



Утверждаю:  
Директор ООО "Школяр"  
Степанова А.Г.

Согласовано:  
Директор МАОУ Гимназия №177  
Самойленко Т.Н.

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

Обед 1-4 классы 162-95 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>реп.                       | Прием пищи, наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|---------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|------|-----|
|                                 |                                               |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                               | 2                                             | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Обед 1-4 классы</b>          |                                               |                 |                         |      |      |                                           |                        |                              |       |      |     |
| <b>Обед</b>                     |                                               |                 |                         |      |      |                                           |                        |                              |       |      |     |
| 168,2                           | Суп - пюре из разных овощей с мясом           | 250/10          | 4,6                     | 8,7  | 15   | 154,4                                     | 20,6                   | 87,5                         | 96,1  | 29,3 | 1,3 |
| 23,02                           | Курица запеченная                             | 100             | 22,6                    | 26,2 |      | 326,3                                     |                        | 29,4                         | 225,6 | 28,7 | 2   |
| 516,07                          | Макаронные изделия отварные "Капитан Макарон" | 150             | 5,3                     | 4,8  | 38,4 | 208,4                                     |                        | 17,6                         | 45,3  | 9,8  | 0,8 |
|                                 | Поджаривание овощная                          | 20              | 0,3                     | 2    | 1,9  | 26,3                                      | 7,7                    | 10,2                         | 4,9   | 2,8  | 0,2 |
| 681,01                          | Напиток "Сверхзвуковой фреш"                  | 200             | 0,3                     | 1,4  | 25,4 | 110,3                                     | 50                     | 6                            | 2,3   | 7,5  | 0,4 |
| 52,06                           | Хлеб пшеничный витаминизированный             | 45              | 1,4                     | 0,5  | 7,2  | 34,2                                      |                        | 2,7                          | 8,1   | 1,8  |     |
| 52,12                           | Хлеб ржано-пшеничный                          | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4    | 19                                        |                        | 1,5                          | 4,5   | 1    |     |
| <b>Итого за Обед</b>            |                                               |                 | 35,1                    | 43,8 | 91,8 | 878,8                                     | 78,3                   | 155                          | 386,8 | 80,9 | 4,7 |
| <b>Итого за Обед 1-4 классы</b> |                                               |                 | 35,1                    | 43,8 | 91,8 | 878,8                                     | 78,3                   | 155                          | 386,8 | 80,9 | 4,7 |
| <b>Итого за день</b>            |                                               |                 | 35,1                    | 43,8 | 91,8 | 878,8                                     | 78,3                   | 155                          | 386,8 | 80,9 | 4,7 |

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>реп.                       | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|---------------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|-------|-----|
|                                 |                                      |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                               | 2                                    | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| <b>Обед 1-4 классы</b>          |                                      |                 |                         |      |      |                                           |                        |                              |       |       |     |
| <b>Обед</b>                     |                                      |                 |                         |      |      |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 140,01                          | Суп картофельный с рыбой             | 250/10          | 4,6                     | 3,5  | 17,8 | 115,8                                     | 14                     | 35,2                         | 58,4  | 31,8  | 1,6 |
| 54,1                            | Купаты с соусом                      | 100             | 6                       | 7,1  | 45,4 | 269,7                                     | 0,5                    | 23,5                         | 78,6  | 23    | 1,5 |
| 472,09                          | Пюре картофельное "Капитан Картошка" | 150             | 3,3                     | 5,2  | 26,4 | 159,9                                     | 19,6                   | 49,7                         | 96,7  | 34,4  | 1,3 |
|                                 | Поджаривание овощная                 | 20              | 0,3                     | 2    | 1,9  | 26,3                                      | 7,7                    | 10,2                         | 4,9   | 2,8   | 0,2 |
| 681,01                          | Напиток "Сверхзвуковой фреш"         | 200             | 0,3                     | 1,4  | 25,4 | 110,3                                     | 50                     | 6                            | 2,3   | 7,5   | 0,4 |
| 52,06                           | Хлеб пшеничный витаминизированный    | 45              | 1,4                     | 0,5  | 7,2  | 34,2                                      |                        | 2,7                          | 8,1   | 1,8   |     |
| 52,12                           | Хлеб ржано-пшеничный                 | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4    | 19                                        |                        | 1,5                          | 4,5   | 1     |     |
| <b>Итого за Обед</b>            |                                      |                 | 16,6                    | 19,8 | 128  | 735,2                                     | 91,7                   | 128,8                        | 253,4 | 102,3 | 5   |
| <b>Итого за Обед 1-4 классы</b> |                                      |                 | 16,6                    | 19,8 | 128  | 735,2                                     | 91,7                   | 128,8                        | 253,4 | 102,3 | 5   |
| <b>Итого за день</b>            |                                      |                 | 16,6                    | 19,8 | 128  | 735,2                                     | 91,7                   | 128,8                        | 253,4 | 102,3 | 5   |

День: среда

Неделя: 1

| №<br>реп.                       | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|---------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|-------|-----|
|                                 |                                             |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                               | 2                                           | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| <b>Обед 1-4 классы</b>          |                                             |                 |                         |      |      |                                           |                        |                              |       |       |     |
| <b>Обед</b>                     |                                             |                 |                         |      |      |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 110,42                          | "Мистер Борщ" со сметаной и мясом           | 250/10/10       | 3,6                     | 10,3 | 14,4 | 162,6                                     | 19,9                   | 58,5                         | 70,8  | 36,4  | 1,7 |
| 444,35                          | Филе куриное тушеное в красном соусе        | 90              | 9,4                     | 6,4  | 3,1  | 134,8                                     | 1                      | 13,1                         | 107,7 | 53,9  | 1   |
| 463,08                          | Каша гречневая рассыпчатая "Капитан Гречка" | 150             | 7,7                     | 5,9  | 41,3 | 238,9                                     |                        | 50,9                         | 181,8 | 61,1  | 5   |
|                                 | Поджаривание овощная                        | 20              | 0,3                     | 2    | 1,9  | 26,3                                      | 7,7                    | 10,2                         | 4,9   | 2,8   | 0,2 |
| 681,01                          | Напиток "Сверхзвуковой фреш"                | 200             | 0,3                     | 1,4  | 25,4 | 110,3                                     | 50                     | 6                            | 2,3   | 7,5   | 0,4 |
| 52,06                           | Хлеб пшеничный витаминизированный           | 45              | 1,4                     | 0,5  | 7,2  | 34,2                                      |                        | 2,7                          | 8,1   | 1,8   |     |
| 52,12                           | Хлеб ржано-пшеничный                        | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4    | 19                                        |                        | 1,5                          | 4,5   | 1     |     |
| <b>Итого за Обед</b>            |                                             |                 | 23,4                    | 26,7 | 97,3 | 726                                       | 78,6                   | 142,9                        | 380   | 164,5 | 8,3 |
| <b>Итого за Обед 1-4 классы</b> |                                             |                 | 23,4                    | 26,7 | 97,3 | 726                                       | 78,6                   | 142,9                        | 380   | 164,5 | 8,3 |
| <b>Итого за день</b>            |                                             |                 | 23,4                    | 26,7 | 97,3 | 726                                       | 78,6                   | 142,9                        | 380   | 164,5 | 8,3 |

День: четверг

## Неделя: 1

| №<br>реп.                       | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|---------------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|------|-----|
|                                 |                                      |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                               | 2                                    | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Обед 1-4 классы</b>          |                                      |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |      |     |
| <b>Обед</b>                     |                                      |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |      |     |
| 138,19                          | Суп картофельный с бобовыми и мясом  | 250/10          | 7,4                     | 8,7  | 23    | 194,2                                     | 9                      | 43,9                         | 101,9 | 38,8 | 2,5 |
| 416,4                           | "Доктор шницель" из мяса             | 90              | 12,3                    | 29   | 14,8  | 365,5                                     | 0,2                    | 40                           | 145,1 | 21,3 | 1,4 |
| 516,04                          | Макаронные изделия отварные          | 150             | 5,3                     | 4,8  | 38,4  | 208,4                                     |                        | 17,6                         | 45,3  | 9,8  | 0,8 |
|                                 | Поджаренная овощная                  | 20              | 0,3                     | 2    | 1,9   | 26,3                                      | 7,7                    | 10,2                         | 4,9   | 2,8  | 0,2 |
| 681,01                          | Напиток "Сверхзвуковой фреш"         | 200             | 0,3                     | 1,4  | 25,4  | 110,3                                     | 50                     | 6                            | 2,3   | 7,5  | 0,4 |
| 52,06                           | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный | 45              | 1,4                     | 0,5  | 7,2   | 34,2                                      |                        | 2,7                          | 8,1   | 1,8  |     |
| 52,12                           | Хлеб ржано-пшеничный                 | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4     | 19                                        |                        | 1,5                          | 4,5   | 1    |     |
| <b>Итого за Обед</b>            |                                      |                 | 27,7                    | 46,5 | 114,7 | 957,7                                     | 66,9                   | 122                          | 312   | 83   | 5,3 |
| <b>Итого за Обед 1-4 классы</b> |                                      |                 | 27,7                    | 46,5 | 114,7 | 957,7                                     | 66,9                   | 122                          | 312   | 83   | 5,3 |
| <b>Итого за день</b>            |                                      |                 | 27,7                    | 46,5 | 114,7 | 957,7                                     | 66,9                   | 122                          | 312   | 83   | 5,3 |

День: пятница

## Неделя: 1

| №<br>реп.                       | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|---------------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|-------|-----|
|                                 |                                      |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                               | 2                                    | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| <b>Обед 1-4 классы</b>          |                                      |                 |                         |      |      |                                           |                        |                              |       |       |     |
| <b>Обед</b>                     |                                      |                 |                         |      |      |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 120,27                          | Щи со сметаной и мясом               | 250/10/10       | 3,6                     | 7,4  | 10,6 | 126,3                                     | 31                     | 56,8                         | 67,3  | 31,9  | 1,4 |
| 506,04                          | Суфле из филе куриного с рисом       | 90              | 11,9                    | 8,6  | 5,2  | 173,4                                     | 0,1                    | 17,4                         | 149,6 | 61,2  | 1,4 |
| 472,09                          | Пюре картофельное "Капитан Картошка" | 150             | 3,3                     | 5,2  | 26,4 | 159,9                                     | 19,6                   | 49,7                         | 96,7  | 34,4  | 1,3 |
|                                 | Поджаренная овощная                  | 20              | 0,3                     | 2    | 1,9  | 26,3                                      | 7,7                    | 10,2                         | 4,9   | 2,8   | 0,2 |
| 681,01                          | Напиток "Сверхзвуковой фреш"         | 200             | 0,3                     | 1,4  | 25,4 | 110,3                                     | 50                     | 6                            | 2,3   | 7,5   | 0,4 |
| 52,06                           | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный | 45              | 1,4                     | 0,5  | 7,2  | 34,2                                      |                        | 2,7                          | 8,1   | 1,8   |     |
| 52,12                           | Хлеб ржано-пшеничный                 | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4    | 19                                        |                        | 1,5                          | 4,5   | 1     |     |
| <b>Итого за Обед</b>            |                                      |                 | 21,5                    | 25,3 | 80,6 | 649,4                                     | 108,4                  | 144,3                        | 333,4 | 140,7 | 4,7 |
| <b>Итого за Обед 1-4 классы</b> |                                      |                 | 21,5                    | 25,3 | 80,6 | 649,4                                     | 108,4                  | 144,3                        | 333,4 | 140,7 | 4,7 |
| <b>Итого за день</b>            |                                      |                 | 21,5                    | 25,3 | 80,6 | 649,4                                     | 108,4                  | 144,3                        | 333,4 | 140,7 | 4,7 |

День: понедельник

## Неделя: 2

| №<br>реп.                       | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |     |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|---------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-----|-------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|-------|-----|
|                                 |                                             |                 | Б                       | Ж   | У     |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                               | 2                                           | 3               | 4                       | 5   | 6     | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| <b>Обед 1-4 классы</b>          |                                             |                 |                         |     |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| <b>Обед</b>                     |                                             |                 |                         |     |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 139,16                          | Суп с макаронными изделиями и мясом         | 250/10          | 4,3                     | 6   | 24    | 161,1                                     | 12,8                   | 30,4                         | 79,9  | 28,6  | 1,4 |
| 54,1                            | Купаты с соусом                             | 100             | 6                       | 7,1 | 45,4  | 269,7                                     | 0,5                    | 23,5                         | 78,6  | 23    | 1,5 |
| 463,08                          | Каша гречневая рассыпчатая "Капитан Гречка" | 150             | 7,7                     | 5,9 | 41,3  | 238,9                                     |                        | 50,9                         | 181,8 | 61,1  | 5   |
|                                 | Поджаренная овощная                         | 20              | 0,3                     | 2   | 1,9   | 26,3                                      | 7,7                    | 10,2                         | 4,9   | 2,8   | 0,2 |
| 681,01                          | Напиток "Сверхзвуковой фреш"                | 200             | 0,3                     | 1,4 | 25,4  | 110,3                                     | 50                     | 6                            | 2,3   | 7,5   | 0,4 |
| 52,06                           | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный        | 45              | 1,4                     | 0,5 | 7,2   | 34,2                                      |                        | 2,7                          | 8,1   | 1,8   |     |
| 52,12                           | Хлеб ржано-пшеничный                        | 25              | 0,7                     | 0,2 | 4     | 19                                        |                        | 1,5                          | 4,5   | 1     |     |
| <b>Итого за Обед</b>            |                                             |                 | 20,7                    | 23  | 149,1 | 859,4                                     | 70,9                   | 125,2                        | 360   | 125,7 | 8,6 |
| <b>Итого за Обед 1-4 классы</b> |                                             |                 | 20,7                    | 23  | 149,1 | 859,4                                     | 70,9                   | 125,2                        | 360   | 125,7 | 8,6 |
| <b>Итого за день</b>            |                                             |                 | 20,7                    | 23  | 149,1 | 859,4                                     | 70,9                   | 125,2                        | 360   | 125,7 | 8,6 |

День: вторник

## Неделя: 2

| №<br>реп.              | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |     |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |      |      |     |
|------------------------|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|-----|------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|------|------|-----|
|                        |                                       |                 | Б                       | Ж   | У    |                                           |                        | Ca                           | P    | Mg   | Fe  |
| 1                      | 2                                     | 3               | 4                       | 5   | 6    | 7                                         | 8                      | 9                            | 10   | 11   | 12  |
| <b>Обед 1-4 классы</b> |                                       |                 |                         |     |      |                                           |                        |                              |      |      |     |
| <b>Обед</b>            |                                       |                 |                         |     |      |                                           |                        |                              |      |      |     |
| 120,27                 | Щи со сметаной и мясом                | 250/10/10       | 3,6                     | 7,4 | 10,6 | 126,3                                     | 31                     | 56,8                         | 67,3 | 31,9 | 1,4 |
| 63,19                  | Фрикадельки из филе куриного с соусом | 100             | 7,1                     | 5,1 | 9,5  | 126,8                                     | 1,3                    | 31,9                         | 87,2 | 39,1 | 0,9 |
| 466,04                 | Рис припущенный "Капитан Рис"         | 150             | 3,7                     | 4,7 | 40,6 | 209,2                                     |                        | 21                           | 51,9 | 12,6 | 1,1 |
|                        | Поджаренная овощная                   | 20              | 0,3                     | 2   | 1,9  | 26,3                                      | 7,7                    | 10,2                         | 4,9  | 2,8  | 0,2 |
| 681,01                 | Напиток "Сверхзвуковой фреш"          | 200             | 0,3                     | 1,4 | 25,4 | 110,3                                     | 50                     | 6                            | 2,3  | 7,5  | 0,4 |

|                          |                                   |    |      |      |      |      |      |       |       |      |   |
|--------------------------|-----------------------------------|----|------|------|------|------|------|-------|-------|------|---|
| 52,06                    | Хлеб пшеничный витаминизированный | 45 | 1,4  | 0,5  | 7,2  | 34,2 |      | 2,7   | 8,1   | 1,8  |   |
| 52,12                    | Хлеб ржано-пшеничный              | 25 | 0,7  | 0,2  | 4    | 19   |      | 1,5   | 4,5   | 1    |   |
| Итого за Обед            |                                   |    | 17,1 | 21,3 | 99,1 | 652  | 90,1 | 130,2 | 226,2 | 96,8 | 4 |
| Итого за Обед 1-4 классы |                                   |    | 17,1 | 21,3 | 99,1 | 652  | 90,1 | 130,2 | 226,2 | 96,8 | 4 |
| Итого за день            |                                   |    | 17,1 | 21,3 | 99,1 | 652  | 90,1 | 130,2 | 226,2 | 96,8 | 4 |

День: среда  
Неделя: 2

| №<br>реп.                | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|--------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|-------|-----|
|                          |                                      |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           |                        | Са                           | Р     | Mg    | Fe  |
| 1                        | 2                                    | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| Обед 1-4 классы          |                                      |                 |                         |      |      |                                           |                        |                              |       |       |     |
| Обед                     |                                      |                 |                         |      |      |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 138,19                   | Суп картофельный с бобовыми и мясом  | 250/10          | 7,4                     | 8,7  | 23   | 194,2                                     | 9                      | 43,9                         | 101,9 | 38,8  | 2,5 |
| 5,44                     | Тефтели рыбные с соусом              | 100             | 12,7                    | 11,6 | 10,4 | 191,6                                     | 1,4                    | 68,3                         | 39,2  | 30,7  | 1,9 |
| 472,09                   | Пюре картофельное "Капитан Картошка" | 150             | 3,3                     | 5,2  | 26,4 | 159,9                                     | 19,6                   | 49,7                         | 96,7  | 34,4  | 1,3 |
|                          | Подгарнировка овощная                | 20              | 0,3                     | 2    | 1,9  | 26,3                                      | 7,7                    | 10,2                         | 4,9   | 2,8   | 0,2 |
| 681,01                   | Напиток "Сверхзвуковой фреш"         | 200             | 0,3                     | 1,4  | 25,4 | 110,3                                     | 50                     | 6                            | 2,3   | 7,5   | 0,4 |
| 52,06                    | Хлеб пшеничный витаминизированный    | 45              | 1,4                     | 0,5  | 7,2  | 34,2                                      |                        | 2,7                          | 8,1   | 1,8   |     |
| 52,12                    | Хлеб ржано-пшеничный                 | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4    | 19                                        |                        | 1,5                          | 4,5   | 1     |     |
| Итого за Обед            |                                      |                 | 26                      | 29,5 | 98,3 | 735,4                                     | 87,6                   | 182,3                        | 257,6 | 117,1 | 6,3 |
| Итого за Обед 1-4 классы |                                      |                 | 26                      | 29,5 | 98,3 | 735,4                                     | 87,6                   | 182,3                        | 257,6 | 117,1 | 6,3 |
| Итого за день            |                                      |                 | 26                      | 29,5 | 98,3 | 735,4                                     | 87,6                   | 182,3                        | 257,6 | 117,1 | 6,3 |

День: четверг  
Неделя: 2

| №<br>реп.                | Прием пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|--------------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|------|------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|------|-----|
|                          |                                   |                 | Б                       | Ж    | У    |                                           |                        | Са                           | Р     | Mg   | Fe  |
| 1                        | 2                                 | 3               | 4                       | 5    | 6    | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| Обед 1-4 классы          |                                   |                 |                         |      |      |                                           |                        |                              |       |      |     |
| Обед                     |                                   |                 |                         |      |      |                                           |                        |                              |       |      |     |
| 110,42                   | "Мистер Борщ" со сметаной и мясом | 250/10/10       | 3,6                     | 10,3 | 14,4 | 162,6                                     | 19,9                   | 58,5                         | 70,8  | 36,4 | 1,7 |
| 401,96                   | Гуляш из мяса                     | 90              | 9,3                     | 24,6 | 3,7  | 272,2                                     | 3,2                    | 16,3                         | 108,3 | 16,6 | 1,3 |
| 516,04                   | Макаронные изделия отварные       | 150             | 5,3                     | 4,8  | 38,4 | 208,4                                     |                        | 17,6                         | 45,3  | 9,8  | 0,8 |
|                          | Подгарнировка овощная             | 20              | 0,3                     | 2    | 1,9  | 26,3                                      | 7,7                    | 10,2                         | 4,9   | 2,8  | 0,2 |
| 681,01                   | Напиток "Сверхзвуковой фреш"      | 200             | 0,3                     | 1,4  | 25,4 | 110,3                                     | 50                     | 6                            | 2,3   | 7,5  | 0,4 |
| 52,06                    | Хлеб пшеничный витаминизированный | 45              | 1,4                     | 0,5  | 7,2  | 34,2                                      |                        | 2,7                          | 8,1   | 1,8  |     |
| 52,12                    | Хлеб ржано-пшеничный              | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4    | 19                                        |                        | 1,5                          | 4,5   | 1    |     |
| Итого за Обед            |                                   |                 | 20,9                    | 43,7 | 94,9 | 832,9                                     | 80,7                   | 112,8                        | 244,1 | 76   | 4,3 |
| Итого за Обед 1-4 классы |                                   |                 | 20,9                    | 43,7 | 94,9 | 832,9                                     | 80,7                   | 112,8                        | 244,1 | 76   | 4,3 |
| Итого за день            |                                   |                 | 20,9                    | 43,7 | 94,9 | 832,9                                     | 80,7                   | 112,8                        | 244,1 | 76   | 4,3 |

День: пятница  
Неделя: 2

| №<br>реп.                | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|--------------------------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|-------|-----|
|                          |                                                |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |                        | Са                           | Р     | Mg    | Fe  |
| 1                        | 2                                              | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| Обед 1-4 классы          |                                                |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| Обед                     |                                                |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 129,54                   | Рассольник "Ленинградский" со сметаной и мясом | 250/10/10       | 4,3                     | 10,4 | 20,2  | 187,4                                     | 12,3                   | 41,3                         | 93,5  | 31,8  | 1,6 |
| 359,13                   | Жаркое "Курилка Ряба" из филе куриного         | 250             | 14,8                    | 9,6  | 36,7  | 316,7                                     | 29,4                   | 66,4                         | 248,9 | 119,2 | 3,4 |
|                          | Подгарнировка овощная                          | 20              | 0,3                     | 2    | 1,9   | 26,3                                      | 7,7                    | 10,2                         | 4,9   | 2,8   | 0,2 |
| 681,01                   | Напиток "Сверхзвуковой фреш"                   | 200             | 0,3                     | 1,4  | 25,4  | 110,3                                     | 50                     | 6                            | 2,3   | 7,5   | 0,4 |
| 52,06                    | Хлеб пшеничный витаминизированный              | 45              | 1,4                     | 0,5  | 7,2   | 34,2                                      |                        | 2,7                          | 8,1   | 1,8   |     |
| 52,12                    | Хлеб ржано-пшеничный                           | 25              | 0,7                     | 0,2  | 4     | 19                                        |                        | 1,5                          | 4,5   | 1     |     |
| Итого за Обед            |                                                |                 | 21,8                    | 24,1 | 95,3  | 693,8                                     | 99,4                   | 128,1                        | 362,1 | 164,1 | 5,7 |
| Итого за Обед 1-4 классы |                                                |                 | 21,8                    | 24,1 | 95,3  | 693,8                                     | 99,4                   | 128,1                        | 362,1 | 164,1 | 5,7 |
| Итого за день            |                                                |                 | 21,8                    | 24,1 | 95,3  | 693,8                                     | 99,4                   | 128,1                        | 362,1 | 164,1 | 5,7 |
| Итого всего средняя      |                                                |                 | 23,1                    | 30,4 | 104,9 | 772,1                                     | 85,3                   | 137,2                        | 311,6 | 115,1 | 5,7 |