

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 17.11.2025 по 30.12.2025

Обед 5-11 классы 265-40 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 5-11 классы</b>          |                                                                         |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| <b>Обед</b>                      |                                                                         |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 168,06                           | Суп - пюре из разных овощей с курой                                     | 250/10          | 5,0                     | 6,7  | 29,9  | 135,1                                     | 6,2                    | 181,8                        | 98,2  | 31,7  | 1,1 |
| 23,02                            | Курица запеченная                                                       | 100             | 12,4                    | 11,2 |       | 328,6                                     | 2,8                    | 127,1                        | 207,2 | 32,7  | 1,9 |
| 516,06 /954                      | Макаронные изделия отварные "Капитан Макарон"/Огурец свежий "Пикантный" | 180/30          | 6,2                     | 6,8  | 45,9  | 228,1                                     | 2,3                    | 73,5                         | 57,6  | 13,6  | 1,4 |
| 815,06                           | Плюшка с маком                                                          | 75              | 4,7                     | 5,9  | 20,8  | 105,7                                     | 0,1                    | 31,2                         | 37,1  | 22,6  | 1,1 |
| 6,22                             | Напиток "Витощка"                                                       | 200             |                         |      | 19,4  | 78,0                                      | 10,0                   |                              |       |       |     |
| 52,06                            | Хлеб витаминизированный                                                 | 60              | 1,8                     | 0,6  | 9,6   | 45,6                                      |                        | 3,6                          | 10,8  | 2,4   |     |
| 52,12                            | Хлеб ржано-пшеничный                                                    | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |                        | 2,4                          | 7,2   | 1,6   |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                                                         |                 | 31,3                    | 31,6 | 132,0 | 951,5                                     | 21,4                   | 419,6                        | 418,1 | 104,6 | 5,5 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                                                         |                 | 31,3                    | 31,6 | 132,0 | 951,5                                     | 21,4                   | 419,6                        | 418,1 | 104,6 | 5,5 |
| <b>Итого за день</b>             |                                                                         |                 | 31,3                    | 31,6 | 132,0 | 951,5                                     | 21,4                   | 419,6                        | 418,1 | 104,6 | 5,5 |

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 5-11 классы</b>          |                                                              |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |      |     |
| <b>Обед</b>                      |                                                              |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |      |     |
| 140,11                           | Суп картофельный с кетой                                     | 250/10          | 4,3                     | 3,6  | 14,7  | 108,6                                     | 8,1                    | 95,8                         | 85,3  | 20,4 | 1,0 |
| 416,36                           | Котлеты из свинины                                           | 100             | 13,5                    | 14,6 | 27,4  | 375,8                                     | 1,3                    | 115,6                        | 151,4 | 18,1 | 1,5 |
| 472,08 /3,36                     | Пюре картофельное "Капитан Картошка"/Огурец "Пряный молодец" | 180/30          | 6,3                     | 8,6  | 32,4  | 246,8                                     | 7,4                    | 151,6                        | 127,5 | 39,5 | 2,6 |
| 585,96                           | Напиток из вишни "Сверхзвуковой фреш"                        | 200             | 0,3                     | 0,1  | 28,2  | 116,6                                     | 5,0                    | 15,5                         | 12,0  | 10,4 | 0,3 |
| 52,06                            | Хлеб витаминизированный                                      | 60              | 1,8                     | 0,6  | 9,6   | 45,6                                      |                        | 3,6                          | 10,8  | 2,4  |     |
| 52,12                            | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |                        | 2,4                          | 7,2   | 1,6  |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                                              |                 | 27,4                    | 27,9 | 118,7 | 923,8                                     | 21,8                   | 384,5                        | 394,2 | 92,4 | 5,4 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                                              |                 | 27,4                    | 27,9 | 118,7 | 923,8                                     | 21,8                   | 384,5                        | 394,2 | 92,4 | 5,4 |
| <b>Итого за день</b>             |                                                              |                 | 27,4                    | 27,9 | 118,7 | 923,8                                     | 21,8                   | 384,5                        | 394,2 | 92,4 | 5,4 |

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 5-11 классы</b>          |                                                |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |      |     |
| <b>Обед</b>                      |                                                |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |      |     |
| 110,15                           | "Мистер Борщ" со сметаной и курой              | 250/10/10       | 4,1                     | 8,3  | 13,1  | 144,1                                     | 8,8                    | 142,4                        | 62,5  | 11,1 | 1,3 |
| 28,06/ 23,2                      | Паста Болоньез из говядины/Кукуруза "Сладость" | 250/5/30        | 20,1                    | 18,1 | 60,4  | 484,7                                     | 4,7                    | 208,5                        | 307,6 | 71,7 | 3,0 |
| 869                              | Сдоба "Выборгская"                             | 75              | 3,3                     | 4,0  | 18,2  | 132,7                                     | 0,1                    | 20,5                         | 26,6  | 10,2 | 0,9 |
| 686,03                           | Напиток лимонный "Сверхзвуковой"               | 200             | 0,2                     |      | 24,6  | 103,2                                     | 7,8                    | 9,5                          | 4,8   | 2,6  | 0,2 |
| 52,06                            | Хлеб витаминизированный                        | 60              | 1,8                     | 0,6  | 9,6   | 45,6                                      |                        | 3,6                          | 10,8  | 2,4  |     |
| 52,12                            | Хлеб ржано-пшеничный                           | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |                        | 2,4                          | 7,2   | 1,6  |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                                |                 | 30,7                    | 31,4 | 132,3 | 940,7                                     | 21,4                   | 386,9                        | 419,5 | 99,6 | 5,4 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                                |                 | 30,7                    | 31,4 | 132,3 | 940,8                                     | 21,4                   | 386,9                        | 419,5 | 99,6 | 5,4 |
| <b>Итого за день</b>             |                                                |                 | 30,7                    | 31,4 | 132,3 | 940,8                                     | 21,4                   | 386,9                        | 419,5 | 99,6 | 5,4 |

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) | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|------------------------------|-------|------|-----|
|                                  |                                                                            |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           | С             | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                | 2                                                                          | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                                                            |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |      |     |
| <b>Обед</b>                      |                                                                            |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |      |     |
| 138,06                           | Суп картофельный с бобовыми и курой                                        | 250/10          | 7,8                     | 7,2  | 23,2  | 174,2                                     | 10,2          | 198,2                        | 126,2 | 29,0 | 1,8 |
| 444,10                           | Индейка тушеная в красном соусе                                            | 100             | 10,0                    | 13,1 | 15,5  | 230,7                                     | 1,1           | 69,4                         | 109,8 | 21,3 | 0,6 |
| 463,09<br>/954                   | Каша гречневая рассыпчатая<br>"Капитан Гречка"/ Помидор "Сорви<br>Помидор" | 180/30          | 5,9                     | 7,0  | 27,6  | 233,1                                     | 3,0           | 87,4                         | 101,8 | 15,8 | 2,0 |
| 687,96                           | Пирожок с картофелем                                                       | 75              | 3,4                     | 3,7  | 13,0  | 116,3                                     | 4,1           | 15,3                         | 51,9  | 11,7 | 0,8 |
| 585,96                           | Напиток из вишни "Сверхзвуковой"                                           | 200             | 0,3                     | 0,1  | 28,2  | 116,6                                     | 5,0           | 15,5                         | 12,0  | 10,4 | 0,3 |
| 52,06                            | Хлеб витаминизированный                                                    | 60              | 1,8                     | 0,6  | 9,6   | 45,6                                      |               | 3,6                          | 10,8  | 2,4  |     |
| 52,12                            | Хлеб ржано-пшеничный                                                       | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |               | 2,4                          | 7,2   | 1,6  |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                                                            |                 | 30,4                    | 32,1 | 123,5 | 946,9                                     | 23,4          | 391,8                        | 419,7 | 92,2 | 5,5 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                                                            |                 | 30,4                    | 32,1 | 123,5 | 946,9                                     | 23,4          | 391,8                        | 419,7 | 92,2 | 5,5 |
| <b>Итого за день</b>             |                                                                            |                 | 30,4                    | 32,1 | 123,5 | 946,9                                     | 23,4          | 391,8                        | 419,7 | 92,2 | 5,5 |

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) | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|------------------------------|-------|------|-----|
|                                  |                                                              |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           | С             | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                | 2                                                            | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                                              |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |      |     |
| <b>Обед</b>                      |                                                              |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |      |     |
| 120,05                           | Щи из свежей капусты со сметаной и курой                     | 250/10/10       | 4,0                     | 8,3  | 13,7  | 159,2                                     | 10,5          | 131,2                        | 71,0  | 15,7 | 0,9 |
| 94,01                            | Запеканка Пикантная с филе куриным                           | 100             | 16,2                    | 11,0 | 27,3  | 224,3                                     | 0,1           | 110,9                        | 175,2 | 29,5 | 1,0 |
| 472,08<br>/3,36                  | Пюре картофельное "Капитан Картошка"/Огурец "Пряный молодец" | 180/30          | 6,3                     | 8,6  | 32,4  | 246,8                                     | 7,4           | 151,6                        | 127,5 | 39,5 | 2,6 |
| 631,04                           | Компот из яблок "Сверхзвуковой фреш"                         | 200             | 0,2                     | 0,2  | 27,9  | 114,6                                     | 4,0           | 7,1                          | 4,4   | 3,6  | 1,0 |
| 52,06                            | Хлеб витаминизированный                                      | 60              | 1,8                     | 0,6  | 9,6   | 45,6                                      |               | 3,6                          | 10,8  | 2,4  |     |
| 52,12                            | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |               | 2,4                          | 7,2   | 1,6  |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                                              |                 | 29,7                    | 29,1 | 117,3 | 820,9                                     | 22,0          | 406,8                        | 396,1 | 92,3 | 5,5 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                                              |                 | 29,7                    | 29,1 | 117,3 | 820,9                                     | 22,0          | 406,8                        | 396,1 | 92,3 | 5,5 |
| <b>Итого за день</b>             |                                                              |                 | 29,7                    | 29,1 | 117,3 | 820,9                                     | 22,0          | 406,8                        | 396,1 | 92,3 | 5,5 |

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) | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|----------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|------------------------------|-------|-------|-----|
|                                  |                                             |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           | С             | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                                | 2                                           | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                             |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |     |
| <b>Обед</b>                      |                                             |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |     |
| 139,04                           | Суп с макаронными изделиями и курой         | 250/10          | 4,7                     | 4,6  | 20,8  | 143,7                                     | 7,7           | 100,8                        | 81,4  | 21,5  | 1,1 |
| 401,09                           | Гуляш из говядины                           | 100             | 11,2                    | 12,3 | 13,5  | 226,5                                     | 3,2           | 88,4                         | 113,4 | 17,2  | 1,4 |
| 463,09                           | Каша гречневая рассыпчатая "Капитан Гречка" | 180             | 7,1                     | 7,9  | 24,8  | 240,1                                     | 3,5           | 119,4                        | 143,6 | 27,4  | 1,9 |
| 815,06                           | Плюшка с маком                              | 75              | 4,7                     | 5,9  | 20,8  | 105,7                                     | 0,1           | 31,2                         | 37,1  | 22,6  | 1,1 |
| 585,96                           | Напиток из вишни "Сверхзвуковой фреш"       | 200             | 0,3                     | 0,1  | 28,2  | 116,6                                     | 5,0           | 15,5                         | 12,0  | 10,4  | 0,3 |
| 52,06                            | Хлеб витаминизированный                     | 60              | 1,8                     | 0,6  | 9,6   | 45,6                                      |               | 3,6                          | 10,8  | 2,4   |     |
| 52,12                            | Хлеб ржано-пшеничный                        | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |               | 2,4                          | 7,2   | 1,6   |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                             |                 | 31,0                    | 31,8 | 124,1 | 908,6                                     | 19,5          | 361,3                        | 405,5 | 103,1 | 5,8 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                             |                 | 31,0                    | 31,8 | 124,1 | 908,6                                     | 19,5          | 361,3                        | 405,5 | 103,1 | 5,8 |
| <b>Итого за день</b>             |                                             |                 | 31,0                    | 31,8 | 124,1 | 908,6                                     | 19,5          | 361,3                        | 405,5 | 103,1 | 5,8 |

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) | Минеральные вещества<br>(мг) |    |    |    |
|------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|---|---|-------------------------------------------|---------------|------------------------------|----|----|----|
|                  |                                |                 | Б                       | Ж | У |                                           | С             | Ca                           | P  | Mg | Fe |
| 1                | 2                              | 3               | 4                       | 5 | 6 | 7                                         | 8             | 9                            | 10 | 11 | 12 |
| Обед 5-11 классы |                                |                 |                         |   |   |                                           |               |                              |    |    |    |
| Обед             |                                |                 |                         |   |   |                                           |               |                              |    |    |    |



|                           |                                                           |           |      |      |       |       |      |       |       |      |     |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|-----|
| 120,65                    | Щи из свежей капусты со сметаной и курой                  | 250/10/10 | 4,0  | 8,3  | 13,7  | 159,2 | 10,5 | 131,2 | 71,0  | 15,7 | 0,9 |
| 63,27                     | Фрикадельки из индейки                                    | 100       | 16,2 | 12,7 | 12,5  | 183,9 | 0,3  | 127,0 | 163,4 | 35,1 | 1,7 |
| 466,05 /954               | Рис припущенный "Капитан" /Рис"/Огурец свежий "Пикантный" | 180/30    | 4,8  | 6,7  | 43,2  | 286,7 | 2,3  | 98,7  | 90,8  | 23,8 | 1,5 |
| 813,05                    | Булочка с корицей                                         | 75        | 3,2  | 3,5  | 23,1  | 132,2 | 0,4  | 44,3  | 71,9  | 13,3 | 1,1 |
| 686,03                    | Напиток лимонный "Сверхзвуковой фреш"                     | 200       | 0,2  |      | 24,6  | 103,2 | 7,8  | 9,5   | 4,8   | 2,6  | 0,2 |
| 52,06                     | Хлеб витаминизированный                                   | 60        | 1,8  | 0,6  | 9,6   | 45,6  |      | 3,6   | 10,8  | 2,4  |     |
| 52,12                     | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 40        | 1,2  | 0,4  | 6,4   | 30,4  |      | 2,4   | 7,2   | 1,6  |     |
| Итого за Обед             |                                                           |           | 31,4 | 32,2 | 133,1 | 941,2 | 21,3 | 416,7 | 419,9 | 94,5 | 5,4 |
| Итого за Обед 5-11 классы |                                                           |           | 31,4 | 32,2 | 133,1 | 941,2 | 21,3 | 416,7 | 419,9 | 94,5 | 5,4 |
| Итого за день             |                                                           |           | 31,4 | 32,2 | 133,1 | 941,2 | 21,3 | 416,7 | 419,9 | 94,5 | 5,4 |

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     |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                         | 2                                                             | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>   |                                                               |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |      |     |
| <b>Обед</b>               |                                                               |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |      |     |
| 138,06                    | Суп картофельный с бобовыми и курой                           | 250/10          | 7,8                     | 7,2  | 23,2  | 174,2                                     | 10,2                   | 198,2                        | 126,2 | 29,0 | 1,8 |
| 5,43                      | Кета припущенная с овощами                                    | 100             | 11,5                    | 12,9 | 29,7  | 233,4                                     | 1,6                    | 40,5                         | 125,4 | 13,2 | 0,8 |
| 472,08 /3,36              | Пюре картофельное "Капитан" Картошка"/Огурец "Пряный молодец" | 180/30          | 6,3                     | 8,6  | 32,4  | 246,8                                     | 7,4                    | 151,6                        | 127,5 | 39,5 | 2,6 |
| 585,96                    | Напиток из вишни "Сверхзвуковой фреш"                         | 200             | 0,3                     | 0,1  | 28,2  | 116,6                                     | 5,0                    | 15,5                         | 12,0  | 10,4 | 0,3 |
| 52,06                     | Хлеб витаминизированный                                       | 60              | 1,8                     | 0,6  | 9,6   | 45,6                                      |                        | 3,6                          | 10,8  | 2,4  |     |
| 52,12                     | Хлеб ржано-пшеничный                                          | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |                        | 2,4                          | 7,2   | 1,6  |     |
| Итого за Обед             |                                                               |                 | 28,9                    | 29,8 | 129,5 | 847,0                                     | 24,2                   | 411,8                        | 409,1 | 96,1 | 5,5 |
| Итого за Обед 5-11 классы |                                                               |                 | 28,9                    | 29,8 | 129,5 | 847,0                                     | 24,2                   | 411,8                        | 409,1 | 96,1 | 5,5 |
| Итого за день             |                                                               |                 | 28,9                    | 29,8 | 129,5 | 847,0                                     | 24,2                   | 411,8                        | 409,1 | 96,1 | 5,5 |

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     |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                         | 2                                                    | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>   |                                                      |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| <b>Обед</b>               |                                                      |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 110,15                    | "Мистер Борщ" со сметаной и курой                    | 250/10/10       | 4,1                     | 8,3  | 13,1  | 144,1                                     | 8,8                    | 142,4                        | 62,5  | 11,1  | 1,3 |
| 29/954                    | Паста Карбонара из индейки/Огурец свежий "Пикантный" | 250/5/30        | 20,3                    | 18,8 | 63,2  | 455,9                                     | 1,9                    | 233,6                        | 279,8 | 77,1  | 3,4 |
| 687,96                    | Пирожок с картофелем                                 | 75              | 3,4                     | 3,7  | 21,2  | 186,3                                     | 3,1                    | 15,3                         | 55,9  | 11,7  | 0,8 |
| 6,22                      | Напиток "Витошка"                                    | 200             |                         |      | 19,4  | 78,0                                      | 10,0                   |                              |       |       |     |
| 52,06                     | Хлеб витаминизированный                              | 60              | 1,8                     | 0,6  | 9,6   | 45,6                                      |                        | 3,6                          | 10,8  | 2,4   |     |
| 52,12                     | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |                        | 2,4                          | 7,2   | 1,6   |     |
| Итого за Обед             |                                                      |                 | 30,8                    | 31,8 | 132,9 | 940,3                                     | 23,8                   | 397,3                        | 416,2 | 103,9 | 5,5 |
| Итого за Обед 5-11 классы |                                                      |                 | 30,8                    | 31,8 | 132,9 | 940,3                                     | 23,8                   | 397,3                        | 416,2 | 103,9 | 5,5 |
| Итого за день             |                                                      |                 | 30,8                    | 31,8 | 132,9 | 940,3                                     | 23,8                   | 397,3                        | 416,2 | 103,9 | 5,5 |

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     |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                         | 2                                                                   | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>   |                                                                     |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| <b>Обед</b>               |                                                                     |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 129,1                     | Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой                      | 250/10/10       | 8,4                     | 8,5  | 35,3  | 164,2                                     | 6,1                    | 136,6                        | 95,7  | 29,2  | 1,2 |
| 369,13 /954               | Жаркое "Куручка Ряба" с филе куриным/Помидор свежий "Сорви помидор" | 250/30          | 17,6                    | 22,1 | 62,7  | 541,0                                     | 6,0                    | 177,4                        | 279,7 | 64,5  | 4,2 |
| 660,01                    | Напиток из мандарин "Сверхзвуковой фреш"                            | 200             | 0,3                     | 0,1  | 19,9  | 94,6                                      | 10,2                   | 54,3                         | 6,6   | 4,3   | 0,1 |
| 52,06                     | Хлеб витаминизированный                                             | 60              | 1,8                     | 0,6  | 9,6   | 45,6                                      |                        | 3,6                          | 10,8  | 2,4   |     |
| 52,12                     | Хлеб ржано-пшеничный                                                | 40              | 1,2                     | 0,4  | 6,4   | 30,4                                      |                        | 2,4                          | 7,2   | 1,6   |     |
| Итого за Обед             |                                                                     |                 | 29,3                    | 31,7 | 133,9 | 875,8                                     | 22,3                   | 374,3                        | 400,0 | 102,0 | 5,5 |
| Итого за Обед 5-11 классы |                                                                     |                 | 29,3                    | 31,7 | 133,9 | 875,8                                     | 22,3                   | 374,3                        | 400,0 | 102,0 | 5,5 |
| Итого за день             |                                                                     |                 | 29,3                    | 31,7 | 133,9 | 875,8                                     | 22,3                   | 374,3                        | 400,0 | 102,0 | 5,5 |