

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

Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ №197  
Савина С.П.

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 02.02.2026 по 29.05.2026

Обед (дотация) 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     |                                           |                        | Са                           | Р     | 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  | 29,4  | 229,2                                     | 12,0                   | 161,2                        | 161,0 | 25,7  | 1,4 |
| 29,01/954                        | Паста Карбонара из филе куриного/Огурец свежий "Пикантный" | 250/5/30        | 20,1                    | 19,1 | 61,6  | 526,0                                     | 5,4                    | 183,0                        | 225,3 | 66,2  | 4,1 |
| 701,04                           | Напиток из вишни                                           | 200             | 0,2                     | 0,1  | 26,6  | 108,8                                     | 3,8                    | 10,0                         | 7,5   | 6,5   | 0,2 |
| 52,06                            | Хлеб пшеничный 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>             |                                                            |                 | 27,3                    | 28,6 | 133,6 | 940,0                                     | 21,2                   | 360,2                        | 411,8 | 102,4 | 5,7 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                                            |                 | 27,3                    | 28,6 | 133,6 | 940,0                                     | 21,2                   | 360,2                        | 411,8 | 102,4 | 5,7 |
| <b>Итого за день</b>             |                                                            |                 | 27,3                    | 28,6 | 133,6 | 940,0                                     | 21,2                   | 360,2                        | 411,8 | 102,4 | 5,7 |

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     |                                           |                        | Са                           | Р     | 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                     | 8,2  | 19,6  | 174,2                                     | 12                     | 148,2                        | 106,2 | 25   | 1,5 |
| 401,96                           | Гуляш из говядины                                 | 100             | 11,2                    | 9,7  | 13,5  | 226,5                                     | 3,2                    | 113,4                        | 133,4 | 22,2 | 1,5 |
| 466,96/3,36                      | Рис припущенный с овощами/Огурец "Пряный молодец" | 180/30          | 5,5                     | 9,2  | 46,7  | 264,4                                     | 2,5                    | 113,2                        | 97,8  | 35,9 | 1,6 |
| 679,03                           | Напиток из черноплодной рябины                    | 200             | 0,4                     | 0,1  | 18,7  | 77,6                                      | 3,8                    | 7,5                          | 13,8  | 3,5  | 0,3 |
| 52,06                            | Хлеб пшеничный 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>             |                                                   |                 | 27,9                    | 28,2 | 114,5 | 818,7                                     | 21,5                   | 388,3                        | 369,2 | 90,6 | 4,9 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                                   |                 | 27,9                    | 28,2 | 114,5 | 818,7                                     | 21,5                   | 388,3                        | 369,2 | 90,6 | 4,9 |
| <b>Итого за день</b>             |                                                   |                 | 27,9                    | 28,2 | 114,5 | 818,7                                     | 21,5                   | 388,3                        | 369,2 | 90,6 | 4,9 |

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     |                                           |                        | Са                           | Р     | 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                                     | 9,5                    | 115,9                        | 81,4  | 26,5 | 1,2 |
| 673,11                           | Фрикадельки из индейки                      | 100             | 6,0                     | 7,1  | 45,4  | 229,7                                     | 0,5                    | 93,5                         | 78,7  | 23,0 | 1,2 |
| 472,96/954                       | Пюре картофельное/Огурец свежий "Пикантный" | 180/30          | 14,4                    | 15,8 | 25,4  | 266,2                                     | 12,5                   | 164,1                        | 191,2 | 44,2 | 2,9 |
| 685,01                           | Напиток из ягодной смеси                    | 200             | 0,3                     | 0,1  | 26,1  | 105,8                                     |                        | 0,7                          |       |      | 0,1 |
| 52,06                            | Хлеб пшеничный 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>             |                                             |                 | 28,4                    | 28,6 | 133,7 | 821,4                                     | 22,5                   | 380,2                        | 369,3 | 97,7 | 5,4 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                             |                 | 28,4                    | 28,6 | 133,7 | 821,4                                     | 22,5                   | 380,2                        | 369,3 | 97,7 | 5,4 |
| <b>Итого за день</b>             |                                             |                 | 28,4                    | 28,6 | 133,7 | 821,4                                     | 22,5                   | 380,2                        | 369,3 | 97,7 | 5,4 |

День: четверг

Неделя: 1

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые<br>вещества (г) |   |   | Энерге-<br>тическая | Витамины (мг) | Минеральные вещества<br>(мг) |   |    |    |
|---|--------------------------------|-------|-------------------------|---|---|---------------------|---------------|------------------------------|---|----|----|
|   |                                |       | Б                       | Ж | У |                     |               | Са                           | Р | Mg | Fe |

| реп.                             | прием пищи, наименование блюда                        | порции    | Б    | Ж    | У     | ценность<br>(ккал) | С    | Ca    | P     | Mg   | Fe <sup>+</sup> |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------|------|------|-------|--------------------|------|-------|-------|------|-----------------|
| 1                                | 2                                                     | 3         | 4    | 5    | 6     | 7                  | 8    | 9     | 10    | 11   | 12              |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                                       |           |      |      |       |                    |      |       |       |      |                 |
| <b>Обед</b>                      |                                                       |           |      |      |       |                    |      |       |       |      |                 |
| 110,13                           | Борщ со сметаной и курой                              | 250/10/10 | 4,0  | 8,3  | 13,0  | 172,9              | 9,4  | 161,3 | 75,2  | 22,9 | 1,2             |
| 444,24                           | Филе куриное тушеное в соусе карри                    | 100       | 12,1 | 7,6  | 23,9  | 198,0              | 0,1  | 124,5 | 140,1 | 21,6 | 1,2             |
| 463,96/954                       | Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий "Пикантный" | 180/30    | 8,9  | 10,8 | 35,7  | 347,7              | 8,1  | 116,9 | 129,4 | 35,4 | 3,1             |
| 701,04                           | Напиток из вишни                                      | 200       | 0,2  | 0,1  | 26,6  | 108,8              | 3,8  | 10,0  | 7,5   | 6,5  | 0,2             |
| 52,06                            | Хлеб пшеничный 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>             |                                                       |           | 28,2 | 27,8 | 115,2 | 903,4              | 21,4 | 418,7 | 370,2 | 90,4 | 5,7             |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                                       |           | 28,2 | 27,8 | 115,2 | 903,4              | 21,4 | 418,7 | 370,2 | 90,4 | 5,7             |
| <b>Итого за день</b>             |                                                       |           | 28,2 | 27,8 | 115,2 | 903,4              | 21,4 | 418,7 | 370,2 | 90,4 | 5,7             |

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>                      |                                                |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 129,08                           | Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой | 250/10/10       | 4,4                     | 6,5  | 29,3  | 164,2                                     | 6             |  | 186,6                        | 95,7  | 29,2 | 1,2 |
| 403,96/954                       | Плов из говядины/Огурец свежий "Пикантный"     | 250/30          | 21,1                    | 22,7 | 74,7  | 591,2                                     | 7,3           |  | 224,5                        | 246,3 | 57,6 | 4,5 |
| 6,22                             | Напиток "Витошка"                              | 200             |                         |      | 19,4  | 78                                        | 10            |  |                              |       |      |     |
| 52,06                            | Хлеб пшеничный 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>             |                                                |                 | 28,5                    | 30,2 | 120,0 | 831,4                                     | 23,3          |  | 417,1                        | 360,0 | 90,8 | 5,7 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                                |                 | 28,5                    | 30,2 | 120,0 | 831,4                                     | 23,3          |  | 417,1                        | 360,0 | 90,8 | 5,7 |
| <b>Итого за день</b>             |                                                |                 | 28,5                    | 30,2 | 120,0 | 831,4                                     | 23,3          |  | 417,1                        | 360,0 | 90,8 | 5,7 |

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) |  | 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                       | 8,3  | 9,4   | 229,2                                     | 12,0          |  | 161,2                        | 161   | 25,7 | 1,4 |
| 28,03/954                        | Паста Болоньез из говядины/Огурец свежий "Пикантный" | 250/5/30        | 20,2                    | 18,2 | 71    | 451,2                                     | 9,5           |  | 228,3                        | 223,3 | 58,2 | 4,3 |
| 679,03                           | Напиток из черноплодной рябины                       | 200             | 0,4                     | 0,1  | 18,7  | 77,6                                      | 3,8           |  | 7,5                          | 13,8  | 3,5  | 0,3 |
| 52,06                            | Хлеб пшеничный 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>             |                                                      |                 | 27,6                    | 27,6 | 115,1 | 834,0                                     | 25,3          |  | 403,0                        | 416,1 | 91,4 | 6,0 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                                      |                 | 27,6                    | 27,6 | 115,1 | 834,0                                     | 25,3          |  | 403,0                        | 416,1 | 91,4 | 6,0 |
| <b>Итого за день</b>             |                                                      |                 | 27,6                    | 27,6 | 115,1 | 834,0                                     | 25,3          |  | 403,0                        | 416,1 | 91,4 | 6,0 |

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  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                                    |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| <b>Обед</b>                      |                                                    |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 138,06                           | Суп картофельный с бобовыми и курой                | 250/10          | 7,8                     | 8,2  | 19,6  | 174,2                                     | 10,0          |  | 188,2                        | 106,2 | 25,0 | 2,5 |
| 270,09/954                       | Каша Царская с индейкой/Помидор свежий "Пикантный" | 250/30          | 20,1                    | 21,3 | 61,2  | 495,6                                     | 4,2           |  | 216,5                        | 261,7 | 62,1 | 3,2 |
| 6,22                             | Напиток "Витошка"                                  | 200             |                         |      | 19,4  | 78,0                                      | 10,0          |  |                              |       |      |     |
| 52,06                            | Хлеб пшеничный 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>             |                                                    |                 | 30,9                    | 30,5 | 116,2 | 823,8                                     | 24,2          |  | 410,7                        | 385,9 | 91,1 | 5,7 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                                    |                 | 30,9                    | 30,5 | 116,2 | 823,8                                     | 24,2          |  | 410,7                        | 385,9 | 91,1 | 5,7 |
| <b>Итого за день</b>             |                                                    |                 | 30,9                    | 30,5 | 116,2 | 823,8                                     | 24,2          |  | 410,7                        | 385,9 | 91,1 | 5,7 |

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  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                           |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |      |     |
| <b>Обед</b>                      |                                           |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |      |     |
| 139,04                           | Суп с макаронными изделиями и курой       | 250/10          | 5,7                     | 5,6  | 21,8  | 143,7                                     | 9,5                    | 115,9                        | 81,4  | 26,5 | 1,2 |
| 401,96                           | Гуляш из говядины                         | 100             | 12,2                    | 11,7 | 14,5  | 266,5                                     | 3,2                    | 113,4                        | 133,4 | 25,1 | 2,1 |
| 472,96/<br>3,36                  | Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец" | 180/30          | 6                       | 9,6  | 36,5  | 237,2                                     | 7,5                    | 115,0                        | 120,1 | 28,1 | 2,3 |
| 701,04                           | Напиток из вишни                          | 200             | 0,2                     | 0,1  | 26,6  | 108,8                                     | 3,8                    | 10                           | 7,5   | 6,5  | 0,2 |
| 52,06                            | Хлеб пшеничный 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>             |                                           |                 | 27,1                    | 28,0 | 115,4 | 832,2                                     | 24,0                   | 360,3                        | 360,4 | 90,2 | 5,8 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                           |                 | 27,1                    | 28,0 | 115,4 | 832,2                                     | 24,0                   | 360,3                        | 360,4 | 90,2 | 5,8 |
| <b>Итого за день</b>             |                                           |                 | 27,1                    | 28,0 | 115,4 | 832,0                                     | 24,0                   | 360,3                        | 360,4 | 90,2 | 5,8 |

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  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                                        |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |      |     |
| <b>Обед</b>                      |                                                        |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |      |     |
| 110,13                           | Борщ со сметаной и курой                               | 250/10/10       | 4                       | 8,3  | 13    | 172,9                                     | 8,4                    | 161,3                        | 75,2  | 22,9 | 1,6 |
| 637,14                           | Фахитос с филе куриным                                 | 100             | 13,2                    | 10,7 | 12,5  | 225,0                                     | 2,4                    | 129,8                        | 184,7 | 37,3 | 1,2 |
| 516,04/<br>954                   | Макаронные изделия отварные/Помидор свежий "Пикантный" | 180/30          | 6,8                     | 8,1  | 45,2  | 248,2                                     | 8,1                    | 104,1                        | 59,0  | 19,3 | 2,1 |
| 681                              | Напиток из облепихи                                    | 200             | 0,3                     | 1,4  | 25,4  | 116,3                                     | 12                     | 6,2                          | 2,3   | 7,5  | 0,4 |
| 52,06                            | Хлеб пшеничный 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>             |                                                        |                 | 27,3                    | 29,5 | 112,1 | 838,4                                     | 30,9                   | 407,4                        | 339,2 | 91,0 | 5,3 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                                        |                 | 27,3                    | 29,5 | 112,1 | 838,4                                     | 30,9                   | 407,4                        | 339,2 | 91,0 | 5,3 |
| <b>Итого за день</b>             |                                                        |                 | 27,3                    | 29,5 | 112,1 | 838,4                                     | 30,9                   | 407,4                        | 339,2 | 91,0 | 5,3 |

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  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                                |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |      |     |
| <b>Обед</b>                      |                                                |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |      |     |
| 129,08                           | Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой | 250/10/10       | 4,4                     | 6,5  | 29,3  | 164,2                                     | 6                      | 166,6                        | 95,7  | 29,2 | 1,2 |
| 5,48                             | Суфле Рыбка из минтая                          | 100             | 12,8                    | 10,7 | 8,4   | 133,1                                     | 1,1                    | 50,5                         | 154,3 | 18,5 | 1,2 |
| 466,96/<br>954                   | Рис припущенный с овощами/Огурец свежий        | 180/30          | 4,7                     | 8,7  | 31,1  | 321,9                                     | 4,2                    | 168,7                        | 97,8  | 38,1 | 2,6 |
| 705,04                           | Напиток из шиповника                           | 200             | 0,7                     | 0,3  | 24,6  | 116,7                                     | 13                     | 12,5                         | 3,4   | 3,4  | 0,7 |
| 52,06                            | Хлеб пшеничный                                 | 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>             |                                                |                 | 25,6                    | 27,2 | 109,4 | 811,9                                     | 24,3                   | 404,3                        | 369,2 | 93,2 | 5,7 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                                |                 | 25,6                    | 27,2 | 109,4 | 811,9                                     | 24,3                   | 404,3                        | 369,2 | 93,2 | 5,7 |
| <b>Итого за день</b>             |                                                |                 | 25,6                    | 27,2 | 109,4 | 811,9                                     | 24,3                   | 404,3                        | 369,2 | 93,2 | 5,7 |
| <b>Итого всего средняя</b>       |                                                |                 | 27,9                    | 28,6 | 118,5 | 845,5                                     | 23,9                   | 395,0                        | 375,1 | 92,9 | 5,6 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924954

Владелец Савина Светлана Павловна

Действителен с 24.04.2025 по 24.04.2026