

Согласовано:
ОУ СОШ №197
Савина С.П.

Директор МАОУ СОШ №197

Савина С.П.

Период действия с 01.09.2026 по 30.12.2026

Обед (дотация) 5-11 классы 265-40 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

День: вторник

Неделя: 1

День: среда

Неделя: 1

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											

Обед							10,4	61,3	75,2	20,9	1,3
13,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	0,9	180,1	195,0	24,5	0,9
347	Горбуша запеченная с сыром, яйцом	100	13,8	11,5	14,5	270,3					
805,11	Пюре картофельное	180	6,7	6,7	30,2	196,7	6,1	75,2	109,0	33,0	2,4
877,04	Мандарин свежий	115	1,0	0,2	26,2	114,5	7,1	42,5	20,4	13,2	0,9
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,9
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,8	27,8	126,0	906,2	24,5	365,8	417,6	95,6	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			28,8	27,8	126,0	906,2	24,5	365,8	417,6	95,6	5,4
Итого за день			28,8	27,8	126,0	906,2	24,5	365,8	417,6	95,6	5,4

Неделя: 1

[illegible]

Обед

Обед											
71,01	Суп с бобовыми, гречками и курой	250/10/10	5,7	7,5	25,3	172,4	14,1	57,5	115,6	22,9	1,4
265,05	Котлета Маленький секрет из куриного филе с сыром	120	12,1	13,1	13,7	308,4	1,2	269,8	206,2	31,3	0,7
710,04	Булгур с овощами	180	5,2	4,7	29,7	171,6		64,2	42,9	24,2	1,8
682	Слойка с повидлом	60	5,9	5,5	22,5	209,8	4,0	16,8	18,0	12,0	0,9
838,01	Напиток грушевый	200	0,1	0,1	26,5	107,5	1,3	5,5	4,0	3,0	0,7
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			32,0	31,9	133,7	1045,7	20,6	419,8	404,7	97,4	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			32,0	31,9	133,7	1045,7	20,6	419,8	404,7	97,4	5,5
Итого за день			32,0	31,9	133,7	1045,7	20,6	419,8	404,7	97,4	5,5

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Обед

57	Суп с помидорами, сметаной и курой	250/10/10	4,2	6,4	12,2	112,7	6,1	140,2	80,4	28,8	1,3
215,04	Индейка тушеная в белом соусе	110	10,3	9,1	3,6	271,4	0,1	112,1	116,2	15,6	1,3
790,05	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,9	11,6	41,6	229,9		113,9	154,2	42,1	2,6
877,04	Мандарин свежий	125	1,1	0,2	28,5	124,5	7,2	46,2	22,2	15,4	0,2
834,01	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	12,6				
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,5	28,3	121,3	892,5	26,0	418,4	391,0	105,9	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			27,5	28,3	121,3	892,5	26,0	418,4	391,0	105,9	5,4
Итого за день			27,5	28,3	121,3	892,5	26,0	418,4	391,0	105,9	5,4

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Обед

71,01	Суп с бобовыми, гречками и курой	250/10/10	5,7	7,5	25,3	172,4	14,1	57,5	115,6	22,9	1,4
439,15	Жаркое по-домашнему со свининой	250	15,9	13,9	28,3	289,4	5,0	282,5	268,4	58,6	2,6
674	Слойка с абрикосом	90	5,9	5,5	27,2	289,8	5,0	16,8	18,0	12,0	1,4
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,8	28,0	122,9	933,4	24,1	363,5	420,0	97,5	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			30,8	28,0	122,9	933,4	24,1	363,5	420,0	97,5	5,5
Итого за день			30,8	28,0	122,9	933,4	24,1	363,5	420,0	97,5	5,5

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 классы											
Обед											