

Согласовано:
ДУ СОШ №197
Савина С.П.

Период действия с 01.09.2026 по 30.12.2026

СанПиН 2.2.1.24.00-01
Директор МАОУ
СОШ № 197
19.12.2020

День: понедельник
 еделя: 1

Обед

День: вторник

Обед

День: среда

День: четверг

Обед 1-4 классы

Обед												
13.03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	10,4	61,3	75,2	20,9	1,4	1,4
347,01	Горбуша запеченная с сыром, яйцом	110	15,2	12,7	15,9	245,7	1,0	198,1	214,5	26,9	1,0	1,0
805,04/888	Пюре картофельное/Огурец "Тряпный молодец"	160/20	3,5	5,3	42,2	186,1	9,6	107,0	51,7	33,1	1,4	1,4
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7				
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	0,1	0,1
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0		
Итого за Обед			25,1	27,1	108,4	733,7	21,0	371,3	354,0	83,7	4,1	4,1
Итого за Обед 1-4 классы			25,1	27,1	108,4	733,7	21,0	371,3	354,0	83,7	4,1	4,1
Итого за День			25,1	27,1	108,4	733,7	21,0	371,3	354,0	83,7	4,1	4,1

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед 1-4 классы												
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	Котлета Маленький секрет из куриного филе с сыром	100	11,9	12,1	13,6	308,3	0,2	225,3	205,1	30,2	0,6	
710,02/889	Булгур с овощами/Огурец свежий "Тикантный"	160/30	6,5	6,5	29,5	171,3	2,9	64,8	41,7	23,7	1,4	
838,01	Напиток грушевый	200	0,1	0,1	26,5	107,5		5,5	4,0	3,0	0,7	
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2	1,3	2,7	8,1	1,8		
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0		
Итого за Обед			26,3	26,9	106,1	812,7	18,5	357,3	379,0	82,6	4,1	
Итого за Обед 1-4 классы			26,3	26,9	106,1	812,7	18,5	357,3	379,0	82,6	4,1	
Итого за День			26,3	26,9	106,1	812,7	18,5	357,3	379,0	82,6	4,1	

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед 1-4 классы												
Обед												
57	Суп с помидорами, сметаной и курой	250/10/10	4,2	6,4	12,2	112,7	8,1	140,2	80,4	28,8	1,3	
215,01	Индейка тушеная в белом соусе	100	9,4	8,3	3,3	246,7	0,1	123,7	132,9	14,2	1,0	
790	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	5,8	34,7	191,6		114,9	153,5	41,7	1,8	
	Печенье	50	4,0	6,5	23,5	124,6						
834,01	Напиток "Витолшка"	200			19,4	78,0	12,6					
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0		
Итого за Обед			26,4	27,7	104,3	806,8	20,8	383,0	379,4	87,5	4,1	
Итого за Обед 1-4 классы			26,4	27,7	104,3	806,8	20,8	383,0	379,4	87,5	4,1	
Итого за День			26,4	27,7	104,3	806,8	20,8	383,0	379,4	87,5	4,1	

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед 1-4 классы												
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	
439,11	Жаркое по-домашнему со свиной	200	15,6	17,5	22,6	311,5	4,0	146,0	214,7	46,9	1,1	
877,05	Яблоко свежее	140	0,6	0,6	21,5	176,9	2,9	132,7	15,2	12,5	1,5	
851,01	Напиток из ягодной смеси	200	0,3	0,1	26,1	105,8		0,7			0,1	
875,03	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8		
876,02	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0		
Итого за Обед			24,3	26,4	106,7	819,8	17,0	341,1	358,1	85,1	4,1	
Итого за Обед 1-4 классы			24,3	26,4	106,7	819,8	17,0	341,1	358,1	85,1	4,1	
Итого за День			24,3	26,4	106,7	819,8	17,0	341,1	358,1	85,1	4,1	

День: среда

Неделя: 2

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

