

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

Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ №200  
Миронова С.А.

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
**Период действия с 09.01.2024 по 31.05.2024**  
**Обед + полдник (дотация) 5-11 классы**

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед и полдник 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
751,02	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/10	6,9	5,7	29	187,9		13,6			53,5	96,3	41	2,5
439,96	Птица отварная	100	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250					21,1	54,4	11,7	0,9
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			<b>37</b>	<b>33</b>	<b>129,4</b>	<b>935,1</b>		<b>24,8</b>			<b>157,6</b>	<b>529,3</b>	<b>117,9</b>	<b>8,5</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2		15,6			19,2	13,2	10,8	2,6
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,2</b>	<b>3,6</b>	<b>76,2</b>	<b>345,5</b>		<b>22</b>			<b>42,1</b>	<b>72,3</b>	<b>28,1</b>	<b>4,2</b>
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			<b>43,1</b>	<b>36,6</b>	<b>205,5</b>	<b>1280,5</b>		<b>46,7</b>			<b>199,7</b>	<b>601,5</b>	<b>145,9</b>	<b>12,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,1</b>	<b>36,6</b>	<b>205,5</b>	<b>1280,5</b>		<b>46,7</b>			<b>199,7</b>	<b>601,5</b>	<b>145,9</b>	<b>12,7</b>

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед и полдник 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
423,96	Тефтели мясные "Ёжики"	100	14,3	16,1	14,7	257,4		2,1			23	160	21,2	2,3
541,04	Рагу овощное	180	2,9	9,6	23,3	185,5		26,7			39,9	73,3	29,5	1,5
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			<b>24</b>	<b>36,1</b>	<b>112,5</b>	<b>847,8</b>		<b>52,2</b>			<b>162,2</b>	<b>463,1</b>	<b>117,8</b>	<b>8,4</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2		15,6			19,2	13,2	10,8	2,6
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,2</b>	<b>3,6</b>	<b>76,2</b>	<b>345,5</b>		<b>22</b>			<b>42,1</b>	<b>72,3</b>	<b>28,1</b>	<b>4,2</b>
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			<b>30,2</b>	<b>39,7</b>	<b>188,6</b>	<b>1193,2</b>		<b>74,1</b>			<b>204,2</b>	<b>535,4</b>	<b>145,9</b>	<b>12,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>30,2</b>	<b>39,7</b>	<b>188,6</b>	<b>1193,2</b>		<b>74,1</b>			<b>204,2</b>	<b>535,4</b>	<b>145,9</b>	<b>12,6</b>

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед и полдник 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
135,04	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,3	6,2	13,7	117,1		19,9			46,9	59,1	25,3	1,2
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2

	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,8</b>	<b>45,9</b>	<b>121,1</b>	<b>980,3</b>		<b>34</b>			<b>183</b>	<b>561,2</b>	<b>155,4</b>	<b>11,9</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2		15,6			19,2	13,2	10,8	2,6
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,2</b>	<b>3,6</b>	<b>76,2</b>	<b>345,5</b>		<b>22</b>			<b>42,1</b>	<b>72,3</b>	<b>28,1</b>	<b>4,2</b>
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			<b>33</b>	<b>49,5</b>	<b>197,3</b>	<b>1325,8</b>		<b>56</b>			<b>225,1</b>	<b>633,5</b>	<b>183,4</b>	<b>16,1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33</b>	<b>49,5</b>	<b>197,3</b>	<b>1325,8</b>		<b>56</b>			<b>225,1</b>	<b>633,5</b>	<b>183,4</b>	<b>16,1</b>

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед и полдник 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
324,08	Котлеты рыбные	100	16,6	14,2	17,6	256,8		0,3			71,9	40,9	36,9	2,3
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,7</b>	<b>30,7</b>	<b>118,2</b>	<b>829,4</b>		<b>58,3</b>			<b>254,4</b>	<b>366,8</b>	<b>152</b>	<b>8,6</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2		15,6			19,2	13,2	10,8	2,6
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,2</b>	<b>3,6</b>	<b>76,2</b>	<b>345,5</b>		<b>22</b>			<b>42,1</b>	<b>72,3</b>	<b>28,1</b>	<b>4,2</b>
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			<b>32,8</b>	<b>34,3</b>	<b>194,4</b>	<b>1174,8</b>		<b>80,2</b>			<b>296,5</b>	<b>439,1</b>	<b>180,1</b>	<b>12,8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,8</b>	<b>34,3</b>	<b>194,4</b>	<b>1174,8</b>		<b>80,2</b>			<b>296,5</b>	<b>439,1</b>	<b>180,1</b>	<b>12,8</b>

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед и полдник 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
151,96	Суп - лапша домашняя с курой	250	7,8	9,2	15,1	171,1		1,1			27,8	83,4	15,9	1,1
449,96	Плов из филе куриного	250	16,8	13,3	58,8	441		6,8			55	217,9	90,2	3
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,7</b>	<b>26,1</b>	<b>136,5</b>	<b>905,3</b>		<b>18,8</b>			<b>154,9</b>	<b>500,6</b>	<b>153,8</b>	<b>8,1</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2		15,6			19,2	13,2	10,8	2,6
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,2</b>	<b>3,6</b>	<b>76,2</b>	<b>345,5</b>		<b>22</b>			<b>42,1</b>	<b>72,3</b>	<b>28,1</b>	<b>4,2</b>
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			<b>35,8</b>	<b>29,7</b>	<b>212,7</b>	<b>1250,8</b>		<b>40,8</b>			<b>197</b>	<b>572,9</b>	<b>181,9</b>	<b>12,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,8</b>	<b>29,7</b>	<b>212,7</b>	<b>1250,8</b>		<b>40,8</b>			<b>197</b>	<b>572,9</b>	<b>181,9</b>	<b>12,3</b>

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед и полдник 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,5	6,1	16,1	133,6		11			28,2	51,4	22,9	1,1
439,96	Птица отварная	100	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2			25,3	227,2	28,1	2
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1					25,3	62,3	15,2	1,3

	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1			26,8	101,3	3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,7</b>	<b>33,3</b>	<b>119,2</b>	<b>881,8</b>		<b>22,1</b>			<b>136,4</b>	<b>492,4</b>	<b>103,2</b>	<b>7,5</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1			26,8	101,3	3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	120	0,5			13,6	55,2	15,6			19,2	13,2	10,8	2,6
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,2</b>	<b>3,6</b>	<b>76,2</b>	<b>345,5</b>		<b>22</b>			<b>42,1</b>	<b>72,3</b>	<b>28,1</b>	<b>4,2</b>
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			<b>38,9</b>	<b>36,9</b>	<b>195,4</b>	<b>1227,3</b>		<b>44,1</b>			<b>178,5</b>	<b>564,6</b>	<b>131,3</b>	<b>11,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,9</b>	<b>36,9</b>	<b>195,4</b>	<b>1227,3</b>		<b>44,1</b>			<b>178,5</b>	<b>564,6</b>	<b>131,3</b>	<b>11,7</b>

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед и полдник 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
444,18	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	9,5	6,6	3,8	139		1,2			14,6	108,6	54,3	1,1
333,04	Макаронные изделия с сыром	180	10,5	9,9	41,1	287,1		0,5			19,9	146,5	10,7	0,9
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1			26,8	101,3	3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,8</b>	<b>26,9</b>	<b>119,4</b>	<b>831</b>		<b>25,1</b>			<b>133,8</b>	<b>485</b>	<b>132,1</b>	<b>6,6</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1			26,8	101,3	3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	120	0,5			13,6	55,2	15,6			19,2	13,2	10,8	2,6
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,2</b>	<b>3,6</b>	<b>76,2</b>	<b>345,5</b>		<b>22</b>			<b>42,1</b>	<b>72,3</b>	<b>28,1</b>	<b>4,2</b>
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			<b>33</b>	<b>30,5</b>	<b>195,5</b>	<b>1176,4</b>		<b>47</b>			<b>175,9</b>	<b>557,2</b>	<b>160,1</b>	<b>10,7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33</b>	<b>30,5</b>	<b>195,5</b>	<b>1176,4</b>		<b>47</b>			<b>175,9</b>	<b>557,2</b>	<b>160,1</b>	<b>10,7</b>

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед и полдник 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
168,04	Суп - пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,3	5,5	16,1	122,9		20,6			88,6	82,9	28,1	1,2
416,27	Биточки из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1			26,8	101,3	3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			<b>30</b>	<b>48</b>	<b>136,4</b>	<b>1068,1</b>		<b>31,8</b>			<b>251,9</b>	<b>613,8</b>	<b>162,1</b>	<b>12</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1			26,8	101,3	3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	120	0,5			13,6	55,2	15,6			19,2	13,2	10,8	2,6
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,2</b>	<b>3,6</b>	<b>76,2</b>	<b>345,5</b>		<b>22</b>			<b>42,1</b>	<b>72,3</b>	<b>28,1</b>	<b>4,2</b>
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			<b>36,2</b>	<b>51,6</b>	<b>212,5</b>	<b>1413,6</b>		<b>53,7</b>			<b>294</b>	<b>686</b>	<b>190,2</b>	<b>16,2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,2</b>	<b>51,6</b>	<b>212,5</b>	<b>1413,6</b>		<b>53,7</b>			<b>294</b>	<b>686</b>	<b>190,2</b>	<b>16,2</b>

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед и полдник 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														

110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7		64,9	58,1	36,8	1,6
5,03	Рыба припущенная с овощами	100	13,2	4,3	2,8	98,3		2		43,7	11,6	31,3	2,1
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4		59,9	116,3	41,3	1,6
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7		10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1				35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2				7,3	26,8	7,7	0,5
<b>Итого за Обед</b>			<b>23,3</b>	<b>20,8</b>	<b>103,4</b>	<b>670,8</b>		<b>60</b>		<b>226,2</b>	<b>337,5</b>	<b>146,5</b>	<b>8,4</b>
<b>Полдник</b>													
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1		18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2		15,6		19,2	13,2	10,8	2,6
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,2</b>	<b>3,6</b>	<b>76,2</b>	<b>345,5</b>		<b>22</b>		<b>42,1</b>	<b>72,3</b>	<b>28,1</b>	<b>4,2</b>
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			<b>29,4</b>	<b>24,4</b>	<b>179,6</b>	<b>1016,3</b>		<b>82</b>		<b>268,3</b>	<b>409,7</b>	<b>174,5</b>	<b>12,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>29,4</b>	<b>24,4</b>	<b>179,6</b>	<b>1016,3</b>		<b>82</b>		<b>268,3</b>	<b>409,7</b>	<b>174,5</b>	<b>12,6</b>

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед и полдник 5-11 классы</b>														
<b>Обед</b>														
139,96	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,7	24,2	126,6		12,9			30,7	64,9	26,8	1,3
359,13	Жаркое "Куричка Ряба" с курицей	250	15,5	16,7	36,7	350,5		29,4			70,7	241,1	72	3,4
	Подгарнировка	30	0,4	3	2,8	39,4		11,6			15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	40	1,9	0,8	13,3	64,2					47,6	155,9	32,5	2,5
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	40	2,8	0,8	20,7	101,6					9,7	35,8	10,2	0,7
<b>Итого за Обед</b>			<b>23,6</b>	<b>24</b>	<b>124,4</b>	<b>783,6</b>		<b>57,1</b>			<b>178,5</b>	<b>507,8</b>	<b>148</b>	<b>8,7</b>
<b>Полдник</b>														
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	5,6	3,6	35,8	189		3,1			18,4	56,3	15	0,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	120	0,5		13,6	55,2		15,6			19,2	13,2	10,8	2,6
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,2</b>	<b>3,6</b>	<b>76,2</b>	<b>345,5</b>		<b>22</b>			<b>42,1</b>	<b>72,3</b>	<b>28,1</b>	<b>4,2</b>
<b>Итого за Обед и полдник 5-11 классы</b>			<b>29,8</b>	<b>27,6</b>	<b>200,5</b>	<b>1129,1</b>		<b>79</b>			<b>220,6</b>	<b>580,1</b>	<b>176</b>	<b>12,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>29,8</b>	<b>27,6</b>	<b>200,5</b>	<b>1129,1</b>		<b>79</b>			<b>220,6</b>	<b>580,1</b>	<b>176</b>	<b>12,9</b>
<b>Итого всего средняя</b>			<b>34,2</b>	<b>36,1</b>	<b>198,2</b>	<b>1218,8</b>		<b>60,4</b>			<b>226</b>	<b>558</b>	<b>166,9</b>	<b>13</b>