

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

Период действия с 02.02.2026 по 29.05.2026

Обед 1-4 классы 224-27 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)			Энергетическая 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 1-4 классы											

Обед											
148,04	Суп - лапша домашняя с курой	250	8,7	9,5	24,0	196,1	1,6	174,1	94,8	11,5	0,9
375,03	Бефстроганов из свинины	100	8,9	9,7	5,5	262,7	2,5	88,3	112,6	24,0	1,2
463,96	Каша гречневая	150/20	6,1	6,3	36,9	166,8	1,0	77,3	151,7	34,3	1,8
/23,2	рассыпчатая/Кукуруза "Сладость"										
635,04	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	31,4	107,7	14,7	4,9	6	3,3	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,0	26,3	109,0	786,5	19,8	348,8	377,7	75,9	4,1
Итого за Обед 1-4 классы			26,0	26,3	109,0	786,5	19,8	348,8	377,7	75,9	4,1
Итого за день			26,0	26,3	109,0	786,5	19,8	348,8	377,7	75,9	4,1

День: четверг

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 1-4 классы											
Обед											
110,11	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	5,0	6,3	23,0	142,9	10,4	116,3	75,2	23,9	1,4
5,21	Тефтели рыбные из горбуши с рисом и морковью	100	14,3	13,4	20,1	227,0	1,3	80,0	168,0	10,5	0,8
472,96	Пюре картофельное/Помидор свежий "Пикантный"	150/20	3,5	6,1	22,8	161,3	8,1	101,5	93,5	17,0	1,2
/954											
638,04	Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,2	0,9	32,6	29,2	21,0	0,7
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			25,9	26,6	107,3	710,6	20,7	334,6	378,5	75,2	4,1
Итого за Обед 1-4 классы			25,9	26,6	107,3	710,6	20,7	334,6	378,5	75,2	4,1
Итого за день			25,9	26,6	107,3	710,6	20,7	334,6	378,5	75,2	4,1

День: пятница

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 1-4 классы											
Обед											
135,18	Суп из овощей со шпинатом, сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,4	11,1	196,6	9,4	167,8	86,8	29,4	1,3
359,13	Жаркое по - домашнему из говядины/Огурец свежий "Пикантный"	200/20	20,0	17,2	53,2	301,7	9,9	163,9	237,0	45,9	1,6
/954											
585,96	Напиток из груш	200	0,2	0,1	28,1	174,1	1,2	8,3	6,4	4,8	1,0
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,7	0,2	4,0	19,0		1,5	4,5	1,0	
Итого за Обед			26,3	26,4	103,6	725,6	20,5	344,2	342,8	82,9	3,9
Итого за Обед 1-4 классы			26,3	26,4	103,6	725,6	20,5	344,2	342,8	82,9	3,9
Итого за день			26,3	26,4	103,6	725,6	20,5	344,2	342,8	82,9	3,9
Итого всего средняя			25,2	25,7	106,2	747,9	20,3	347,3	358,5	81,9	3,9