

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

Период действия с 02.02.2026 по 29.05.2026

Обед 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)			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 5-11 классы											

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	180/30	10,0	7,8	57,1	292,5	2,2	126,3	182,1	57,1	3,2
/22,2	рассыпчатая/Горошек "Ароматный"										
635,04	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	31,4	107,7	14,7	4,9	6,0	3,3	0,2
52,06	Хлеб 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	
Итого за Обед			30,8	28,1	134,0	935,0	21,0	399,6	413,5	99,9	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			30,8	28,1	134,0	935,0	21,0	399,6	413,5	99,9	5,5
Итого за день			30,8	28,1	134,0	935,0	21,0	399,6	413,5	99,9	5,5

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		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 5-11 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	180	4,0	6,1	26,5	177,2	11,2	137,7	118,1	39,8	2,5
803,02	Язычок слоеный	50	3,5	5,1	17,1	187,6		0,2			
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	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	
Итого за Обед			30,8	32,0	132,9	936,9	23,8	372,8	408,5	99,2	5,4
Итого за Обед 5-11 классы			30,8	32,0	132,9	936,9	23,8	372,8	408,5	99,2	5,4
Итого за день			30,8	32,0	132,9	936,9	23,8	372,8	408,5	99,2	5,4

День: пятница

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 5-11 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
20,03/ 23,2	Жаркое по-домашнему из говядины/Кукуруза "Сладость"	250/30	21,3	22,3	60,2	460,5	12,1	187,4	251,1	62,3	3,2
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	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	
Итого за Обед			28,5	31,8	115,4	907,2	22,7	369,5	362,3	100,5	5,5
Итого за Обед 5-11 классы			28,5	31,8	115,4	907,2	22,7	369,5	362,3	100,5	5,5
Итого за день			28,5	31,8	115,4	907,2	22,7	369,5	362,3	100,5	5,5
Итого всего средняя			29,3	29,6	125,4	886,9	22,4	380,0	394,8	96,2	5,5