

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

Согласовано:  
И.о. директора МАОУ СОШ №84  
Марьина Н.Г.

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 05.10.2026 по 30.12.2026

Обед 5-11 классы 265-40 рублей

День: понедельник

Неделя: 1

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(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                      |                                                          |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |      |     |
| 133,03                    | Щи из свежей капусты со сметаной и курой                 | 250/10/10       | 4,0                     | 8,3  | 9,4   | 129,2                                     | 8,5                    | 141,2                        | 91,0  | 20,7 | 1,4 |
| 284,01                    | Наггетсы куриные                                         | 100             | 11,9                    | 10,9 | 32,0  | 216,3                                     |                        | 126,0                        | 168,5 | 36,5 | 1,4 |
| 792,15 /889               | Макароны "Мультицвет" отварные/Огурец свежий "Пикантный" | 180/20          | 5,5                     | 4,6  | 30,6  | 250,6                                     | 3,1                    | 110,8                        | 86,6  | 13,8 | 1,2 |
| 682                       | Слойка с повидлом                                        | 60              | 5,9                     | 6,5  | 19,7  | 175,2                                     | 4,0                    | 16,8                         | 18,0  | 12,0 | 1,3 |
| 840,01                    | Напиток из клубники                                      | 200             | 0,2                     | 0,1  | 25,4  | 103,8                                     | 8,5                    | 4,7                          | 6,0   | 3,3  | 0,2 |
| 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             |                                                          |                 | 30,5                    | 31,4 | 133,1 | 951,1                                     | 24,1                   | 405,5                        | 388,1 | 90,3 | 5,5 |
| Итого за Обед 5-11 классы |                                                          |                 | 30,5                    | 31,4 | 133,1 | 951,1                                     | 24,1                   | 405,5                        | 388,1 | 90,3 | 5,5 |
| Итого за день             |                                                          |                 | 30,5                    | 31,4 | 133,1 | 951,1                                     | 24,1                   | 405,5                        | 388,1 | 90,3 | 5,5 |

День: вторник

Неделя: 1

| неделя. 1                 |                                                |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |      |     |
|---------------------------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|------------------------------|-------|------|-----|
| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества<br>(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                      |                                                |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |      |     |
| 25,03                     | Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой | 250/10/10       | 4,4                     | 8,5  | 17,3  | 144,2                                     | 7,0           | 106,6                        | 75,7  | 20,2 | 0,8 |
| 242,04                    | Биточек из свинины и индейки с соусом          | 110/20          | 11,1                    | 12,1 | 38,3  | 341,2                                     | 0,9           | 126,1                        | 171,6 | 16,4 | 1,8 |
| 711/881                   | Булгур отварной/Горошек "Ароматный"            | 180/25          | 8,6                     | 5,9  | 21,6  | 169,9                                     | 2,9           | 150,5                        | 136,9 | 48,3 | 2,4 |
|                           | Печенье                                        | 50              | 4,0                     | 3,2  | 13,5  | 102,1                                     |               |                              |       |      |     |
| 846,01                    | Напиток из облепихи                            | 200             | 0,3                     | 1,4  | 25,4  | 116,3                                     | 10,6          | 6,2                          | 2,3   | 7,5  | 0,4 |
| 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             |                                                |                 | 31,4                    | 32,1 | 132,1 | 949,7                                     | 21,4          | 395,4                        | 404,5 | 96,4 | 5,4 |
| Итого за Обед 5-11 классы |                                                |                 | 31,4                    | 32,1 | 132,1 | 949,7                                     | 21,4          | 395,4                        | 404,5 | 96,4 | 5,4 |
| Итого за день             |                                                |                 | 31,4                    | 32,1 | 132,1 | 949,7                                     | 21,4          | 395,4                        | 404,5 | 96,4 | 5,4 |

День: среда

Неделя: 1

| Педеля. 1                 |                                                   |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |     |
|---------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|------------------------------|-------|-------|-----|
| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества<br>(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                      |                                                   |                 |                         |      |       |                                           |               |                              |       |       |     |
| 36,03                     | Суп - лапша домашняя с курой                      | 250             | 8,4                     | 8,9  | 15,7  | 176,9                                     | 2,1           | 172,6                        | 81,6  | 19,8  | 1,3 |
| 228,07<br>/886            | Плов из индейки с<br>куркумой/Кукуруза "Сладость" | 250/35          | 19,2                    | 21,9 | 79,6  | 596,3                                     | 4,3           | 226,1                        | 288,2 | 78,1  | 4,4 |
| 834,01                    | Напиток "Витошка"                                 | 200             |                         |      | 19,4  | 78,0                                      | 15,1          |                              |       |       |     |
| 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             |                                                   |                 | 30,6                    | 31,8 | 130,7 | 927,2                                     | 21,5          | 404,7                        | 387,8 | 101,9 | 5,7 |
| Итого за Обед 5-11 классы |                                                   |                 | 30,6                    | 31,8 | 130,7 | 927,2                                     | 21,5          | 404,7                        | 387,8 | 101,9 | 5,7 |
| Итого за день             |                                                   |                 | 30,6                    | 31,8 | 130,7 | 927,2                                     | 21,5          | 404,7                        | 387,8 | 101,9 | 5,7 |

День: четверг

Неделя: 1

| №<br>реп.                        | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|----------------------------------|----------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|------|-----|
|                                  |                                              |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                | 2                                            | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                              |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| <b>Обед</b>                      |                                              |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 13,03                            | Борщ со сметаной и курой                     | 250/10/10       | 4,0                     | 8,3  | 13,0  | 142,9                                     | 9,4           |  | 121,3                        | 75,2  | 23,9 | 1,5 |
| 347                              | Минтай запеченный с сыром, яйцом             | 100             | 15,1                    | 11,1 | 35,9  | 255,3                                     | 2,8           |  | 100,8                        | 168,2 | 30,0 | 1,1 |
| 805,11<br>/888                   | Пюре картофельное/Огурец<br>"Пряный молодец" | 180/30          | 4,3                     | 7,5  | 28,5  | 199,1                                     | 11,2          |  | 142,0                        | 129,8 | 38,6 | 2,7 |
|                                  | Печенье                                      | 50              | 4,0                     | 3,2  | 13,5  | 102,1                                     |               |  |                              |       |      |     |
| 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  |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                              |                 | 30,7                    | 31,2 | 133,0 | 881,2                                     | 23,4          |  | 370,8                        | 391,2 | 96,5 | 5,4 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                              |                 | 30,7                    | 31,2 | 133,0 | 881,2                                     | 23,4          |  | 370,8                        | 391,2 | 96,5 | 5,4 |
| <b>Итого за день</b>             |                                              |                 | 30,7                    | 31,2 | 133,0 | 881,2                                     | 23,4          |  | 370,8                        | 391,2 | 96,5 | 5,4 |

День: пятница

Неделя: 1

| №<br>реп.                        | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|----------------------------------|----------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|-------|-----|
|                                  |                                  |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                                | 2                                | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                  |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| <b>Обед</b>                      |                                  |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| 71,01                            | Суп с бобовыми, гречками и курой | 250/10/10       | 8,7                     | 7,5  | 25,3  | 192,4                                     | 5,6           |  | 157,5                        | 115,6 | 27,9  | 1,4 |
| 246,05                           | Бигус с куриным филе             | 250             | 12,7                    | 16,2 | 40,7  | 315,2                                     | 11,4          |  | 180,9                        | 203,2 | 57,3  | 3,8 |
| 680                              | Слойка с малиной                 | 90              | 5,9                     | 5,5  | 32,7  | 271,3                                     | 3,2           |  | 16,8                         | 18,0  | 12,0  | 0,7 |
| 853,01                           | Напиток из черноплодной рябины   | 200             | 0,4                     | 0,1  | 18,7  | 77,6                                      | 2,8           |  | 7,5                          | 13,8  | 3,5   | 0,3 |
| 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   |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                  |                 | 30,7                    | 30,3 | 133,4 | 932,5                                     | 23,0          |  | 368,7                        | 368,6 | 104,7 | 6,2 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                  |                 | 30,7                    | 30,3 | 133,4 | 932,5                                     | 23,0          |  | 368,7                        | 368,6 | 104,7 | 6,2 |
| <b>Итого за день</b>             |                                  |                 | 30,7                    | 30,3 | 133,4 | 932,5                                     | 23,0          |  | 368,7                        | 368,6 | 104,7 | 6,2 |

День: понедельник

Неделя: 2

| №<br>реп.                        | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|-------|-----|
|                                  |                                                         |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                                | 2                                                       | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                                         |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| <b>Обед</b>                      |                                                         |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |       |     |
| 57                               | Суп с помидорами, сметаной и курой                      | 250/10/10       | 4,2                     | 8,4  | 12,2  | 122,7                                     | 13,1          |  | 144,2                        | 80,4  | 28,8  | 1,1 |
| 288,1/<br>886                    | Паста Карбонара из куриного<br>филе/Кукуруза "Сладость" | 250/5/15        | 19,1                    | 17,9 | 46,9  | 396,2                                     | 3,1           |  | 224,1                        | 293,2 | 54,5  | 3,6 |
| 877,04                           | Мандарин свежий                                         | 120             | 1,0                     | 0,3  | 27,4  | 119,5                                     | 9,7           |  | 42,3                         | 21,3  | 13,8  | 0,2 |
| 856,01                           | Напиток яблочный                                        | 200             | 0,1                     | 0,1  | 26,4  | 107,5                                     | 2,5           |  | 4,7                          | 2,8   | 2,3   | 0,6 |
| 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   |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                                         |                 | 27,4                    | 27,7 | 128,9 | 821,9                                     | 28,4          |  | 421,3                        | 415,7 | 103,4 | 5,5 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                                         |                 | 27,4                    | 27,7 | 128,9 | 821,9                                     | 28,4          |  | 421,3                        | 415,7 | 103,4 | 5,5 |
| <b>Итого за день</b>             |                                                         |                 | 27,4                    | 27,7 | 128,9 | 821,9                                     | 28,4          |  | 421,3                        | 415,7 | 103,4 | 5,5 |

День: вторник

Неделя: 2

| №<br>реп.                        | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|----------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|--|------------------------------|-------|------|-----|
|                                  |                                                   |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           | С             |  | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                | 2                                                 | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             |  | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                                   |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| <b>Обед</b>                      |                                                   |                 |                         |      |       |                                           |               |  |                              |       |      |     |
| 25,03                            | Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой    | 250/10/10       | 4,4                     | 8,5  | 17,3  | 144,2                                     | 7,0           |  | 106,6                        | 75,7  | 20,2 | 0,8 |
| 265                              | Котлета Маленький секрет из куриного филе с сыром | 100             | 13,2                    | 8,7  | 26,3  | 288,3                                     | 1,2           |  | 158,5                        | 195,1 | 25,1 | 1,1 |
| 790,05                           | Каша гречневая рассыпчатая                        | 180             | 6,6                     | 6,9  | 30,4  | 183,7                                     |               |  | 108,2                        | 103,1 | 23,3 | 1,6 |
| 877                              | Груша свежая                                      | 145             | 0,6                     | 1,4  | 17,3  | 138,0                                     | 5,5           |  | 29,3                         | 24,2  | 18,2 | 2,3 |
| 846,01                           | Напиток из облепихи                               | 200             | 0,3                     | 1,4  | 25,4  | 116,3                                     | 10,6          |  | 6,2                          | 2,3   | 7,5  | 0,4 |
| 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  |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                                   |                 | 28,1                    | 27,9 | 132,7 | 946,5                                     | 24,3          |  | 414,8                        | 418,4 | 98,3 | 6,2 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                                   |                 | 28,1                    | 27,9 | 132,7 | 946,5                                     | 24,3          |  | 414,8                        | 418,4 | 98,3 | 6,2 |

|         |      |      |       |       |      |       |       |      |     |
|---------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|-----|
| за день | 28,1 | 27,9 | 132,7 | 946,5 | 24,3 | 414,8 | 418,4 | 98,3 | 6,2 |
|---------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|-----|

День: среда

Неделя: 2

| №<br>реп.                        | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|----------------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|-------|-----|
|                                  |                                |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                                | 2                              | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| <b>Обед</b>                      |                                |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 36,03                            | Суп - лапша домашняя с курой   | 250             | 8,4                     | 8,9  | 15,7  | 176,9                                     | 2,1                    | 172,6                        | 81,6  | 19,8  | 1,3 |
| 447,04                           | Кнеля из свинины с соусом      | 110/20          | 10,2                    | 10,7 | 38,1  | 348,8                                     | 1,1                    | 93,9                         | 158,1 | 23,9  | 1,4 |
| 711                              | Булгур отварной                | 180             | 8,4                     | 7,7  | 17,3  | 142,3                                     |                        | 53,5                         | 121,4 | 41,5  | 3,2 |
| 877,04                           | Мандарин свежий                | 120             | 1,0                     | 0,3  | 27,4  | 119,5                                     | 9,7                    | 42,3                         | 21,3  | 13,8  | 0,2 |
| 834,01                           | Напиток "Витошка"              | 200             |                         |      | 19,4  | 78,0                                      | 15,1                   |                              |       |       |     |
| 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   |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                |                 | 31,0                    | 28,6 | 133,9 | 941,5                                     | 28,0                   | 368,3                        | 400,4 | 103,0 | 6,1 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                |                 | 31,0                    | 28,6 | 133,9 | 941,5                                     | 28,0                   | 368,3                        | 400,4 | 103,0 | 6,1 |
| <b>Итого за день</b>             |                                |                 | 31,0                    | 28,6 | 133,9 | 941,5                                     | 28,0                   | 368,3                        | 400,4 | 103,0 | 6,1 |

День: четверг

Неделя: 2

| №<br>реп.                        | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |     |
|----------------------------------|----------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|------|-----|
|                                  |                                  |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg   | Fe  |
| 1                                | 2                                | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11   | 12  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                  |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |      |     |
| <b>Обед</b>                      |                                  |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |      |     |
| 71,01                            | Суп с бобовыми, гречками и курой | 250/10/10       | 8,7                     | 7,5  | 25,3  | 192,4                                     | 5,6                    | 157,5                        | 115,6 | 27,9 | 1,4 |
| 233,01                           | Фахитос с филе индейки           | 100             | 11,6                    | 12,8 | 24,3  | 247,1                                     | 12,3                   | 104,4                        | 160,7 | 23,1 | 1,5 |
| 815,07                           | Рис отварной                     | 180             | 3,5                     | 4,2  | 27,1  | 201,6                                     | 3,1                    | 113,2                        | 97,8  | 35,3 | 2,7 |
| 593                              | Оладья                           | 25              | 3,7                     | 5,7  | 12,3  | 126,0                                     |                        |                              |       |      |     |
| 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  |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                  |                 | 30,8                    | 31,3 | 131,1 | 948,9                                     | 21,0                   | 381,8                        | 392,1 | 90,3 | 5,7 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                  |                 | 30,8                    | 31,3 | 131,1 | 948,9                                     | 21,0                   | 381,8                        | 392,1 | 90,3 | 5,7 |
| <b>Итого за день</b>             |                                  |                 | 30,8                    | 31,3 | 131,1 | 948,9                                     | 21,0                   | 381,8                        | 392,1 | 90,3 | 5,7 |

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>реп.                        | Прием пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)<br><br>С | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |     |
|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------------|------------------------------|-------|-------|-----|
|                                  |                                   |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           |                        | Ca                           | P     | Mg    | Fe  |
| 1                                | 2                                 | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8                      | 9                            | 10    | 11    | 12  |
| <b>Обед 5-11 классы</b>          |                                   |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| <b>Обед</b>                      |                                   |                 |                         |      |       |                                           |                        |                              |       |       |     |
| 13,03                            | Борщ со сметаной и курой          | 250/10/10       | 4,0                     | 8,3  | 13,0  | 142,9                                     | 9,4                    | 121,3                        | 75,2  | 23,9  | 1,5 |
| 252,07                           | Жаркое "Куручка Ряба" из куриного | 250             | 18,3                    | 13,7 | 45,2  | 274,5                                     | 9,3                    | 231,1                        | 291,0 | 62,6  | 3,2 |
| 680                              | Слойка с малиной                  | 90              | 5,9                     | 5,5  | 32,7  | 271,3                                     | 3,2                    | 16,8                         | 18,0  | 12,0  | 0,7 |
| 844,01                           | Напиток из груш                   | 200             | 0,2                     |      | 25,6  | 104,1                                     | 2,4                    | 8,4                          | 3,7   | 2,4   | 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   |     |
| <b>Итого за Обед</b>             |                                   |                 | 31,4                    | 28,5 | 132,5 | 868,8                                     | 24,3                   | 383,6                        | 405,9 | 104,9 | 5,5 |
| <b>Итого за Обед 5-11 классы</b> |                                   |                 | 31,4                    | 28,5 | 132,5 | 868,8                                     | 24,3                   | 383,6                        | 405,9 | 104,9 | 5,5 |
| <b>Итого за день</b>             |                                   |                 | 31,4                    | 28,5 | 132,5 | 868,8                                     | 24,3                   | 383,6                        | 405,9 | 104,9 | 5,5 |
| <b>Итого всего средняя</b>       |                                   |                 | 30,3                    | 30,1 | 132,1 | 916,9                                     | 23,9                   | 391,5                        | 397,3 | 99,0  | 5,7 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165186

Владелец Краева Ирина Степановна

Действителен с 03.09.2026 по 03.09.2027