ООО "Школяр"

СанПиН2.3/2.4.4282-26

Утверждаю
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ №87
Притчина А.М.

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
## Период действия с 14.09.2026 по 30.12.2026
## Обед + полдник (дотация) 1-4 классы 373-79 рублей

**День:** понедельник
**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Обед и полдник 1-4 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 |
| 792,14 /889 | Макароны "Мультицвет" отварные/Огурец свежий "Пикантный" | 160/30 | 5,2 | 6,3 | 29,1 | 238,1 | 2,9 | 105,3 | 82,3 | 13,1 | 1,1 |
| 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 | 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** | | | 23,4 | 26,3 | 107,1 | 740,6 | 19,9 | 381,4 | 360,4 | 76,4 | 4,1 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 565,08 | Булочка с корицей | 80 | 5,9 | 7,5 | 17,2 | 139,8 | 4,0 | 66,8 | 68,0 | 12,0 | 0,4 |
| 877,03 | Банан свежий | 238 | 0,6 | 0,4 | 16,0 | 102,6 | 5,0 | 78,3 | 73,4 | 17,6 | 1,1 |
| | Сок 0,2 | 200 | | | 13,0 | 92,0 | | | | | |
| **Итого за Полдник** | | | 6,5 | 7,9 | 46,2 | 334,4 | 9,0 | 145,1 | 141,4 | 29,6 | 1,5 |
| **Итого за Обед и полдник 1-4 классы** | | | 29,9 | 34,2 | 153,3 | 1075,0 | 28,9 | 526,5 | 501,8 | 106,0 | 5,6 |
| **Итого за день** | | | 29,9 | 34,2 | 153,3 | 1075,0 | 28,9 | 526,5 | 501,8 | 106,0 | 5,6 |

**День:** вторник
**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Обед и полдник 1-4 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 |
| 242,03 | Биточек из свинины и индейки с соусом | 100/20 | 10,7 | 11,5 | 37,0 | 337,6 | 0,8 | 116,4 | 158,4 | 15,1 | 1,1 |
| 710/881 | Булгур отварной/Горошек "Ароматный" | 150/25 | 7,9 | 5,3 | 20,9 | 166,5 | 2,5 | 128,5 | 116,9 | 41,2 | 1,5 |
| 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 | 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** | | | 25,4 | 27,4 | 111,8 | 817,8 | 18,4 | 361,9 | 365,9 | 86,8 | 3,8 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 576,05 | Ватрушка со сметаной | 80 | 6,0 | 7,8 | 20,3 | 145,2 | | | | | |
| 877,00 | Груша свежая | 157 | 1,6 | 0,5 | 16,9 | 100,2 | 8,5 | 118,7 | 129,3 | 33,9 | 1,3 |
| | Коктейль молочный | 200 | | | 13,0 | 92,0 | | | | | |
| **Итого за Полдник** | | | 7,6 | 8,3 | 50,2 | 337,4 | 8,5 | 118,7 | 129,3 | 33,9 | 1,3 |
| **Итого за Обед и полдник 1-4 классы** | | | 33,0 | 35,7 | 162,0 | 1155,2 | 26,9 | 480,6 | 495,2 | 120,7 | 5,1 |
| **Итого за день** | | | 33,0 | 35,7 | 162,0 | 1155,2 | 26,9 | 480,6 | 495,2 | 120,7 | 5,1 |

**День:** среда
**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Обед и полдник 1-4 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 |
| 228,05 | Плов из индейки с куркумой | 200 | 16,1 | 17,5 | 69,9 | 488,6 | 3,3 | 179,7 | 272,4 | 54,8 | 2,4 |
| 834,01 | Напиток "Витошка" | 200 | | | 19,4 | 78,0 | 15,1 | | | | |
| 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** | | | 26,6 | 27,1 | 116,2 | 796,7 | 20,5 | 356,5 | 366,6 | 77,4 | 3,7 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 662,09 | Плюшка с маком | 85 | 5,9 | 7,5 | 17,2 | 139,8 | 4,0 | 66,8 | 68,0 | 12,0 | 0,4 |
| 877,00 | Апельсин свежий | 195 | 1,8 | 0,6 | 18,2 | 99,6 | 5,7 | 43,6 | 47,8 | 13,9 | 0,9 |
| | Сок 0,2 | 200 | | | 13,0 | 92,0 | | | | | |
| **Итого за Полдник** | | | 7,7 | 8,1 | 48,4 | 331,4 | 9,7 | 110,4 | 115,8 | 25,9 | 1,3 |
| **Итого за Обед и полдник 1-4 классы** | | | 34,3 | 35,2 | 164,6 | 1128,1 | 30,2 | 466,9 | 482,4 | 103,3 | 5,0 |
| **Итого за день** | | | 34,3 | 35,2 | 164,6 | 1128,1 | 30,2 | 466,9 | 482,4 | 103,3 | 5,0 |

**День:** четверг

**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Обед и полдник 1-4 классы** | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 355,01 | Минтай запеченый с сыром и яйцом | 100 | 16,1 | 11,1 | 38,9 | 255,3 | 2,8 | 100,8 | 168,2 | 30,0 | 1,1 |
| 805,02 /888 | Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец" | 150/15 | 3,4 | 5,9 | 22,4 | 156,4 | 8,8 | 111,6 | 102,0 | 30,3 | 1,2 |
| 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** | | | 25,9 | 26,1 | 111,6 | 713,6 | 21,0 | 338,6 | 358,0 | 87,0 | 3,9 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 693,03 | Хачапури слоеные | 75 | 6,7 | 7,9 | 27,1 | 155,5 | | | | | |
| 877,10 | Слива свежая | 130 | 1,1 | 0,3 | 8,1 | 75,7 | 9,2 | 143,1 | 128,8 | 26,3 | 1,3 |
| | Коктейль молочный | 200 | | | 13,0 | 92,0 | | | | | |
| **Итого за Полдник** | | | 7,8 | 8,2 | 48,2 | 323,2 | 9,2 | 143,1 | 128,8 | 26,3 | 1,3 |
| **Итого за Обед и полдник 1-4 классы** | | | 33,7 | 34,3 | 159,8 | 1036,8 | 30,2 | 481,7 | 486,8 | 113,3 | 5,2 |
| **Итого за день** | | | 33,7 | 34,3 | 159,8 | 1036,8 | 30,2 | 481,7 | 486,8 | 113,3 | 5,2 |

**День:** пятница

**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Обед и полдник 1-4 классы** | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| 71,01 | Суп с бобовыми, гренками и курой | 250/10/10 | 8,7 | 7,5 | 25,3 | 192,4 | 5,6 | 157,5 | 115,6 | 27,9 | 1,4 |
| 246,04 /889 | Бигус с куриным филе/Огурец свежий "Пикантный" | 200/30 | 11,6 | 11,1 | 33,6 | 256,9 | 10,7 | 207,4 | 214,3 | 49,1 | 2,1 |
| 554,02 | Блинчик | 40 | 3,7 | 7,5 | 22,3 | 236,0 | | | | | |
| 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 | 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** | | | 26,5 | 26,9 | 111,1 | 816,1 | 19,1 | 376,6 | 356,3 | 83,3 | 3,8 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 573,06 | Ватрушка с повидлом | 80 | 7,3 | 7,6 | 6,5 | 43,8 | | | | | |
| 877,03 | Банан свежий | 235 | 0,4 | 0,4 | 29,7 | 126,3 | 8,7 | 116,2 | 110,9 | 28,9 | 1,7 |
| | Сок 0,2 | 200 | | | 13 | 92 | | | | | |
| **Итого за Полдник** | | | 7,7 | 8,0 | 49,2 | 262,1 | 8,7 | 116,2 | 110,9 | 28,9 | 1,7 |
| **Итого за Обед и полдник 1-4 классы** | | | 34,2 | 34,9 | 160,3 | 1078,2 | 27,8 | 492,8 | 467,2 | 112,2 | 5,5 |
| **Итого за день** | | | 34,2 | 34,9 | 60,3 | 1078,2 | 27,8 | 492,8 | 467,2 | 112,2 | 5,5 |

**День:** понедельник

**Неделя:** 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Обед и полдник 1-4 классы** | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 288,06 /886 | Паста Карбонара из куриного филе/Кукуруза "Сладость" | 200/5/15 | 15,6 | 12,1 | 38,2 | 306,5 | 3,0 | 220,2 | 244,4 | 44,4 | 2,1 |
| 593 | Оладья | 25 | 3,7 | 5,7 | 22,3 | 226,0 | | | | | |
| 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 | 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** | | | 25,7 | 27,0 | 110,3 | 815,9 | 18,6 | 373,3 | 340,2 | 78,3 | 3,8 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 576,05 | Ватрушка со сметаной | 80 | 7,3 | 7,6 | 6,5 | 43,8 | | | | | |
| 877,03 | Банан свежий | 243 | 1,6 | 0,5 | 16,9 | 100,2 | 8,5 | 118,7 | 129,3 | 33,9 | 1,3 |
| | Сок 0,2 | 200 | | | 13,0 | 92,0 | | | | | |
| **Итого за Полдник** | | | 8,9 | 8,1 | 36,4 | 236,0 | 8,5 | 118,7 | 129,3 | 33,9 | 1,3 |
| **Итого за Обед и полдник 1-4 классы** | | | 34,6 | 35,1 | 146,7 | 1051,9 | 27,1 | 492,0 | 469,5 | 112,2 | 5,1 |
| **Итого за день** | | | 34,6 | 35,1 | 146,7 | 1051,9 | 27,1 | 492,0 | 469,5 | 112,2 | 5,1 |

**День:** вторник
**Неделя:** 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Обед и полдник 1-4 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 |
| 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 |
| 790,02 | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 5,9 | 6,2 | 27,0 | 163,3 | | 90,2 | 91,7 | 19,4 | 1,4 |
| | Кекс бисквитный | 50 | | 1,8 | 6,5 | 43,8 | | | | | |
| 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 | 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** | | | 25,9 | 27,3 | 113,7 | 809,1 | 18,8 | 365,7 | 377,4 | 75,0 | 3,7 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 643,02 | Пирожок слоеный с клубникой | 75 | 5,9 | 7,5 | 17,2 | 139,8 | 4,0 | 66,8 | 68,0 | 12,0 | 0,4 |
| 877,08 | Слива свежая | 185 | 0,6 | 0,4 | 16,0 | 102,6 | 5,0 | 78,3 | 73,4 | 17,6 | 1,1 |
| | Коктейль молочный | 200 | | | 13 | 92 | | | | | |
| **Итого за Полдник** | | | 6,5 | 7,9 | 46,2 | 334,4 | 9,0 | 145,1 | 141,4 | 29,6 | 1,5 |
| **Итого за Обед и полдник 1-4 классы** | | | 32,4 | 35,2 | 159,9 | 1143,5 | 27,8 | 510,8 | 518,8 | 104,6 | 5,2 |
| **Итого за день** | | | 32,4 | 35,2 | 159,9 | 1143,5 | 27,8 | 510,8 | 518,8 | 104,6 | 5,2 |

**День:** среда
**Неделя:** 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Обед и полдник 1-4 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 |
| 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 |
| 710/890 | Булгур отварной/Перец "Пикантный" | 150/30 | 6,1 | 6,2 | 26,7 | 162,9 | 2,6 | 76,9 | 126,2 | 38,6 | 1,5 |
| 834,01 | Напиток "Витошка" | 200 | | | 19,4 | 78,0 | 15,1 | | | | |
| 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** | | | 26,8 | 26,5 | 111,1 | 819,8 | 20,9 | 347,6 | 378,5 | 85,1 | 4,2 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 693,05 | Хачапури слоеные | 60 | 7,3 | 7,6 | 6,5 | 43,8 | | | | | |
| 877,00 | Яблоко свежее | 125 | 1,1 | 0,3 | 8,1 | 75,7 | 9,2 | 143,1 | 128,8 | 26,3 | 1,3 |
| | Сок 0,2 | 200 | | | 13,0 | 92,0 | | | | | |
| **Итого за Полдник** | | | 8,4 | 7,9 | 27,6 | 211,5 | 9,2 | 143,1 | 128,8 | 26,3 | 1,3 |
| **Итого за Обед и полдник 1-4 классы** | | | 35,2 | 34,4 | 138,7 | 1031,3 | 30,1 | 490,7 | 507,3 | 111,4 | 5,5 |
| **Итого за день** | | | 35,2 | 34,4 | 138,7 | 1031,3 | 30,1 | 490,7 | 507,3 | 111,4 | 5,5 |

**День:** четверг
**Неделя:** 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 |
| **Обед и полдник 1-4 классы** | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| 71,01 | Суп с бобовыми, гренками 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 |
| 815,01 /889 | Рис отварной/Огурец свежий "Пикантный" | 150/25 | 3,9 | 5,7 | 25,9 | 205,0 | 2,4 | 97,4 | 91,7 | 30,0 | 0,8 |
| 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** | | | 26,6 | 26,8 | 112,8 | 803,5 | 20,3 | 364,2 | 380,6 | 83,8 | 3,8 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 662,08 | Плюшка с маком | 80 | 6,7 | 7,9 | 27,1 | 155,5 | | | | | |
| 877,02 | Апельсин свежий | 200 | 1,6 | 0,5 | 16,9 | 100,2 | 8,5 | 118,7 | 129,3 | 33,9 | 1,3 |
| | Сок 0,2 | 200 | | | 13,0 | 92,0 | | | | | |
| **Итого за Полдник** | | | 8,3 | 8,4 | 57,0 | 347,7 | 8,5 | 118,7 | 129,3 | 33,9 | 1,3 |
| **Итого за Обед и полдник 1-4 классы** | | | 34,9 | 35,2 | 169,8 | 1151,2 | 28,8 | 482,9 | 509,9 | 117,7 | 5,1 |
| **Итого за день** | | | 34,9 | 35,2 | 169,8 | 1151,2 | 28,8 | 482,9 | 509,9 | 117,7 | 5,1 |

**День:** пятница
**Неделя:** 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Обед и полдник 1-4 классы** | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 252,05 /888 | Жаркое "Курочка Ряба" из куриного филе/Огурец "Пряный молодец" | 200/20 | 16,1 | 11,2 | 43,8 | 241,6 | 9,1 | 203,4 | 256,1 | 56,0 | 2,6 |
| 554,02 | Блинчик | 40 | 3,7 | 7,5 | 22,3 | 236,0 | | | | | |
| 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 | 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** | | | 26,1 | 27,7 | 115,9 | 777,8 | 11,8 | 337,3 | 347,6 | 85,1 | 4,2 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 671,04 | Сдоба "Выборгская" | 85 | 6,0 | 7,8 | 20,3 | 145,2 | | | | | |
| 877,03 | Банан свежий | 243 | 0,4 | 0,4 | 29,7 | 126,3 | 8,7 | 116,2 | 110,9 | 28,9 | 1,7 |
| | Сок 0,2 | 200 | | | 13 | 92 | | | | | |
| **Итого за Полдник** | | | 6,4 | 8,2 | 63,0 | 363,5 | 8,7 | 116,2 | 110,9 | 28,9 | 1,7 |
| **Итого за Обед и полдник 1-4 классы** | | | 32,5 | 35,9 | 178,9 | 1141,3 | 20,5 | 453,5 | 458,5 | 114,0 | 5,9 |
| **Итого за день** | | | 32,2 | 35,9 | 178,9 | 1141,3 | 20,5 | 453,5 | 458,5 | 114,0 | 5,9 |
| **Итого всего средняя** | | | 33,5 | 35,0 | 159,4 | 1099,3 | 27,8 | 487,8 | 489,7 | 111,5 | 5,3 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 323008545752691757963231661883363907316477379003

Владелец Притчина Александра Михайловна

Действителен С 20.11.2026 по 20.11.2027