

Согласовано:
И.о. директора МАОУ СОШ №133
Штуркина Н.С.

Период действия с 06.10.2025 по 30.12.2025

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед 1-4 классы											
Обед											

129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	6,4	8,5	17,3	204,2	6,0	109,4	95,7	19,2	1,2
15,01	Котлета Маленький секрет из филе куриного с сыром	100	13,2	11,2	13,6	208,3	0,2	241,6	201,2	41,0	1,6
516,04 /954	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий "Пикантный"	150/30	4,9	5,1	37,1	147,2	4,1	21,6	64,7	14,3	1,2
677	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	10,7	4,7	6,0	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			26,8	25,6	104,6	716,7	21,0	381,5	380,2	80,6	4,2
Итого за Обед 1-4 классы			26,8	25,6	104,6	716,7	21,0	381,5	380,2	80,6	4,2
Итого за день			26,8	25,6	105,6	716,7	21,0	381,5	380,2	80,6	4,2

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 1-4 классы												
Обед												
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	19,0	142,9	9,4		121,3	75,2	18,9	1,1
1,21	Азу из свинины	100	12,2	11,7	24,6	303,1	3,6		101,3	139,4	26,0	1,6
466,96 /23,2	Рис припущенный/Кукуруза "Сладость"	150/30	4,4	5,1	27,4	243,2	1,4		103,6	93,8	30,5	0,7
679,03	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	3,8		7,5	13,8	3,5	0,3
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			23,1	25,9	100,9	820,0	18,2		337,9	334,8	81,7	3,7
Итого за Обед 1-4 классы			23,1	25,9	100,9	820,0	18,2		337,9	334,8	81,7	3,7
Итого за день			23,1	25,9	100,9	820,0	18,2		337,9	334,8	81,7	3,7

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 1-4 классы												
Обед												
140,11	Суп картофельный с кетой	250/10	4,3	3,6	14,7	108,6	4,1		95,8	85,3	21,4	1,0
23,1	Голень запеченная	100	15,5	14,5	10,1	285,5			81,4	171,5	16,8	1,1
472,96 /954	Пюре картофельное/Помидор свежий "Пикантный"	150/30	3,6	6,7	43,2	168,0	6,9		143,2	106,1	29,0	1,5
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,0		6,2	2,3	7,5	0,4
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			25,8	26,9	104,6	731,6	21,0		330,8	377,8	77,5	4,0
Итого за Обед 1-4 классы			25,8	26,9	104,6	731,6	21,0		330,8	377,8	77,5	4,0
Итого за день			25,8	26,9	104,6	731,6	21,0		330,8	377,8	77,5	4,0
Итого всего средняя			25,5	26,2	102,9	764,3	20,1		345,1	363,7	81,7	4,0