



Примерное 10-ти дневное меню в столовой
МАОУ "Совхозная средняя общеобразовательная школа №10"
на 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: 12 лет и старше родительская плата (горячий обед)
Длительность пребывания детей в школе: до 6 часов

Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий обед)

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № тех. карты |
|------------------------|---|--------------|------------------|----------------|----------------|-------------------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|-----------------|---------------|-----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Неделя 1 день 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | Соленый огурец порционный | 60 | 0.5 | 0.06 | 1.02 | 7.8 | 0.02 | 3.01 | 0 | 0.06 | 13.8 | 14.4 | 8.4 | 0.36 | 107 |
| | Уха с перловой крупой | 250 | 7 | 7.2375 | 16.05 | 166.25 | 0.1 | 7.9 | 0.03 | 0.75 | 63.75 | 165.75 | 48.25 | 1.25 | 151 |
| | Котлета из мяса говядины | 100 | 11.90 | 15.62 | 14.33 | 255.56 | 0.09 | 0.00 | 0.04 | 0.44 | 38.89 | 184.44 | 26.00 | 2.78 | 381 |
| | Каша гречневая вязкая | 180 | 6.8 | 7.2 | 44.532 | 295.2 | 0.24 | 0 | 0.048 | 0.732 | 17.112 | 242.4 | 163.68 | 5.4 | 237 |
| | Соус томатный | 30 | 0.8 | 0.7 | 2.7 | 21.3 | 0.01 | 0.8 | 8 | 0.5 | 2 | 0 | 4 | 0.5 | 587 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/8 | 0.1 | 0 | 15.2 | 61 | 0 | 2.8 | 0 | 0 | 14.2 | 4 | 2 | 0.4 | 494 |
| | Хлеб витаминизированный пшен | 30 | 2.6 | 0.24 | 13.7 | 65.9 | 0.03 | 0 | 0 | 0.3 | 3 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 30 | 0.8 | 0.36 | 10.2 | 54.3 | 0.05 | 0 | 0 | 0 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.17 | |
| | ИТОГО | 903 | 30.5 | 31.4197 | 117.735 | 927.31 | 0.53889 | 14.51 | 8.1224 | 2.7864 | 163.251 | 677.8944 | 270.63 | 12.18778 | |
| | ИТОГО В ДЕНЬ | 903 | 30.5 | 31.4197 | 117.735 | 927.31 | 0.53889 | 14.51 | 8.1224 | 2.7864 | 163.251 | 677.8944 | 270.63 | 12.18778 | |

Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий обед)

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № тех. карты |
|------------------------|---|--------------|------------------|----------------|----------------|-------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Неделя 1 день 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | Салат из свеклы | 60 | 0.9 | 3.31 | 5.06 | 56.3 | 0.01 | 3.4 | 0 | 1.38 | 19.8 | 22.9 | 11.4 | 0.8 | 50 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной | 250 | 1.6 | 8.5 | 11.225 | 103.25 | 0.0375 | 18.375 | 0 | 2.375 | 40.25 | 36.25 | 17.5 | 0.625 | 140 |
| | Тефтели из мяса говядины с рисом, в томатном соусе | 110 | 15.3 | 14.19 | 17.71 | 229 | 0.033 | 0.286 | 0.022 | 0.022 | 39.6 | 68.2 | 15.4 | 3.96 | 462 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6.84 | 4.5875 | 41.25 | 233.75 | 0.075 | 0.0125 | 0 | 1 | 7.125 | 44.625 | 10.125 | 1 | 291 |
| | Витаминизированный напиток | 200 | 0 | 0 | 18.4 | 74 | 0.06 | 30 | 0.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 617 |
| | Хлеб витаминизированный пшен | 30 | 2.6 | 0.24 | 13.7 | 65.9 | 0.03 | 0 | 0 | 0.3 | 3 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 30 | 0.8 | 0.36 | 10.2 | 54.3 | 0.05 | 0 | 0 | 0 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.17 | |
| | ИТОГО | 860 | 28.04 | 31.1875 | 117.545 | 816.5 | 0.2955 | 52.0735 | 0.522 | 5.077 | 120.275 | 238.875 | 72.725 | 7.885 | |
| | ИТОГО В ДЕНЬ | 860 | 28.04 | 31.1875 | 117.545 | 816.5 | 0.2955 | 52.0735 | 0.522 | 5.077 | 120.275 | 238.875 | 72.725 | 7.885 | |

Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий обед)

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № тех. карты |
|------------------------|---|--------------|------------------|----------------|---------------|-------------------------|----------------|---------------|----------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Неделя 1 день 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | Банан | 100 | 1.5 | 0.8 | 21 | 96 | 0.04 | 10 | 0 | 0.4 | 8 | 28 | 42 | 0.6 | 112 |
| | Борщ "Белорусский" с курой и сметаной | 250 | 1.9 | 10.0625 | 14.55 | 143 | 0.055 | 9.95 | 0 | 2.425 | 26.25 | 67 | 19.5 | 0.725 | 154 |
| | Жаркое по -домашнему | 280 | 24.00 | 17.02 | 30.24 | 350.00 | 0.14 | 7.50 | 0.00 | 3.46 | 33.60 | 229.60 | 47.04 | 4.32 | 482 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 27 | 110 | 0.01 | 0.5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1.5 | 508 |
| | Хлеб витаминизированный пшен | 30 | 2.6 | 0.24 | 13.7 | 65.9 | 0.03 | 0 | 0 | 0.3 | 3 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 30 | 0.8 | 0.36 | 10.2 | 54.3 | 0.05 | 0 | 0 | 0 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.17 | |
| | ИТОГО | 890 | 31.3 | 28.4865 | 116.69 | 819.2 | 0.32276 | 27.954 | 0 | 6.5858 | 109.35 | 410.5 | 133.84 | 8.6482 | |
| | ИТОГО В ДЕНЬ | 890 | 31.3 | 28.4865 | 116.69 | 819.2 | 0.32276 | 27.954 | 0 | 6.5858 | 109.35 | 410.5 | 133.84 | 8.6482 | |

Для детей 12 лет старше родительская плата (горячий обед)

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № тех. карты |
|------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Неделя 1 день 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | Салат из моркови | 60 | 0.6 | 6.08 | 5.48 | 82.8 | 0.01 | 1.92 | 0 | 2.8 | 14.4 | 29.5 | 19.8 | 0.36 | 7 |
| | Суп Крестьянский с крупой и курой | 250 | 8.25 | 5.1 | 19.5 | 112.5 | 0.05 | 9.95 | 0 | 2.425 | 26.25 | 34 | 19.5 | 0.725 | 154 |
| | Гуляш из филе цыпленка-бройлера | 100 | 9.98 | 8.33 | 20.78 | 164.00 | 0.06 | 0.87 | 0.04 | 0.61 | 44.71 | 107.78 | 21.20 | 0.98 | 437 |
| | Рис припущенный | 180 | 4.68 | 7.56 | 46.13 | 247.93 | 0.14 | 0.00 | 0.05 | 0.34 | 24.10 | 344.13 | 109.18 | 2.56 | 415 |
| | Сок в ассортименте | 200 | 1 | 0.2 | 0.2 | 92 | 0.002 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 2.8 | 518 |
| | Хлеб витаминизированный пшен | 30 | 2.6 | 0.24 | 13.7 | 65.9 | 0.03 | 0 | 0 | 0.3 | 3 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 30 | 0.8 | 0.36 | 10.2 | 54.3 | 0.05 | 0 | 0 | 0 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.17 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>с 1 марта Огурец свежий</i> | <i>60</i> | <i>0.66</i> | <i>0.12</i> | <i>6</i> | <i>14.45</i> | <i>0.036</i> | <i>15</i> | <i>0</i> | <i>0.42</i> | <i>8.43</i> | <i>15.6</i> | <i>12</i> | <i>0.54</i> | <i>106</i> |
| | <i>ИТОГО с 1 марта</i> | <i>850</i> | <i>27.97</i> | <i>21.92</i> | <i>116.50</i> | <i>751.08</i> | <i>0.36</i> | <i>29.82</i> | <i>0.09</i> | <i>4.09</i> | <i>130.99</i> | <i>568.40</i> | <i>180.18</i> | <i>9.11</i> | |
| | <i>ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта</i> | <i>850</i> | <i>27.97</i> | <i>21.92</i> | <i>116.50</i> | <i>751.08</i> | <i>0.36</i> | <i>29.82</i> | <i>0.09</i> | <i>4.09</i> | <i>130.99</i> | <i>568.40</i> | <i>180.18</i> | <i>9.11</i> | |
| | ИТОГО | 850 | 27.91 | 27.88 | 115.98 | 819.43 | 0.34 | 16.74 | 0.09 | 6.47 | 136.96 | 582.30 | 187.98 | 8.93 | |
| | ИТОГО В ДЕНЬ | 850 | 27.91 | 27.88 | 115.98 | 819.43 | 0.34 | 16.74 | 0.09 | 6.47 | 136.96 | 582.30 | 187.98 | 8.93 | |

Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий обед)

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № тех. карты | |
|-------------------------------|---|---------------|------------------|----------------|----------------|-------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| Неделя 1 день 5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | Салат капустный | 60 | 1.26 | 6.06 | 6.36 | 82.8 | 0.024 | 9.24 | 0 | 2.76 | 18 | 17.4 | 10.8 | 0.54 | 1 | |
| | Суп с макаронными изделиями с курой | 250 | 2.58 | 2.78 | 25.60 | 135.00 | 0.08 | 6.08 | 0.00 | 1.43 | 13.50 | 53.00 | 19.75 | 0.83 | 158 | |
| | Тефтели рыбные с рисом в сметанном соусе | 110 | 16.50 | 10.13 | 20.90 | 214.50 | 0.13 | 1.28 | 0.15 | 2.86 | 44.00 | 81.40 | 17.60 | 96.80 | 332 | |
| | Пюре картофельное | 180 | 3.78 | 8.25 | 20.44 | 190.00 | 0.17 | 6.38 | 0.06 | 0.02 | 48.75 | 106.88 | 35.63 | 1.31 | 429 | |
| | Витаминизированный напиток | 200 | 0 | 0 | 18.4 | 74 | 0.06 | 30 | 0.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 617 | |
| | Хлеб витаминизированный пшен | 30 | 2.6 | 0.24 | 13.7 | 65.9 | 0.03 | 0 | 0 | 0.3 | 3 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 30 | 0.8 | 0.36 | 10.2 | 54.3 | 0.05 | 0 | 0 | 0 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.17 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>с 1 марта Салат из квашенной капусты</i> | 60 | 0.96 | 4.08 | 1.8 | 65.6 | 0.012 | 11.38 | 0 | 2.7 | 25.9 | 19.2 | 9.03 | 0.36 | 48 | |
| | ИТОГО с 1 марта | 860 | 27.215 | 25.836 | 111.038 | 799.3 | 0.5278 | 55.106 | 0.71 | 7.3038 | 145.65 | 327.375 | 100.305 | 100.798 | | |
| ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта | 860 | 27.215 | 25.836 | 111.038 | 799.3 | 0.5278 | 55.106 | 0.71 | 7.3038 | 145.65 | 327.375 | 100.305 | 100.798 | | | |
| ИТОГО | 860 | 27.515 | 27.816 | 115.598 | 816.5 | 0.5398 | 52.966 | 0.71 | 7.3638 | 137.75 | 325.575 | 102.075 | 100.978 | | | |
| ИТОГО В ДЕНЬ | 860 | 27.515 | 27.816 | 115.598 | 816.50 | 0.5398 | 52.966 | 0.71 | 7.3638 | 137.75 | 325.575 | 102.075 | 100.978 | | | |

Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий обед)

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № тех. карты |
|------------------------|---|--------------|------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Неделя 2 день 6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | Огурец соленый порционный | 60 | 0.5 | 0.06 | 1.02 | 7.8 | 0.02 | 3.01 | 0 | 0.06 | 13.8 | 14.4 | 8.4 | 0.36 | 107 |
| | Суп картоф с бобовыми и курой | 250 | 4.9 | 6.125 | 18.6 | 118 | 0.1875 | 8.625 | 0.038 | 0.225 | 19 | 65.75 | 25.5 | 0.925 | 144 |
| | Котлета из мяса говядины | 100 | 11.21 | 15.62 | 14.33 | 255.56 | 0.09 | 0.00 | 0.04 | 0.44 | 38.89 | 184.44 | 26.00 | 2.78 | 381 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6.84 | 4.59 | 41.25 | 233.75 | 0.08 | 0.01 | 0.00 | 1.00 | 7.13 | 44.63 | 10.13 | 1.00 | 291 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/8 | 0.1 | 0 | 15.2 | 61 | 0 | 2.8 | 0 | 0 | 14.2 | 4 | 2 | 0.4 | 494 |
| | Хлеб витаминизированный пшен | 30 | 2.6 | 0.24 | 13.7 | 65.9 | 0.03 | 0 | 0 | 0.3 | 3 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 30 | 0.8 | 0.36 | 10.2 | 54.3 | 0.05 | 0 | 0 | 0 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.17 | |
| | Соус томатный | 30 | 0.8 | 0.7 | 2.7 | 21.3 | 0.01 | 0.8 | 8 | 0.5 | 2 | 0 | 4 | 0.5 | 587 |
| ИТОГО | | 903 | 27.751 | 27.695 | 117.003 | 817.61 | 0.4614 | 15.248 | 8.082 | 2.5294 | 108.51 | 380.119 | 94.325 | 7.46278 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------|------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|--|
| | ИТОГО В ДЕНЬ | 903 | 27.751 | 27.695 | 117.003 | 817.61 | 0.4614 | 15.248 | 8.082 | 2.5294 | 108.51 | 380.119 | 94.325 | 7.46278 | |
|--|---------------------|------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|--|

Для детей 12 лети старше родительская плата (горячий обед)

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № тех. карты |
|------------------------|---|--------------|------------------|---------------|------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Неделя 2 день 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | Булочка в ассортименте | 60 | 9.8 | 13.6 | 18.9 | 321 | 0.02 | 0.1 | 0.15 | 0.7 | 79 | 12 | 14 | 0.5 | |
| | Рассольник Ленинградский с курой и сметаной | 250 | 6.8 | 7.6 | 26.5 | 186 | 0.0875 | 7.675 | 0 | 2.35 | 15.5 | 63 | 26.25 | 0.925 | 132 |
| | Капуста тушеная с мясом | 280 | 8.30 | 6.09 | 28.30 | 120.60 | 0.07 | 28.56 | 0.06 | 1.24 | 101.92 | 8.40 | 70.56 | 1.68 | 423 |
| | Витаминизированный напиток | 200 | 0 | 0 | 18.4 | 74 | 0.06 | 30 | 0.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 617 |
| | Хлеб витаминизированный пшен | 30 | 2.6 | 0.24 | 13.7 | 65.9 | 0.03 | 0 | 0 | 0.3 | 3 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 30 | 0.8 | 0.36 | 10.2 | 54.3 | 0.05 | 0 | 0 | 0 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.17 | |
| | ИТОГО | 850 | 28.3 | 27.893 | 116 | 821.8 | 0.3147 | 66.335 | 0.706 | 4.5932 | 209.92 | 150.3 | 129.11 | 4.605 | |
| | ИТОГО В ДЕНЬ | 850 | 28.3 | 27.893 | 116 | 821.8 | 0.3147 | 66.335 | 0.706 | 4.5932 | 209.92 | 150.3 | 129.11 | 4.605 | |

Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий обед)

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № тех. карты |
|-----------------------------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|----------|---------------|---------------------------|------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Неделя 2 день 8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | Салат из моркови | 60 | 0.6 | 6.08 | 5.48 | 82.8 | 0.01 | 1.92 | 0 | 2.8 | 14.4 | 29.5 | 19.8 | 0.36 | 7 |
| | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 250 | 1.825 | 5 | 10.65 | 106 | 0.0375 | 10.3 | 0 | 2.4375 | 34.5 | 53 | 26.25 | 1.2 | 128 |
| | Плов из филе цыпленка - бройлера | 280 | 22.99 | 16.25 | 48.90 | 398.00 | 0.14 | 7.62 | 0.00 | 3.46 | 34.16 | 229.60 | 47.57 | 4.32 | 492 |
| | Хлеб витаминизированный пшен | 30 | 2.6 | 0.24 | 13.7 | 65.9 | 0.03 | 0 | 0 | 0.3 | 3 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 30 | 0.8 | 0.36 | 10.2 | 54.3 | 0.05 | 0 | 0 | 0 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.17 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 27 | 110 | 0.01 | 0.5 | 0 | 0 | 28 | 19 | 7 | 1.5 | 508 | |
| ИТОГО | | 850 | 29.319 | 27.931 | 115.93 | 817 | 0.2753 | 20.336 | 0 | 8.9983 | 124.56 | 398 | 118.916 | 8.8832 | |
| ИТОГО В ДЕНЬ | | 850 | 29.319 | 27.931 | 115.93 | 817 | 0.2753 | 20.336 | 0 | 8.9983 | 124.56 | 398 | 118.916 | 8.8832 | |

Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий обед)

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № тех. карты |
|------------------------|---|--------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Неделя 2 день 9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10 | 0 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 | 112 |
| | Суп с макаронными изделиями с курой | 250 | 2.575 | 2.775 | 22.5625 | 124.5 | 0.075 | 6.075 | 0 | 1.425 | 13.5 | 53 | 19.75 | 0.825 | 158 |
| | Котлета из филе цыпленка-бройлера | 100 | 5.44 | 17.33 | 7.67 | 186.00 | 0.12 | 8.33 | 0.03 | 0.69 | 56.56 | 110.00 | 35.56 | 2.74 | 412 |
| | Горошница | 180 | 18.60 | 7.38 | 43.13 | 306.25 | 0.40 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 122.50 | 356.25 | 123.75 | 4.38 | 418 |
| | Хлеб витаминизированный пшен | 30 | 2.6 | 0.24 | 13.7 | 65.9 | 0.03 | 0 | 0 | 0.3 | 3 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 30 | 0.8 | 0.36 | 10.2 | 54.3 | 0.05 | 0 | 0 | 0 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.17 | |
| | Компот из свежих ягод | 200 | 0.5 | 0.2 | 23.1 | 96 | 0.02 | 4.3 | 0 | 0.2 | 22 | 16 | 14 | 1.1 | 507 |
| ИТОГО | | 890 | 30.919 | 28.683 | 130.154 | 879.95 | 0.725 | 28.708 | 0.043 | 2.8139 | 244.06 | 613.15 | 220.356 | 12.7444 | |
| ИТОГО В ДЕНЬ | | 890 | 30.919 | 28.683 | 130.154 | 879.95 | 0.725 | 28.708 | 0.043 | 2.8139 | 244.06 | 613.15 | 220.356 | 12.7444 | |

Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий обед)

| Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № тех. карты |
|-----------------------------------|---|--------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| Неделя 2 день 10 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | Салат из капусты | 60 | 1.26 | 6.06 | 6.36 | 82.8 | 0.024 | 9.24 | 0 | 2.76 | 18 | 17.4 | 10.8 | 0.54 | 1 |
| | Солянка дамашняя, сметана | 250 | 5.6 | 11.125 | 38.6 | 246.3 | 0.0625 | 13.5 | 0 | 3 | 37.163 | 53.875 | 32.5 | 1.5 | 157 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3.78 | 8.25 | 20.44 | 172.50 | 0.17 | 6.38 | 0.06 | 0.02 | 48.75 | 106.88 | 35.63 | 1.31 | 429 |
| | Котлета рыбная | 100 | 13.90 | 2.10 | 9.00 | 125.30 | 0.70 | 0.40 | 0.01 | 1.00 | 35.00 | 160.00 | 23.00 | 0.60 | 345 |
| | Витаминизированный напиток | 200 | 0 | 0 | 18.4 | 74 | 0.06 | 30 | 0.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 617 |
| | Хлеб витаминизированный пшен | 30 | 2.6 | 0.24 | 13.7 | 65.9 | 0.03 | 0 | 0 | 0.3 | 3 | 19.5 | 4.2 | 0.33 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 30 | 0.8 | 0.36 | 10.2 | 54.3 | 0.05 | 0 | 0 | 0 | 10.5 | 47.4 | 14.1 | 1.17 | |
| ИТОГО | | 850 | 27.94 | 28.135 | 116.698 | 821.1 | 1.0953 | 59.515 | 0.567 | 7.0788 | 152.41 | 405.05 | 120.225 | 5.4525 | |
| ИТОГО В ДЕНЬ | | 850 | 27.94 | 28.135 | 116.698 | 821.1 | 1.0953 | 59.515 | 0.567 | 7.0788 | 152.41 | 405.05 | 120.225 | 5.4525 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД | | 870.6 | 28.949 | 28.712 | 117.934 | 835.63861 | 0.4904 | 35.438 | 1.884 | 5.43 | 150.7 | 418.177 | 145.018 | 17.7772 | |