



**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 (горячие завтраки)

**Длительность пребывания детей в школе:** до 6 часов

## Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий завтрак)

| Прием пищи             | Наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества |                |                | Энергетическая ценность | Витамины (мг)  |             |               |               | Минеральные вещества (мг) |                 |               |                 | № тех. карты |
|------------------------|---|--------------|------------------|----------------|----------------|-------------------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|-----------------|---------------|-----------------|--------------|
|                        |   |              | Б                | Ж              | У              |                         | В1             | С           | А             | Е             | Ca                        | P               | Mg            | Fe              |              |
| <b>Неделя I день I</b> |   |              |                  |                |                |                         |                |             |               |               |                           |                 |               |                 |              |
| <b>Обед</b>            |   |              |                  |                |                |                         |                |             |               |               |                           |                 |               |                 |              |
| Завтрак                | 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          |
|                        | 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                        | 15           | 1.3              | 0.12           | 6.85           | 32.95                   | 0.015          | 0           | 0             | 0.15          | 1.5                       | 9.75            | 2.1           | 0.165           |              |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 15           | 0.4              | 0.18           | 5.1            | 27.15                   | 0.025          | 0           | 0             | 0             | 5.25                      | 23.7            | 7.05          | 0.585           |              |
|                        | <b>ИТОГО</b>  | <b>653</b>   | <b>21.8</b>      | <b>23.8822</b> | <b>89.7353</b> | <b>700.96</b>           | <b>0.39889</b> | <b>6.61</b> | <b>8.0924</b> | <b>1.8864</b> | <b>92.7509</b>            | <b>478.6944</b> | <b>213.23</b> | <b>10.18778</b> |              |
|                        | <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>                                 | <b>653</b>   | <b>23.5</b>      | <b>24.1822</b> | <b>101.685</b> | <b>761.06</b>           | <b>0.43889</b> | <b>6.61</b> | <b>8.0924</b> | <b>2.0364</b> | <b>99.5009</b>            | <b>512.1444</b> | <b>222.38</b> | <b>10.93778</b> |              |

## Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий завтрак)

| 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          |              |
| <b>Неделя 1 день 2</b> |   |              |                  |                |               |                         |               |                |              |              |                           |                |               |             |              |
| <b>Завтрак</b>         | 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           |
|                        | 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                        | 15           | 1.3              | 0.12           | 6.85          | 32.95                   | 0.015         | 0              | 0            | 0.15         | 1.5                       | 9.75           | 2.1           | 0.165       |              |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 15           | 0.4              | 0.18           | 5.1           | 27.15                   | 0.025         | 0              | 0            | 0            | 5.25                      | 23.7           | 7.05          | 0.585       |              |
|                        | <b>ИТОГО</b>  | <b>580</b>   | <b>24.74</b>     | <b>22.3875</b> | <b>94.37</b>  | <b>653.15</b>           | <b>0.218</b>  | <b>33.6985</b> | <b>0.522</b> | <b>2.552</b> | <b>73.275</b>             | <b>169.175</b> | <b>46.075</b> | <b>6.51</b> |              |
|                        | <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>                                 | <b>610</b>   | <b>26.44</b>     | <b>22.6875</b> | <b>106.32</b> | <b>713.25</b>           | <b>0.258</b>  | <b>33.6985</b> | <b>0.522</b> | <b>2.702</b> | <b>80.025</b>             | <b>202.625</b> | <b>55.225</b> | <b>7.26</b> |              |

## Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий завтрак)

| 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            |              |
| <b>Неделя 1 день 3</b> |   |              |                  |               |               |                         |                |               |          |               |                           |               |               |               |              |
| <b>Обед</b>            |   |              |                  |               |               |                         |                |               |          |               |                           |               |               |               |              |
| Завтрак                | Банан   | 100          | 1.5              | 0.8           | 21            | 96                      | 0.04           | 10            | 0        | 0.4           | 8                         | 28            | 42            | 0.6           | 112          |
|                        | 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          | 492          |
|                        | 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                        | 15           | 1.3              | 0.12          | 6.85          | 32.95                   | 0.015          | 0             | 0        | 0.15          | 1.5                       | 9.75          | 2.1           | 0.165         |              |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 15           | 0.4              | 0.18          | 5.1           | 27.15                   | 0.025          | 0             | 0        | 0             | 5.25                      | 23.7          | 7.05          | 0.585         |              |
|                        | <b>ИТОГО</b>  | <b>610</b>   | <b>27.7</b>      | <b>18.124</b> | <b>90.19</b>  | <b>616.1</b>            | <b>0.22776</b> | <b>18.004</b> | <b>0</b> | <b>4.0108</b> | <b>76.35</b>              | <b>310.05</b> | <b>105.19</b> | <b>7.1732</b> |              |
|                        | <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>                                 | <b>640</b>   | <b>29.4</b>      | <b>18.424</b> | <b>102.14</b> | <b>676.2</b>            | <b>0.26776</b> | <b>18.004</b> | <b>0</b> | <b>4.1608</b> | <b>83.1</b>               | <b>343.5</b>  | <b>114.34</b> | <b>7.9232</b> |              |

## Для детей 12 лети старше родительская плата (горячий завтрак)

| 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              |              |
| <b>Неделя I день 4</b> |   |              |                  |                |                |                         |                |                |               |               |                           |                 |                |                 |              |
| <b>Обед</b>            |   |              |                  |                |                |                         |                |                |               |               |                           |                 |                |                 |              |
| Завтрак                | 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            |
|                        | 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                        | 15           | 1.3              | 0.12           | 6.85           | 32.95                   | 0.015          | 0              | 0             | 0.15          | 1.5                       | 9.75            | 2.1            | 0.165           |              |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 15           | 0.4              | 0.18           | 5.1            | 27.15                   | 0.025          | 0              | 0             | 0             | 5.25                      | 23.7            | 7.05           | 0.585           |              |
|                        |   |              |                  |                |                |                         |                |                |               |               |                           |                 |                |                 |              |
|                        | <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>   |
|                        | <b>ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта</b>                       | <b>600</b>   | <b>19.7178</b>   | <b>16.8158</b> | <b>97.0028</b> | <b>638.575</b>          | <b>0.3111</b>  | <b>19.868</b>  | <b>0.0867</b> | <b>1.6686</b> | <b>104.737</b>            | <b>534.403</b>  | <b>160.675</b> | <b>8.380278</b> |              |
|                        | <b>ИТОГО</b>  | <b>570</b>   | <b>17.9578</b>   | <b>22.4758</b> | <b>84.5328</b> | <b>646.825</b>          | <b>0.24506</b> | <b>6.78778</b> | <b>0.0867</b> | <b>3.8986</b> | <b>103.957</b>            | <b>514.8528</b> | <b>159.325</b> | <b>7.450278</b> |              |
|                        | <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>                                 | <b>600</b>   | <b>19.6578</b>   | <b>22.7758</b> | <b>96.4828</b> | <b>706.925</b>          | <b>0.28506</b> | <b>6.78778</b> | <b>0.0867</b> | <b>4.0486</b> | <b>110.707</b>            | <b>548.3028</b> | <b>168.475</b> | <b>8.200278</b> |              |

## Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий завтрак)

| 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             |              |
| <b>Неделя 1 день 5</b>        |   |              |                  |                |                |                         |               |               |               |               |                           |                |                |                |              |
| <b>Обед</b>                   |   |              |                  |                |                |                         |               |               |               |               |                           |                |                |                |              |
| <b>Завтрак</b>                | 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            |
|                               | 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 пшени                       | 15           | 1.3              | 0.12           | 6.85           | 32.95                   | 0.015         | 0             | 0             | 0.15          | 1.5                       | 9.75           | 2.1            | 0.165          |              |
|                               | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 15           | 0.4              | 0.18           | 5.1            | 27.15                   | 0.025         | 0             | 0             | 0             | 5.25                      | 23.7           | 7.05           | 0.585          |              |
|                               |   |              |                  |                |                |                         |               |               |               |               |                           |                |                |                |              |
|                               | <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           |
|                               | <b>ИТОГО с 1 марта</b>                              | <b>580</b>   | <b>24.64</b>     | <b>23.061</b>  | <b>85.4375</b> | <b>664.3</b>            | <b>0.4528</b> | <b>49.031</b> | <b>0.71</b>   | <b>5.8788</b> | <b>132.15</b>             | <b>274.375</b> | <b>80.555</b>  | <b>99.9725</b> |              |
| <b>ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта</b> | <b>610</b>  | <b>24.64</b> | <b>23.061</b>    | <b>85.4375</b> | <b>664.3</b>   | <b>0.4528</b>           | <b>49.031</b> | <b>0.71</b>   | <b>5.8788</b> | <b>132.15</b> | <b>274.375</b>            | <b>80.555</b>  | <b>99.9725</b> |                |              |
|                               | <b>ИТОГО</b>  | <b>580</b>   | <b>23.24</b>     | <b>24.741</b>  | <b>78.0475</b> | <b>621.4</b>            | <b>0.4248</b> | <b>46.891</b> | <b>0.71</b>   | <b>5.7888</b> | <b>117.5</b>              | <b>239.125</b> | <b>73.175</b>  | <b>99.4025</b> |              |
|                               | <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>                                 | <b>610</b>   | <b>21.98</b>     | <b>18.681</b>  | <b>71.6875</b> | <b>538.6</b>            | <b>0.4008</b> | <b>37.651</b> | <b>0.71</b>   | <b>3.0288</b> | <b>99.5</b>               | <b>221.725</b> | <b>62.375</b>  | <b>98.8625</b> |              |

| 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             |              |
| <b>Неделя 2 день 6</b> |   |              |                  |              |                |                         |               |               |              |               |                           |                |               |                |              |
| <b>Обед</b>            |   |              |                  |              |                |                         |               |               |              |               |                           |                |               |                |              |
| <b>Завтрак</b>         | 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                        | 15           | 1.3              | 0.12         | 6.85           | 32.95                   | 0.015         | 0             | 0            | 0.15          | 1.5                       | 9.75           | 2.1           | 0.165          |              |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 15           | 0.4              | 0.18         | 5.1            | 27.15                   | 0.025         | 0             | 0            | 0             | 5.25                      | 23.7           | 7.05          | 0.585          |              |
|                        | Соус томатный                                       | 30           | 0.8              | 0.7          | 2.7            | 21.3                    | 0.01          | 0.8           | 8            | 0.5           | 2                         | 0              | 4             | 0.5            | 587          |
| <b>ИТОГО</b>           |   | <b>653</b>   | <b>21.151</b>    | <b>21.27</b> | <b>86.4533</b> | <b>639.51</b>           | <b>0.2339</b> | <b>6.6225</b> | <b>8.044</b> | <b>2.1544</b> | <b>82.764</b>             | <b>280.919</b> | <b>59.675</b> | <b>5.78778</b> |              |
| <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>    |   | <b>653</b>   | <b>22.851</b>    | <b>21.57</b> | <b>98.4033</b> | <b>699.61</b>           | <b>0.2739</b> | <b>6.6225</b> | <b>8.044</b> | <b>2.3044</b> | <b>89.514</b>             | <b>314.369</b> | <b>68.825</b> | <b>6.53778</b> |              |

## Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий завтрак)

| 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          |              |
| <b>Обед</b>    |   |              |                  |               |              |                         |               |              |              |               |                           |              |               |             |              |
| <b>Завтрак</b> | Булочка в ассортименте                              | 60           | 9.8              | 13.6          | 18.9         | 321                     | 0.02          | 0.1          | 0.15         | 0.7           | 79                        | 12           | 14            | 0.5         |              |
|                | 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                        | 15           | 1.3              | 0.12          | 6.85         | 32.95                   | 0.015         | 0            | 0            | 0.15          | 1.5                       | 9.75         | 2.1           | 0.165       |              |
|                | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 15           | 0.4              | 0.18          | 5.1          | 27.15                   | 0.025         | 0            | 0            | 0             | 5.25                      | 23.7         | 7.05          | 0.585       |              |
|                | <b>ИТОГО</b>  | <b>570</b>   | <b>19.8</b>      | <b>19.993</b> | <b>77.55</b> | <b>575.7</b>            | <b>0.1872</b> | <b>58.66</b> | <b>0.706</b> | <b>2.0932</b> | <b>187.67</b>             | <b>53.85</b> | <b>93.71</b>  | <b>2.93</b> |              |
|                | <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>                                 | <b>600</b>   | <b>21.5</b>      | <b>20.293</b> | <b>89.5</b>  | <b>635.8</b>            | <b>0.2272</b> | <b>58.66</b> | <b>0.706</b> | <b>2.2432</b> | <b>194.42</b>             | <b>87.3</b>  | <b>102.86</b> | <b>3.68</b> |              |

## Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий завтрак)

| 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            |              |
| <b>Неделя 2 день 8</b> |   |              |                  |               |               |                         |               |               |          |               |                           |               |                |               |              |
| Завтрак                | 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            |
|                        | 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          | 482          |
|                        | Хлеб витаминизированный пшен                        | 15           | 1.3              | 0.12          | 6.85          | 32.95                   | 0.015         | 0             | 0        | 0.15          | 1.5                       | 9.75          | 2.1            | 0.165         |              |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 15           | 0.4              | 0.18          | 5.1           | 27.15                   | 0.025         | 0             | 0        | 0             | 5.25                      | 23.7          | 7.05           | 0.585         |              |
|                        | Компот из смеси сухофруктов                         | 200          | 0.5              | 0             | 27            | 110                     | 0.01          | 0.5           | 0        | 0             | 28                        | 19            | 7              | 1.5           | 508          |
|                        | <b>ИТОГО</b>  | <b>570</b>   | <b>25.794</b>    | <b>22.631</b> | <b>93.33</b>  | <b>650.9</b>            | <b>0.1978</b> | <b>10.036</b> | <b>0</b> | <b>6.4108</b> | <b>83.31</b>              | <b>311.55</b> | <b>83.5164</b> | <b>6.9332</b> |              |
|                        | <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>                                 | <b>600</b>   | <b>27.494</b>    | <b>22.931</b> | <b>105.28</b> | <b>711</b>              | <b>0.2378</b> | <b>10.036</b> | <b>0</b> | <b>6.5608</b> | <b>90.06</b>              | <b>345</b>    | <b>92.6664</b> | <b>7.6832</b> |              |

## Для детей 12 лет и старше родительская плата (горячий завтрак)

| 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             |              |
| <b>Неделя 2 день 9</b> |   |              |                  |               |                |                         |               |               |              |               |                           |               |                |                |              |
| <b>Обед</b>            |   |              |                  |               |                |                         |               |               |              |               |                           |               |                |                |              |
| <b>Завтрак</b>         | Яблоко  | 100          | 0.4              | 0.4           | 9.8            | 47                      | 0.03          | 10            | 0            | 0.2           | 16                        | 11            | 9              | 2.2            | 112          |
|                        | 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                        | 15           | 1.3              | 0.12          | 6.85           | 32.95                   | 0.015         | 0             | 0            | 0.15          | 1.5                       | 9.75          | 2.1            | 0.165          |              |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 15           | 0.4              | 0.18          | 5.1            | 27.15                   | 0.025         | 0             | 0            | 0             | 5.25                      | 23.7          | 7.05           | 0.585          |              |
|                        | 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          |
| <b>ИТОГО</b>           |   | <b>610</b>   | <b>26.644</b>    | <b>25.608</b> | <b>95.6417</b> | <b>695.35</b>           | <b>0.61</b>   | <b>22.633</b> | <b>0.043</b> | <b>1.2389</b> | <b>223.81</b>             | <b>526.7</b>  | <b>191.456</b> | <b>11.1694</b> |              |
| <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>    |   | <b>640</b>   | <b>28.344</b>    | <b>25.908</b> | <b>107.592</b> | <b>755.45</b>           | <b>0.65</b>   | <b>22.633</b> | <b>0.043</b> | <b>1.3889</b> | <b>230.56</b>             | <b>560.15</b> | <b>200.606</b> | <b>11.9194</b> |              |

| 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             |              |
| <b>Неделя 2 день 10</b>           |   |              |                  |               |                |                         |               |               |              |               |                           |                |                |                |              |
| Завтрак                           | 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            |
|                                   | 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                        | 15           | 1.3              | 0.12          | 6.85           | 32.95                   | 0.015         | 0             | 0            | 0.15          | 1.5                       | 9.75           | 2.1            | 0.165          |              |
|                                   | Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью | 15           | 0.4              | 0.18          | 5.1            | 27.15                   | 0.025         | 0             | 0            | 0             | 5.25                      | 23.7           | 7.05           | 0.585          |              |
| <b>ИТОГО</b>                      |   | <b>570</b>   | <b>20.64</b>     | <b>16.71</b>  | <b>66.1475</b> | <b>514.7</b>            | <b>0.9928</b> | <b>46.015</b> | <b>0.567</b> | <b>3.9288</b> | <b>108.5</b>              | <b>317.725</b> | <b>78.575</b>  | <b>3.2025</b>  |              |
| <b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>               |   | <b>600</b>   | <b>22.34</b>     | <b>17.01</b>  | <b>78.0975</b> | <b>574.8</b>            | <b>1.0328</b> | <b>46.015</b> | <b>0.567</b> | <b>4.0788</b> | <b>115.25</b>             | <b>351.175</b> | <b>87.725</b>  | <b>3.9525</b>  |              |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b> |   | <b>620.6</b> | <b>24.351</b>    | <b>21.446</b> | <b>95.7188</b> | <b>677.26861</b>        | <b>0.4072</b> | <b>24.672</b> | <b>1.877</b> | <b>3.2553</b> | <b>119.26</b>             | <b>348.629</b> | <b>117.548</b> | <b>16.6957</b> |              |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580853

Владелец Михеева Ольга Владимировна

Действителен с 28.02.2024 по 27.02.2025