



**Примерное 10-ти дневное меню в столовой**

**МАОУ "Совхозная средняя общеобразовательная школа №10"**

**на 2024-2025 учебный год**

**Возрастная категория: 12 лет и старше для детей с ОВЗ  
Длительность пребывания детей в школе: до 6 часов**

Для детей 12 лет и старше ОБЗ

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	Мг	Fe					
Неделя 1 день 1																			
Завтрак	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом и сахаром	250/10/10	9,81	11,12	43,5	325	0,7	1,7	0,1	0,35	163	211	46	0,7	253				
	Какао с молоком витаминизированное	200/10	3,9	3	25	136	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8	496				
	Хлеб витаминизированный пшени	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33					
	Бутерброд с маслом (сливочное или шоколадное)	40	1,8	4,8	10	125	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3	93				
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>18,11</b>	<b>19,16</b>	<b>92,2</b>	<b>651,9</b>	<b>0,79</b>	<b>3</b>	<b>0,24</b>	<b>1,05</b>	<b>296</b>	<b>357,5</b>	<b>80,2</b>	<b>2,13</b>					
	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 пшени	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						
<b>ИТОГО</b>	<b>903</b>	<b>30,5</b>	<b>31,4197</b>	<b>117,7353</b>	<b>927,31</b>	<b>0,53889</b>	<b>14,51</b>	<b>8,1224</b>	<b>2,78644</b>	<b>163,251</b>	<b>677,8944</b>	<b>270,63</b>	<b>12,18778</b>						
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1453</b>	<b>48,61</b>	<b>50,5797</b>	<b>209,9353</b>	<b>1579,21</b>	<b>1,32889</b>	<b>17,51</b>	<b>8,3624</b>	<b>3,83644</b>	<b>459,251</b>	<b>1035,394</b>	<b>350,83</b>	<b>14,31778</b>						

Для детей 12 лет и старше ОБЗ

Прем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							№ тех. карты	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг		Fe
Неделя 1 день 2															
	Каша манная	250/10/10	13,75	13,5	40,5	299,6	0,0975	1,725	0,065	0,65	166	151,5	25,25	0,55	262
Завтрак	Бутерброд с маслом, сыром	40	6	8,1	7,8	129	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3	91
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	493
	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	
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>22,45</b>	<b>21,84</b>	<b>77</b>	<b>554,5</b>	<b>0,1475</b>	<b>1,825</b>	<b>0,125</b>	<b>1,25</b>	<b>317</b>	<b>273</b>	<b>40,45</b>	<b>1,48</b>	
	Салат из свежесы	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, куррой 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
	Тертлеги 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
Обед	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	
	<b>ИТОГО</b>	<b>860</b>	<b>28,04</b>	<b>31,1875</b>	<b>117,545</b>	<b>816,5</b>	<b>0,2955</b>	<b>52,0735</b>	<b>0,522</b>	<b>5,077</b>	<b>120,275</b>	<b>238,875</b>	<b>72,725</b>	<b>7,885</b>	
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1415</b>	<b>50,49</b>	<b>53,0275</b>	<b>194,545</b>	<b>1371</b>	<b>0,443</b>	<b>53,8985</b>	<b>0,647</b>	<b>6,327</b>	<b>437,275</b>	<b>511,875</b>	<b>113,175</b>	<b>9,365</b>	

Для детей 12 лет и старше ОВЗ

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	Мг	Fe					
Неделя 1 день 3																			
Завтрак	Каша пшениная вязкая на молоке	250/10/10	10,70	11,83	41,88	354,50	0,24	1,83	0,07	0,20	180,75	241,25	53,75	1,50	267				
	Булгурборд с маслом и джемом	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4	96				
	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					
	Кофейный напиток	200/10	4,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	501				
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>18,7</b>	<b>18,965</b>	<b>91,875</b>	<b>623,4</b>	<b>0,3275</b>	<b>3,225</b>	<b>0,12</b>	<b>0,7</b>	<b>315,75</b>	<b>362,75</b>	<b>74,95</b>	<b>2,33</b>					
	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					
	<b>ИТОГО</b>	<b>790</b>	<b>29,8</b>	<b>27,6865</b>	<b>95,69</b>	<b>723,2</b>	<b>0,28276</b>	<b>17,954</b>	<b>0</b>	<b>6,1858</b>	<b>101,35</b>	<b>382,5</b>	<b>91,84</b>	<b>8,0482</b>					
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1340</b>	<b>48,5</b>	<b>46,6515</b>	<b>187,565</b>	<b>1346,6</b>	<b>0,61026</b>	<b>21,179</b>	<b>0,12</b>	<b>6,8858</b>	<b>417,1</b>	<b>745,25</b>	<b>166,79</b>	<b>10,3782</b>					

Для детей 12 летн старше ОБЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Неделя 1 день 4																			
Завтрак	Каша "Геркулесовая"	250/10/10	10,7	17	39,375	359,25	0,225	1,775	0,1	1	193,25	302	88,75	2,125	247				
	Йогурт в асортименте	100	7,5	5,2	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2					
	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					
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	493				
Обед	<b>ИТОГО</b>	<b>615</b>	<b>20,9</b>	<b>22,44</b>	<b>85,075</b>	<b>659,15</b>	<b>0,315</b>	<b>2,975</b>	<b>0,14</b>	<b>1,3</b>	<b>445,25</b>	<b>506,5</b>	<b>121,95</b>	<b>2,955</b>					
	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 асортименте	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					
	<b>с 1 марта Огурец свежий</b>	<b>60</b>	<b>0,66</b>	<b>0,12</b>	<b>6</b>	<b>14,45</b>	<b>0,036</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0,42</b>	<b>8,43</b>	<b>15,6</b>	<b>12</b>	<b>0,54</b>	<b>106</b>				
	<b>ИТОГО с 1 марта</b>	<b>850</b>	<b>27,9678</b>	<b>21,9158</b>	<b>116,503</b>	<b>751,075</b>	<b>0,36106</b>	<b>29,8178</b>	<b>0,0867</b>	<b>4,0936</b>	<b>130,987</b>	<b>568,403</b>	<b>180,175</b>	<b>9,105278</b>					
<b>ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта</b>	<b>1465</b>	<b>59,9956</b>	<b>44,5517</b>	<b>262,906</b>	<b>1636,8</b>	<b>0,83811</b>	<b>74,6356</b>	<b>0,1733</b>	<b>8,9072</b>	<b>283,905</b>	<b>1219,31</b>	<b>390,65</b>	<b>20,25056</b>						
<b>ИТОГО</b>	<b>850</b>	<b>27,9078</b>	<b>27,8758</b>	<b>115,9828</b>	<b>819,425</b>	<b>0,33506</b>	<b>16,7378</b>	<b>0,0867</b>	<b>6,47361</b>	<b>136,957</b>	<b>582,3028</b>	<b>187,975</b>	<b>8,925278</b>						
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1465</b>	<b>48,8078</b>	<b>50,3158</b>	<b>201,0578</b>	<b>1478,575</b>	<b>0,65006</b>	<b>19,7128</b>	<b>0,2267</b>	<b>7,77361</b>	<b>582,207</b>	<b>1088,803</b>	<b>309,925</b>	<b>11,88028</b>						

Для детей 12 лет и старше ОВЗ

Примеры пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)					№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Неделя 1 день 5																			
Завтрак	Запеканка из творога с джемом	230/30	17,56	17,03	38,08	415,28	0,09	0,77	0,26	0,89	379,50	443,39	48,56	1,28	313				
	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 пшени	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33					
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	1,8	4,8	10	125	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3	93				
	<b>ИТОГО</b>	<b>553</b>	<b>22,06</b>	<b>22,07</b>	<b>76,9778</b>	<b>667,18</b>	<b>0,13944</b>	<b>3,56667</b>	<b>0,3756</b>	<b>1,59444</b>	<b>402,7</b>	<b>483,8889</b>	<b>57,75556</b>	<b>2,307778</b>					
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				
	Тфрегли 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	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 кашеиной 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				
	<i>ИТОГО с 1 марта</i>	<i>860</i>	<i>27,215</i>	<i>25,836</i>	<i>111,038</i>	<i>799,3</i>	<i>0,5278</i>	<i>55,106</i>	<i>0,71</i>	<i>7,3038</i>	<i>145,65</i>	<i>327,375</i>	<i>100,305</i>	<i>100,7975</i>					
	<i>ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта</i>	<i>1413</i>	<i>28,175</i>	<i>29,916</i>	<i>112,838</i>	<i>864,9</i>	<i>0,5398</i>	<i>66,486</i>	<i>0,71</i>	<i>10,004</i>	<i>171,55</i>	<i>346,575</i>	<i>109,335</i>	<i>101,1575</i>					
<i>ИТОГО</i>	<i>860</i>	<i>27,515</i>	<i>27,816</i>	<i>115,598</i>	<i>816,5</i>	<i>0,5398</i>	<i>52,966</i>	<i>0,71</i>	<i>7,3638</i>	<i>137,75</i>	<i>325,575</i>	<i>102,075</i>	<i>100,9775</i>						
<i>ИТОГО В ДЕНЬ</i>	<i>1413</i>	<i>58,79</i>	<i>56,352</i>	<i>247,775</i>	<i>1784,40</i>	<i>1,1475</i>	<i>121,59</i>	<i>1,421</i>	<i>17,608</i>	<i>330,7</i>	<i>740,85</i>	<i>227,94</i>	<i>203,455</i>						

Для детей 12 лет и старше ОБЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Неделя 2 день 6																	
Завтрак	Каша ячневая вязкая на молоке	250/10/10	10,8	14,25	30,1	317,75	0,1525	1,775	0,1	0,95	208,75	312,5	46,5	1,15	255		
	Какао с молоком витаминизированное	200/10	3,9	3	25	136	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8	496		
	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			
	Бутерброд с маслом и джемом	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4	96		
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>18,5</b>	<b>21,69</b>	<b>89,2</b>	<b>643,65</b>	<b>0,2425</b>	<b>3,175</b>	<b>0,15</b>	<b>1,45</b>	<b>341,75</b>	<b>454</b>	<b>80,7</b>	<b>2,68</b>			
	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 картофель 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		
	Колбета 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	200/1/5/8	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	494		
Обед	Хлеб витаминизированный пшен	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	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	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		
<b>ИТОГО</b>	<b>903</b>	<b>27,751</b>	<b>27,6947</b>	<b>117,003</b>	<b>817,61</b>	<b>0,4614</b>	<b>15,248</b>	<b>8,082</b>	<b>2,5294</b>	<b>108,51</b>	<b>380,119</b>	<b>94,325</b>	<b>7,462778</b>				
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1453</b>	<b>46,251</b>	<b>49,3847</b>	<b>206,203</b>	<b>1461,26</b>	<b>0,7039</b>	<b>18,423</b>	<b>8,232</b>	<b>3,9794</b>	<b>450,26</b>	<b>834,119</b>	<b>175,025</b>	<b>10,14278</b>				

Для детей 12-ти старше ОВЗ

Принем 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	Мг	Fe					
Неделя 2 день 7																			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250/10/10	10,47	12,34	50,00	339,06	0,12	1,09	0,06	0,41	256,88	212,50	32,81	0,25	165				
	Бутерброд с маслом, сыром	40	6	8,1	7,8	129	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3	91				
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	493				
	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					
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>19,169</b>	<b>20,6838</b>	<b>86,5</b>	<b>593,9625</b>	<b>0,1688</b>	<b>1,1938</b>	<b>0,123</b>	<b>1,0063</b>	<b>407,88</b>	<b>334</b>	<b>48,0125</b>	<b>1,18</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					
	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				
	Капустга 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					
	<b>ИТОГО</b>	<b>850</b>	<b>28,3</b>	<b>27,8928</b>	<b>116</b>	<b>821,8</b>	<b>0,3147</b>	<b>66,335</b>	<b>0,706</b>	<b>4,5932</b>	<b>209,92</b>	<b>150,3</b>	<b>129,11</b>	<b>4,605</b>					
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1405</b>	<b>47,469</b>	<b>48,5766</b>	<b>202,5</b>	<b>1415,7625</b>	<b>0,4835</b>	<b>67,529</b>	<b>0,829</b>	<b>5,5995</b>	<b>617,8</b>	<b>484,3</b>	<b>177,123</b>	<b>5,785</b>					



Для детей 12 лет старше ОВЗ

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	Мг	Fe					
Неделя 2 день 8																			
Завтрак	Омлет натуральный	250/10	17,9	17,875	35,75	397,5	0,15	0,75	0,488	1,125	198,75	375	30	3,75	301				
	Бутерброд с маслом (сливочное или шоколадное)	40	1,8	4,8	10	125	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3	93				
	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					
	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	496				
	<b>ИТОГО</b>	<b>553</b>	<b>22,4</b>	<b>22,915</b>	<b>74,65</b>	<b>649,4</b>	<b>0,2</b>	<b>3,55</b>	<b>0,608</b>	<b>1,825</b>	<b>221,95</b>	<b>415,5</b>	<b>39,2</b>	<b>4,78</b>					
	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				
Обед	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	0,3	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				
	<b>ИТОГО</b>	<b>850</b>	<b>29,319</b>	<b>27,9312</b>	<b>115,93</b>	<b>817</b>	<b>0,2753</b>	<b>20,336</b>	<b>0</b>	<b>8,9983</b>	<b>124,56</b>	<b>398</b>	<b>118,916</b>	<b>8,8832</b>					
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1403</b>	<b>51,719</b>	<b>50,8462</b>	<b>190,58</b>	<b>1466,4</b>	<b>0,4753</b>	<b>23,886</b>	<b>0,608</b>	<b>10,823</b>	<b>346,51</b>	<b>813,5</b>	<b>158,116</b>	<b>13,6632</b>					

## Для детей 12 лет старше ОВЗ

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	Мг	Fe					
Неделя 2 день 9																			
Завтрак	Каша "Дружба"	250/10/10	14,75	14,575	31,25	298	0,1	1,65	0,1	0,25	158,25	438,75	38,25	0,7	260				
	Бутерброд с маслом и джемом	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4	96				
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	493				
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33					
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>18,65</b>	<b>19,015</b>	<b>80,35</b>	<b>547,9</b>	<b>0,15</b>	<b>1,75</b>	<b>0,13</b>	<b>0,75</b>	<b>178,25</b>	<b>473,25</b>	<b>46,45</b>	<b>1,73</b>					
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					
	<b>ИТОГО</b>	<b>890</b>	<b>30,919</b>	<b>28,6833</b>	<b>130,154</b>	<b>879,95</b>	<b>0,725</b>	<b>28,708</b>	<b>0,043</b>	<b>2,8139</b>	<b>244,06</b>	<b>613,15</b>	<b>220,356</b>	<b>12,74444</b>					
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1445</b>	<b>49,569</b>	<b>47,6983</b>	<b>210,504</b>	<b>1427,85</b>	<b>0,875</b>	<b>30,458</b>	<b>0,173</b>	<b>3,5639</b>	<b>422,31</b>	<b>1086,4</b>	<b>266,806</b>	<b>14,47444</b>					

## Для детей 12 лет и старше ОВЗ

Принем 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	Мг	Fe			
Неделя 2 день 10																	
Завтрак	Каша манная	250/10/10	13,75	13,5	38,575	299,6	0,0975	1,725	0,065	0,65	166	151,5	25,25	0,55	262		
	Бутерброд с маслом (сливочное или шоколадное)	40	1,8	4,8	10	125	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3	93		
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	493		
	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			
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>18,25</b>	<b>18,54</b>	<b>77,275</b>	<b>550,5</b>	<b>0,1475</b>	<b>1,725</b>	<b>0,185</b>	<b>1,35</b>	<b>186</b>	<b>191</b>	<b>33,45</b>	<b>1,48</b>			
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				
<b>ИТОГО</b>	<b>850</b>	<b>27,94</b>	<b>28,135</b>	<b>116,698</b>	<b>821,1</b>	<b>1,0953</b>	<b>59,515</b>	<b>0,567</b>	<b>7,0788</b>	<b>152,41</b>	<b>405,05</b>	<b>120,225</b>	<b>5,4525</b>				
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>	<b>1405</b>	<b>46,19</b>	<b>46,675</b>	<b>193,973</b>	<b>1371,6</b>	<b>1,2428</b>	<b>61,24</b>	<b>0,752</b>	<b>8,4288</b>	<b>338,41</b>	<b>596,05</b>	<b>153,675</b>	<b>6,9325</b>				
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1429,7</b>	<b>49,79</b>	<b>50,0907</b>	<b>206,504</b>	<b>1479,8649</b>	<b>0,8</b>	<b>44,543</b>	<b>2,137</b>	<b>7,5225</b>	<b>440,98</b>	<b>796,454</b>	<b>214,14</b>	<b>30,09942</b>				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580853

Владелец Михеева Ольга Владимировна

Действителен с 28.02.2024 по 27.02.2025