

"Утверждаю"  
Директор школы  
  
О.В. Михеева  
2025г

### Примерное 10-ти дневное меню в столовой

МАОУ "Совхозная средняя общеобразовательная школа №10"

на 2025 - 2026 учебный год

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

| Присем<br>пищи  | Наименование блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |         | Энергетиче<br>ская<br>ценность | Витамины (мг) |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |         | № тех.<br>карты |     |
|-----------------|-----------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|---------|--------------------------------|---------------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|---------|-----------------|-----|
|                 |                                                     |                 | Б                | Ж       | У       |                                | В1            | С       | А      | Е                         | Са      | Р       | Mg      |                 | Fe  |
|                 |                                                     |                 |                  |         |         |                                |               |         |        |                           |         |         |         |                 |     |
| Неделя I день I |                                                     |                 |                  |         |         |                                |               |         |        |                           |         |         |         |                 |     |
| 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 |
|                 | 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 |
|                 | 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 пшеничный                   | 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             | 30,54            | 28,8072 | 114,453 | 865,86                         | 0,37389       | 14,5225 | 8,0744 | 3,0544                    | 153,264 | 480,119 | 117,075 | 7,78778         |     |
|                 | ИТОГОВ ДЕНЬ                                         | 903             | 30,5             | 31,4197 | 117,735 | 927,31                         | 0,53889       | 14,51   | 8,1224 | 2,7864                    | 163,251 | 677,894 | 270,63  | 12,18778        |     |

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

| Для детей 12-ти лет старше родителей 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 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 со 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 |              |
|                                                           | Каша гречневая рассыпчатая                          | 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 |              |
|                                                           | Витаминизированный напиток                          | 200          | 0                | 0       | 18,4    | 74                      | 0,06          | 30      | 0,5   | 0     | 0       | 0                         | 0      | 0      | 617 |              |
|                                                           | Хлеб витаминизированный пшеничный                   | 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               | 33,8    | 120,827 | 877,95                  | 0,4605        | 52,061  | 0,57  | 4,809 | 130,262 | 436,65                    | 226,28 | 12,285 |     |              |
| 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 пшеничный                   | 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 и старше родительская плата (горячий обед)

| Присм<br>пищи   | Наименование блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетиче<br>ская<br>ценность | Витамины (мг) |       |      |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |     |  | № тех.<br>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                             | 0,02          | 4     | 0    | 0     | 14     | 0                         | 0      | 2,8   | 518 |  |                 |
|                 | Хлеб витаминизированный пшеничный                   | 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  |     |  |                 |
|                 |                                                     |                 |                  |       |        |                                |               |       |      |       |        |                           |        |       |     |  |                 |
|                 |                                                     |                 |                  |       |        |                                |               |       |      |       |        |                           |        |       |     |  |                 |
|                 |                                                     |                 |                  |       |        |                                |               |       |      |       |        |                           |        |       |     |  |                 |
|                 | с 1 марта Озурец свежий                             | 60              | 0,66             | 0,12  | 6      | 14,45                          | 0,036         | 15    | 0    | 0,42  | 8,43   | 15,6                      | 12     | 0,54  | 106 |  |                 |
|                 | ИТОГО с 1 марта                                     |                 |                  |       |        |                                |               |       |      |       |        |                           |        |       |     |  |                 |
|                 |                                                     | 850             | 27,97            | 21,92 | 116,50 | 751,08                         | 0,36          | 29,82 | 0,09 | 4,09  | 130,99 | 568,40                    | 180,18 | 9,11  |     |  |                 |
|                 | ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта                              |                 |                  |       |        |                                |               |       |      |       |        |                           |        |       |     |  |                 |
|                 |                                                     | 850             | 27,97            | 21,92 | 116,50 | 751,08                         | 0,36          | 29,82 | 0,09 | 4,09  | 130,99 | 568,40                    | 180,18 | 9,11  |     |  |                 |
|                 | ИТОГО                                               |                 |                  |       |        |                                |               |       |      |       |        |                           |        |       |     |  |                 |
|                 |                                                     | 850             | 27,91            | 27,88 | 115,98 | 819,43                         | 0,35          | 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  |     |  |                 |

| 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 1 день 5 |                                                     |                                     |                  |        |         |                         |               |        |       |        |        |                           |         |          |      |    |              |
| 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    |    |              |
|                 | 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  |    |              |
|                 | Тертые 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 пшеничный                   | 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     |      |    |              |
|                 |                                                     |                                     |                  |        |         |                         |               |        |       |        |        |                           |         |          |      |    |              |
|                 |                                                     |                                     |                  |        |         |                         |               |        |       |        |        |                           |         |          |      |    |              |
|                 |                                                     | с 1 марта Салат из квашеной капусты | 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                                 | 27,22            | 25,84  | 111,04  | 799,30                  | 0,53          | 55,11  | 0,71  | 7,30   | 145,65 | 327,38                    | 100,31  | 100,80   |      |    |              |
|                 | ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта                              | 860                                 | 27,22            | 25,84  | 111,04  | 799,30                  | 0,53          | 55,11  | 0,71  | 7,30   | 145,65 | 327,38                    | 100,31  | 100,80   |      |    |              |
|                 | ИТОГО                                               | 860                                 | 27,515           | 27,816 | 115,598 | 816,5                   | 0,5398        | 52,966 | 0,71  | 7,3638 | 137,75 | 325,575                   | 102,075 | 100,9775 |      |    |              |
|                 | 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 | 100,9775 |      |    |              |

| 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 6 |                                                     |              |                  |         |         |                         |               |        |       |        |        |                           |        |          |     |  |              |
| 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 картофельный 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 пшеничный                   | 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           | 27,6947 | 117,003 | 817,61                  | 0,4614        | 15,248 | 8,082 | 2,5294 | 108,51 | 380,119                   | 94,325 | 7,462778 |     |  |              |
|                 | ИТОГО В ДЕНЬ                                        | 903          | 27,751           | 27,6947 | 117,003 | 817,61                  | 0,4614        | 15,248 | 8,082 | 2,5294 | 108,51 | 380,119                   | 94,325 | 7,462778 |     |  |              |

| 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 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 |              |
|                 | Рагу овощное                                        | 250          | 5,00             | 13,30   | 21,20 | 225,00                  | 0,15          | 19,10  | 0,03  | 4,88   | 85,00  | 131,20                    | 48,70  | 1,70  | 195 |              |
|                 | Витаминизированный напиток                          | 200          | 0                | 0       | 18,4  | 74                      | 0,06          | 30     | 0,5   | 0      | 0      | 0                         | 0      | 0     | 617 |              |
|                 | Хлеб витаминизированный пшеничный                   | 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                                               | 820          | 25               | 35,1    | 108,9 | 926,2                   | 0,3975        | 56,875 | 0,675 | 8,23   | 193    | 273,1                     | 107,25 | 4,625 |     |              |
|                 | ИТОГО В ДЕНЬ                                        | 850          | 28,3             | 27,8928 | 116   | 821,8                   | 0,3147        | 66,335 | 0,706 | 4,5932 | 209,92 | 150,3                     | 129,11 | 4,605 |     |              |

| 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 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 пшеничный                   | 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          |
|                 |                                                     |              |                  |         |        |                         |               |        |      |        |                           |        |         |        |              |
|                 | с 1 марта Огурец свежий                             | 60           | 0,66             | 0,12    | 6      | 14,45                   | 0,036         | 15     | 0    | 0,42   | 8,43                      | 15,6   | 12      | 0,54   | 106          |
|                 |                                                     | 850          | 29,38            | 21,97   | 116,45 | 748,65                  | 0,30          | 33,42  | 0,00 | 6,62   | 118,59                    | 384,10 | 111,12  | 9,06   |              |
|                 | ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта                              | 850          | 29,38            | 21,97   | 116,45 | 748,65                  | 0,30          | 33,42  | 0,00 | 6,62   | 118,59                    | 384,10 | 111,12  | 9,06   |              |
|                 | ИТОГО                                               | 850          | 29,319           | 27,9312 | 115,93 | 817                     | 0,2753        | 20,336 | 0    | 8,9983 | 124,56                    | 398    | 118,916 | 8,8832 |              |
|                 | ИТОГО В ДЕНЬ                                        | 850          | 29,319           | 27,9312 | 115,93 | 817                     | 0,2753        | 20,336 | 0    | 8,9983 | 124,56                    | 398    | 118,916 | 8,8832 |              |

| 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 |                                                     |              |                  |         |         |                         |               |        |       |        |        |                           |         |          |     |  |              |
| 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 |  |              |
|                 | Горошина                                            | 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 пшеничный                   | 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           | 28,6833 | 130,154 | 879,95                  | 0,725         | 28,708 | 0,043 | 2,8139 | 244,06 | 613,15                    | 220,356 | 12,74444 |     |  |              |
|                 | ИТОГО В ДЕНЬ                                        | 890          | 30,919           | 28,6833 | 130,154 | 879,95                  | 0,725         | 28,708 | 0,043 | 2,8139 | 244,06 | 613,15                    | 220,356 | 12,74444 |     |  |              |

| 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 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 дамашная                                    | 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 пшеничный                   | 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     |              |
|                  |                                                     |              |                  |         |         |                         |               |        |       |      |                           |         |         |          |              |
|                  |                                                     |              |                  |         |         |                         |               |        |       |      |                           |         |         |          |              |
|                  |                                                     |              |                  |         |         |                         |               |        |       |      |                           |         |         |          |              |
|                  | с 1 марта Салат из квашенной капусты                | 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                                     |              |                  |         |         |                         |               |        |       |      |                           |         |         |          |              |
|                  | ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта                              |              |                  |         |         |                         |               |        |       |      |                           |         |         |          |              |
|                  | ИТОГО                                               |              |                  |         |         |                         |               |        |       |      |                           |         |         |          |              |
|                  | ИТОГО В ДЕНЬ                                        |              |                  |         |         |                         |               |        |       |      |                           |         |         |          |              |
|                  | СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД                          |              |                  |         |         |                         |               |        |       |      |                           |         |         |          |              |
|                  |                                                     | 870,6        | 28,949           | 28,7123 | 117,934 | 835,638611              | 0,4904        | 35,438 | 1,884 | 5,43 | 150,7                     | 418,177 | 145,018 | 17,77717 |              |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 668839453888955595534287592580057180478369931238

Владелец Михеева Ольга Владимировна

Действителен с 20.02.2025 по 20.02.2026