



## Примерное 10-ти дневное меню в столовой

МАОУ "Совхозная средняя общеобразовательная школа №10"

на 2025 - 2026 учебный год

Возрастная категория: 7-11 лет (горячий обед)

Длительность пребывания детей в школе: до 6 часов

Для детей 7-11 лет (горячий обед)

| Прием пищи      |              | Наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества |        |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |       |       | Минеральные вещества (мг) |       |       |      | № тех. карты |
|-----------------|--------------|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|--------|--------|-------------------------|---------------|--------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|------|--------------|
|                 |              |                                                     |              | Б                | Ж      | У      |                         | В1            | С      | А     | Е     | Са                        | Р     | Mg    | Fe   |              |
|                 |              |                                                     |              |                  |        |        |                         |               |        |       |       |                           |       |       |      |              |
| Неделя 1 день 1 |              |                                                     |              |                  |        |        |                         |               |        |       |       |                           |       |       |      |              |
| Обед            |              | Соленый огурец порционный                           | 60           | 0,5              | 0,06   | 1,02   | 7,8                     | 0,02          | 3,01   | 0     | 0,06  | 13,8                      | 14,4  | 8,4   | 0,36 | 107          |
|                 |              | Уха с перловой крупой                               | 200          | 6                | 5,79   | 12,84  | 133                     | 0,08          | 6,32   | 0,024 | 0,6   | 51                        | 132,6 | 38,6  | 1    | 151          |
|                 |              | Котлета из мяса говядины                            | 90           | 10,09            | 14,06  | 12,9   | 230                     | 0,08          | 0      | 0,04  | 0,4   | 35                        | 166   | 23,4  | 2,5  | 381          |
|                 |              | Макаронные изделия отварные                         | 150          | 5,7              | 3,67   | 33     | 187                     | 0,06          | 0,01   | 0     | 0,8   | 5,7                       | 35,7  | 8,1   | 0,8  | 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        | 813                                                 | 26,59        | 24,88            | 101,56 | 760,3  | 0,33                    | 12,94         | 8,064  | 2,66  | 135,2 | 419,6                     | 102,8 | 7,06  |      |              |
|                 | ИТОГО В ДЕНЬ | 813                                                 | 52,68        | 49,7             | 202,1  | 1512,8 | 0,64                    | 22,87         | 16,128 | 5,26  | 256,6 | 824,8                     | 197,2 | 13,76 |      |              |

| Прием<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 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                    | 200             | 1,28             | 6,8   | 8,98   | 82,6                            | 0,03          | 14,7  | 0    | 1,9  | 32,2                      | 29    | 14    | 0,5  | 140             |
|                 | Тефтели из мяса говядины с рисом, в томатном соусе  | 100             | 12,01            | 12,9  | 16,1   | 185                             | 0,03          | 0,26  | 0,02 | 0,02 | 36                        | 62    | 14    | 3,6  | 462             |
|                 | Каша гречневая рассыпчатая                          | 150             | 6,02             | 6     | 37,11  | 246                             | 0,2           | 0     | 0,04 | 0,61 | 14,26                     | 202   | 136,4 | 4,5  | 2,37            |
|                 | 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                                               | 770             | 23,61            | 29,61 | 109,55 | 764,1                           | 0,41          | 48,36 | 0,56 | 4,21 | 115,76                    | 382,8 | 194,1 | 10,9 |                 |
|                 | ИТОГО В ДЕНЬ                                        | 770             | 23,29            | 27,28 | 105,44 | 705,1                           | 0,27          | 48,37 | 0,52 | 4,4  | 107,2                     | 216,5 | 65,8  | 7,2  |                 |



## Для детей 7-11 лет (горячий обед)

| Для детей 7-11 лет (горячий обед) |                                                     |                 |                  |       |        |                                 |               |       |   |      |                           |       |       |      |                 |  |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|---------------------------------|---------------|-------|---|------|---------------------------|-------|-------|------|-----------------|--|
| Прием<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 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               | 200             | 1,7              | 8,05  | 11,64  | 90                              | 0,044         | 7,96  | 0 | 1,94 | 21                        | 53,6  | 15,6  | 0,58 | 154             |  |
|                                   | Картофель тушеный с овощами                         | 250             | 19,8             | 15,2  | 27     | 312,5                           | 0,123         | 6,7   | 0 | 3,09 | 30                        | 205   | 42    | 3,86 | 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                                               | 810             | 26,9             | 24,65 | 110,54 | 728,7                           | 0,297         | 25,16 | 0 | 5,73 | 100,5                     | 372,5 | 124,9 | 8,04 |                 |  |
|                                   | ИТОГО В ДЕНЬ                                        | 810             | 26,9             | 24,65 | 110,54 | 728,7                           | 0,297         | 25,16 | 0 | 5,73 | 100,5                     | 372,5 | 124,9 | 8,04 |                 |  |

Для детей 7-11 лет (горячий обед)

| Для детей 7-11 лет (горячий обед) |                                                     |              |                  |       |        |                         |               |        |       |      |                           |       |        |      | № тех. карты    |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|--------|-------|------|---------------------------|-------|--------|------|-----------------|
| Прием пищи                        | Наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |      |                 |
|                                   |                                                     |              | 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                 | 200          | 6,6              | 4,08  | 15,6   | 90                      | 0,04          | 7,96   | 0     | 1,94 | 21                        | 27,2  | 15,6   | 0,58 | 154             |
|                                   | Гуляш из филе цыпленка-бройлера                     | 90           | 8,98             | 7,5   | 18,7   | 125                     | 0,05          | 0,781  | 0,033 | 0,55 | 40,24                     | 97    | 19,08  | 0,88 | 437             |
|                                   | Рис припущенный                                     | 150          | 3,9              | 6,05  | 36,9   | 198,34                  | 0,11          | 0      | 0,04  | 0,27 | 19,277                    | 275,3 | 87,34  | 2,05 | 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 Огурец 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                                     | 760          | 24,54            | 18,55 | 101,3  | 639,99                  | 0,318         | 27,74  | 0,07  | 3,48 | 116                       | 482   | 152    | 8,35 |                 |
|                                   | ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта                              | 760          | 24,54            | 18,55 | 101,3  | 639,99                  | 0,318         | 27,74  | 0,07  | 3,48 | 116                       | 482   | 152    | 8,35 |                 |
|                                   | ИТОГО                                               | 760          | 24,48            | 24,51 | 100,78 | 708,34                  | 0,31          | 14,661 | 0,073 | 5,86 | 122,417                   | 495,9 | 160,12 | 8,17 |                 |
|                                   | ИТОГО В ДЕНЬ                                        | 700          | 24,48            | 24,51 | 100,78 | 708,34                  | 0,292         | 14,661 | 0,073 | 5,86 | 122,417                   | 495,9 | 160,12 | 8,17 |                 |



Для детей 7-11 лет (горячий обед)

для детей 7-14 лет (с 01.01.2020)

| Прием<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     | Ca                        | P     | Mg    | Fe     |                 |     |
|                 |                                                     |                 |                  |       |        |                                |               |       |       |       |                           |       |       |        |                 |     |
| Неделя I 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                 | 200             | 2,06             | 2,22  | 18,05  |                                | 99,6          | 0,06  | 4,86  | 0     | 1,14                      | 10,8  | 42,4  | 15,8   | 0,66            | 158 |
|                 | Тефтели рыбные с рисом в сметанном соусе            | 100             | 14,09            | 9,21  | 18,05  |                                | 195           | 0,12  | 1,16  | 0,14  | 2,6                       | 40    | 74    | 16     | 88              | 332 |
|                 | Пюре картофельное                                   | 150             | 3,15             | 6,6   | 16,35  |                                | 138           | 0,135 | 5,1   | 0,045 | 0,015                     | 39    | 85,5  | 28,5   | 1,05            | 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                                     | 770             | 23,66            | 22,71 | 96,55  |                                | 692,4         | 0,467 | 52,2  | 0,685 | 6,755                     | 129,2 | 288   | 87,63  | 91,57           |     |
|                 | ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта                              | 770             | 42,36            | 42,5  | 165,25 |                                | 1269,3        | 0,587 | 55,6  | 1,005 | 8,155                     | 448,4 | 675,5 | 134,83 | 91,93           |     |
|                 | ИТОГО                                               | 770             | 23,96            | 24,69 | 101,11 |                                | 709,6         | 0,479 | 50,36 | 0,685 | 6,815                     | 121,3 | 286,2 | 89,4   | 91,75           |     |
|                 | ИТОГО В ДЕНЬ                                        | 770             | 23,96            | 24,69 | 101,11 |                                | 709,6         | 0,479 | 50,36 | 0,685 | 6,815                     | 121,3 | 286,2 | 89,4   | 91,75           |     |

Для детей 7-11 лет (горячий обед)

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетич<br>еская<br>ценность | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |      |      | № тех.<br>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                 | 200             | 2,84             | 4,9   | 12,1   | 86,4                           | 0,15          | 6,9   | 0,03 | 0,18 | 15,2                      | 52,6  | 20,4 | 0,74 | 144             |  |
|                 | Котлета из мяса говядины                            | 90              | 10,09            | 14,06 | 12,9   | 230                            | 0,08          | 0     | 0,04 | 0,4  | 35                        | 166   | 23,4 | 2,5  | 381             |  |
|                 | Макаронные изделия отварные                         | 150             | 5,7              | 3,67  | 33     | 187                            | 0,06          | 0,01  | 0    | 0,8  | 5,7                       | 35,7  | 8,1  | 0,8  | 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                                               | 813             | 23,43            | 23,99 | 100,82 | 713,7                          | 0,4           | 13,52 | 8,07 | 2,24 | 99,4                      | 339,6 | 84,6 | 6,8  |                 |  |
|                 | ИТОГО В ДЕНЬ                                        | 813             | 23,43            | 23,99 | 100,82 | 713,7                          | 0,4           | 13,52 | 8,07 | 2,24 | 99,4                      | 339,6 | 84,6 | 6,8  |                 |  |



| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетич<br>еская<br>ценность | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      | № тех.<br>карты |
|-----------------|-----------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|-------|-------|------|-----------------|
|                 |                                                     |                 | Б                | Ж     | У     |                                | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р     | Mg    | Fe   |                 |
| Неделя 2 день 7 |                                                     |                 |                  |       |       |                                |               |       |      |      |                           |       |       |      |                 |
| Обед            | Булочка в ассортименте                              | 60              | 9,8              | 13,6  | 18,9  | 321                            | 0,02          | 0,1   | 0,15 | 0,7  | 79                        | 12    | 14    | 0,5  |                 |
|                 | Рассольник "Ленинградский" с курой и сметаной       | 200             | 4,6              | 4,2   | 19,9  | 97                             | 0,07          | 6,14  | 0    | 1,88 | 12,4                      | 50,4  | 21    | 0,74 | 132             |
|                 | Биточки из мяса говядины                            | 90              | 10,09            | 14,06 | 12,9  | 230                            | 0,08          | 0     | 0,04 | 0,4  | 35                        | 166   | 23,4  | 2,5  | 381,1           |
|                 | Капуста тушеная                                     | 250             | 5,55             | 5,44  | 24    | 94,5                           | 0,06          | 25,5  | 0,05 | 1,11 | 91                        | 7,5   | 63    | 1,5  | 423             |
|                 | 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             | 33,44            | 37,9  | 118   | 936,7                          | 0,37          | 61,74 | 0,74 | 4,39 | 230,9                     | 302,8 | 139,7 | 6,74 |                 |
|                 | ИТОГО В ДЕНЬ                                        | 770             | 23,35            | 23,84 | 105,1 | 706,7                          | 0,29          | 61,74 | 0,7  | 3,99 | 195,9                     | 136,8 | 116,3 | 4,24 |                 |



| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетич<br>еская<br>ценность | Витамины (мг) |       |   | Минеральные вещества (мг) |        |       |        | № тех.<br>карты |     |
|-----------------|-----------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|---|---------------------------|--------|-------|--------|-----------------|-----|
|                 |                                                     |                 | Б                | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А | Е                         | Са     | Р     | Mg     |                 | Fe  |
|                 |                                                     |                 |                  |       |        |                                |               |       |   |                           |        |       |        |                 |     |
| Неделя 2 день 8 |                                                     |                 |                  |       |        |                                |               |       |   |                           |        |       |        |                 |     |
| Обед            | Салат из моркови                                    | 60              | 0,6              | 6,08  | 5,48   | 82,8                           | 0,01          | 1,92  | 0 | 2,8                       | 14,4   | 29,5  | 19,8   | 0,36            | 7   |
|                 | Борщ с капустой, картофелем и сметаной              | 200             | 1,46             | 4     | 8,52   | 76                             | 0,03          | 8,24  | 0 | 1,95                      | 27,6   | 42,4  | 21     | 0,96            | 128 |
|                 | Плов из филе цыпленка - бройлера                    | 250             | 20,53            | 14,51 | 36,6   | 343,8                          | 0,123         | 6,8   | 0 | 3,09                      | 30,5   | 205   | 42,47  | 3,86            | 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 Огурац 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                                     | 770             | 26,55            | 19,23 | 102,02 | 664,45                         | 0,279         | 30,54 | 0 | 5,76                      | 108,03 | 348,9 | 100,77 | 8,36            |     |
|                 | ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта                              | 770             | 26,55            | 19,23 | 102,02 | 664,45                         | 0,279         | 30,54 | 0 | 5,76                      | 108,03 | 348,9 | 100,77 | 8,36            |     |
|                 | ИТОГО                                               | 770             | 26,49            | 25,19 | 101,5  | 732,8                          | 0,253         | 17,46 | 0 | 8,14                      | 114    | 362,8 | 108,57 | 8,18            |     |
|                 | ИТОГО В ДЕНЬ                                        | 770             | 26,49            | 25,19 | 101,5  | 732,8                          | 0,253         | 17,46 | 0 | 8,14                      | 114    | 362,8 | 108,57 | 8,18            |     |

Для детей 7-11 лет (горячий обед)

| Прием<br>пищи   | Наименование блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетич<br>еская<br>ценность | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |       | № тех.<br>карты |
|-----------------|-----------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|-------|-------|-------|-----------------|
|                 |                                                     |                 | Б                | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е    | Ca                        | P     | Mg    | Fe    |                 |
|                 |                                                     |                 |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |       |       |       |                 |
| Неделя 2 день 9 |                                                     |                 |                  |       |        |                                |               |       |       |      |                           |       |       |       |                 |
| Обед            | Яблоко                                              | 100             | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 47                             | 0,03          | 10    | 0     | 0,2  | 16                        | 11    | 9     | 2,2   | 112             |
|                 | Суп с макаронными изделиями с курой                 | 200             | 2,06             | 2,22  | 18,05  | 99,6                           | 0,06          | 4,86  | 0     | 1,14 | 10,8                      | 42,4  | 15,8  | 0,66  | 158             |
|                 | Котлета из филе цыпленка-бройлера                   | 90              | 4,9              | 15,6  | 6,9    | 167,4                          | 0,108         | 7,5   | 0,027 | 0,62 | 50,9                      | 99    | 32    | 2,47  | 412             |
|                 | Горошница                                           | 150             | 15,5             | 5,9   | 34,5   | 245                            | 0,32          | 0     | 0,01  | 0    | 98                        | 285   | 99    | 3,5   | 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                                               | 800             | 26,76            | 24,92 | 116,25 | 775,2                          | 0,618         | 26,66 | 0,037 | 2,46 | 211,2                     | 520,3 | 188,1 | 11,43 |                 |
|                 | ИТОГО В ДЕНЬ                                        | 800             | 26,76            | 24,92 | 116,25 | 775,2                          | 0,618         | 26,66 | 0,037 | 2,46 | 211,2                     | 520,3 | 188,1 | 11,43 |                 |



10

Для детей 7-11 лет (горячий обед)

| Прием<br>пищи                     | Наименование блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |        | Энергетич<br>еская<br>ценность | Витамины (мг) |        |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |         | № тех.<br>карты |     |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------|--------------------------------|---------------|--------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|---------|-----------------|-----|
|                                   |                                                     |                 | Б                | Ж      |                                | У             | В1     | С     | А     | Е                         | Са     | Р      | Mg      |                 | Fe  |
|                                   |                                                     |                 |                  |        |                                |               |        |       |       |                           |        |        |         |                 |     |
| Для детей 7-11 лет (горячий обед) |                                                     |                 |                  |        |                                |               |        |       |       |                           |        |        |         |                 |     |
| 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, сметана                           | 200             | 3,6              | 8,9    | 28,6                           | 189,9         | 0,05   | 10,8  | 0     | 2,4                       | 29,73  | 43,1   | 26      | 1,2             | 157 |
|                                   | Пюре картофельное                                   | 150             | 3,15             | 6,6    | 16,35                          | 138           | 0,135  | 5,1   | 0,045 | 0,015                     | 39     | 85,5   | 28,5    | 1,05            | 429 |
|                                   | Котлета рыбная                                      | 90              | 12,51            | 1,89   | 8,10                           | 101,00        | 0,63   | 0,36  | 0,01  | 0,80                      | 31,50  | 144,00 | 20,70   | 0,54            | 336 |
|                                   | 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                                     | 760             | 23,62            | 22,07  | 97,15                          | 688,7         | 0,967  | 57,64 | 0,556 | 6,315                     | 139,63 | 358,7  | 102,53  | 4,65            |     |
|                                   | ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта                              | 760             | 23,62            | 22,07  | 97,15                          | 688,7         | 0,967  | 57,64 | 0,555 | 6,315                     | 139,63 | 358,7  | 102,53  | 4,65            |     |
|                                   | ИТОГО                                               | 760             | 23,92            | 24,05  | 101,71                         | 705,9         | 0,979  | 55,5  | 0,556 | 6,275                     | 131,73 | 356,9  | 104,3   | 4,83            |     |
|                                   | ИТОГО В ДЕНЬ                                        | 760             | 23,92            | 24,05  | 101,71                         | 705,9         | 0,979  | 55,5  | 0,555 | 6,375                     | 131,73 | 356,9  | 104,3   | 4,83            |     |
|                                   | СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД                          | 777,6           | 27,526           | 27,282 | 114,535                        | 799,884       | 0,4518 | 33,63 | 2,677 | 5,127                     | 146,02 | 391,23 | 123,929 | 16,44           |     |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 668839453888955595534287592580057180478369931238

Владелец Михеева Ольга Владимировна

Действителен с 20.02.2025 по 20.02.2026