



Примерное 10-ти дневное меню в столовой

МАОУ "Совхозная средняя общеобразовательная школа №10"

на 2025 - 2026 учебный год

Возрастная категория: 12 лет и старше для детей с ОВЗ

Длительность пребывания детей в школе: до 6 часов

Для детей 12 лет 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	Mg	Fe	
Неделя 1 день 1															
Завтрак	Каша рисовая вязкая на молоке	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 пшеничный	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 слив. или шоколадным	40	1,8	4,8	10	125	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3	93
	ИТОГО	550	18,11	19,16	92,2	651,9	0,79	3	0,24	1,05	296	357,5	80,2	2,13	
	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
Обед	Макаронные изделия отварные	180	6,84	4,59	41,25	233,75	0,08	0,01	0	1	7,13	44,63	10,13	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	28,8097	114,4533	865,86	0,37889	14,52	8,0744	3,05444	153,269	480,1244	117,08	7,787778	
	ИТОГО В ДЕНЬ	1453	48,65	47,9697	206,6533	1517,76	1,16889	17,52	8,3144	4,10444	449,269	837,6244	197,28	9,917778	

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	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 1 день 2																
Завтрак	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
	Яйцо вареное		40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,10	0,2	22	77	5	1	300
	Чай с сахаром		200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	493
	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	
	ИТОГО		555	21,55	18,34	69,5	488,5	0,1575	1,725	0,165	1,15	202	251	35,45	2,18	
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	11,23	103,25	0,038	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	44,53	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	120,83	877,95	0,461	52,061	0,57	4,809	130,262	436,65	226,28	12,285	
	ИТОГО В ДЕНЬ		1415	49,55	52,14	190,33	1366,45	0,6185	53,786	0,735	5,959	332,262	687,65	261,73	14,465	

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	Mg	Fe	
Неделя 1 день 3															
Завтрак	Каша пшенная 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
	Бутерброд с маслом и сыром	40	6	8,1	7,8	129	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3	91
	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	
	Кофейный напиток	200/10	4,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	501
	ИТОГО	550	23,5	22,865	79,275	628,4	0,3275	3,225	0,15	0,8	446,75	449,75	81,95	2,23	
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	10,063	14,55	143	0,055	9,95	0	2,425	26,25	67	19,5	0,725	154
	Картофель тушеный с овощами	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	28,487	116,69	819,2	0,32276	27,954	0	6,588	109,35	410,5	133,84	8,6482	
	ИТОГО В ДЕНЬ	1440	54,8	51,352	195,965	1447,6	0,65026	31,179	0,15	7,3858	556,1	860,25	215,79	10,8782	

Для детей 12 лет и старше ОБЗ

Для детей 12 лет и 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	Mg	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 ассортименте	100	7,5	5,2	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2		
	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		
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	493	
	ИТОГО	615	20,9	22,44	85,075	659,15	0,315	2,975	0,14	1,3	445,25	506,5	121,95	2,955		
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	27,9678	21,9158	116,503	751,075	0,36106	29,8178	0,0867	4,0936	130,987	568,403	180,175	9,105278		
	ИТОГО в ДЕНЬ с 1 марта	1465	48,8678	44,3558	201,578	1410,225	0,67606	32,7928	0,2267	5,3936	576,237	1074,9	302,125	12,06028		
	ИТОГО	850	27,9078	27,8758	115,9828	819,425	0,35306	16,7378	0,0867	6,47361	136,957	582,3028	187,975	8,925278		
	ИТОГО в ДЕНЬ	1465	48,8078	50,3158	201,0578	1478,575	0,66806	19,7128	0,2267	7,77361	582,207	1088,803	309,925	11,88028		

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	Mg	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	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	493
	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	
	ИТОГО	553	20,26	17,27	66,77778	541,18	0,11944	0,76667	0,2556	1,19444	393,5	465,8889	53,75556	1,907778	
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
	Тефтели рыбные с рисом в сметанном соусе	110	16,50	10,13	20,90	214,50	0,13	1,28	0,15	2,86	44,00	81,40	17,60	96,80	332
	Пюре картофельное	180	3,78	8,25	20,44	190,00	0,17	6,38	0,06	0,02	48,75	106,88	35,63	1,31	429
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18,4	74	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0	617
	Хлеб витаминизированный 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														
	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	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	1413	47,48	43,11	177,815	1340,4778	0,6472	55,873	0,966	8,4982	539,15	793,264	154,061	102,7053	
	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	1413	47,775	45,086	182,375	1357,6778	0,6592	53,733	0,966	8,5582	531,25	791,464	155,831	102,8853	

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	Mg	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 пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33	
		Хлеб витаминизированный пшеничный	40	1,8	4,8	10	125	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3	93
		Бутерброд с маслом (сливочным или шоколад.)	ИТОГО	550	19,1	22,29	78,8	644,65	0,2425	3,075	0,24	1,65	341,75	459	80,7	2,58
Обед		Огулец соленый порционный	60	0,5	0,06	1,02	7,8	0,02	3,01	0	0,06	13,8	15,6	12	0,54	106
		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	381,319	97,925	7,642778		
	ИТОГО В ДЕНЬ	1453	46,851	49,9847	195,803	1462,26	0,7039	18,323	8,322	4,1794	450,26	840,319	178,625	10,22278		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты	
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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 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 витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33		
	ИТОГО	555	14,369	16,7838	99,1	588,9625	0,1688	1,1938	0,093	0,9063	276,88	247	41,0125	1,28		
	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	
Обед	Биточки из мяса говядины	100	11,21	15,62	14,33	255,56	0,09	0,00	0,040	0,44	38,89	184,44	26,00	2,78	381,1	
	Капуста тушеная	280	8,30	6,09	28,30	120,60	0,07	28,56	0,060	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 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	950	39,51	43,51	130,33	1077,36	0,4075	66,335	0,75	5,03	248,81	334,74	155,11	7,385		
	ИТОГО В ДЕНЬ	1505	53,879	60,2938	229,43	1666,3225	0,5763	67,529	0,843	5,9363	525,69	581,74	196,123	8,665		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	

Для детей 12 лет и старше ОВЗ																
Неделя 2 день 8																
Завтрак	Каша пшенная вязкая на молоке	250/10/10	10,7	11,83	41,88	354,5	0,24	1,83	0,07	0,2	180,75	241,25	53,75	1,5	267	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,10	0,2	22	77	5	1,0	300	
	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		
	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	
	ИТОГО	553	18,5	16,67	71,08	544,4	0,3	4,63	0,17	0,7	219,95	341,75	64,95	3,23		
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	
	ИТОГО с 1 марта	850	29,3786	21,9712	116,45	748,65	0,30126	33,416	0	6,6183	118,59	384,1	111,116	9,0632		
	ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта	1403	47,8786	38,6412	187,53	1293,05	0,60126	38,046	0,17	7,3183	338,54	725,85	176,066	12,2932		
	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	1403	47,819	44,6012	187,01	1361,4	0,5753	24,966	0,17	9,6983	344,51	739,75	183,866	12,1132		

Для детей 12 лет и старше ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ тех. карты	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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 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 пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33		
	ИТОГО	555	23,45	22,915	67,75	552,9	0,15	1,75	0,16	0,85	309,25	560,25	53,45	1,63		
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 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	1445	54,369	51,5983	197,904	1432,85	0,875	30,458	0,203	3,6639	553,31	1173,4	273,806	14,37444		

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	
для детей 12 лет и старше 0,02															
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 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 витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33	
	ИТОГО	555	17,65	17,94	87,675	549,5	0,1475	1,825	0,095	1,15	186	186	33,45	1,58	
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	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	850	27,64	26,155	112,138	803,9	1,0833	61,655	0,567	7,0188	160,31	406,85	118,455	5,2725	
	ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта	1405	45,29	44,095	199,813	1353,4	1,2308	63,48	0,662	8,1688	346,31	592,85	151,905	6,8525	
	ИТОГО	850	27,94	28,135	116,698	821,1	1,0953	59,515	0,567	7,0788	152,41	405,05	120,225	5,4525	
	ИТОГО В ДЕНЬ	1405	45,59	46,075	204,373	1370,6	1,2428	61,34	0,662	8,2288	338,41	591,05	153,675	7,0325	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1439,7	49,809	49,9417	199,09	1446,1486	0,7738	37,855	2,059	6,5488	466,33	819,205	212,665	20,24345	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 668839453888955595534287592580057180478369931238

Владелец Михеева Ольга Владимировна

Действителен с 20.02.2025 по 20.02.2026