

"Утверждено"
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 для детей с ОВЗ
Длительность пребывания детей в школе: до 6 часов

Примечание	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 I, день I																	
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			
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	4,59	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			

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 2																	
Завтрак	Каша манная	250/10/10	13,75	13,5	40,5	309,6	0,0975	1,725	0,065	0,65	166	151,5	25,25	0,55	262		
	Молоко вареное	60	6,1	5,6	0,5	93	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	50	3,6	0,32	14,7	85	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33			
Обед	ИТОГО	555	23,55	19,42	70,7	547,6	0,1575	1,725	0,165	1,15	202	251	35,45	2,18			
	Салат из свежих овощей	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		
	Тфтели 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	51,55	53,22	191,53	1425,55	0,6185	53,786	0,735	5,959	332,262	687,65	261,73	14,465			

Присм инии	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ тех. карты
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Неделя 1 день 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	6,5858	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			

Присем инши	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																	
Заправка	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			
	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 "Крестынский" 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	
Обед	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			

Продукт питания	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 I день 5																
Запеканка из творога с джемом	Чай с сахаром	250/30	18,56	18,03	39,08	435,28	0,09	0,77	0,26	0,89	379,50	443,39	48,56	1,28	313	
	Хлеб витаминизированный пшеничный	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	493	
	ИТОГО	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33		
	Салат из капусты	553	21,26	18,27	67,78	561,18	0,11944	0,76667	0,2556	1,19444	393,5	465,8889	53,75556	1,907778		
	Суп с макаронными изделиями с курой	60	1,26	6,06	6,36	82,8	0,024	9,24	0	2,76	18	17,4	10,8	0,54	1	
Тертели рыбные с рисом в сметанном соусе	ИТОГО	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	
	Витаминизированный напиток	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	
	Хлеб витаминизированный пшеничный	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	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	200	0	0	18,4	74	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0	617	
	с 1 марта Салат из кашеистой капусты	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33		
ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта	ИТОГО	30	0,8	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17		
	ИТОГО	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	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	1413	48,48	44,11	178,818	1360,48	0,6472	55,873	0,966	8,4982	539,15	793,264	154,061	102,7053		
	ИТОГО В ДЕНЬ	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	ИТОГО	1413	48,775	46,086	183,378	1377,68	0,6592	53,733	0,966	8,5582	531,25	791,464	155,831	102,8853		

Примечание	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																	
Витаминизированное	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			
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколад.)	40	1,8	4,8	10	125	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3	93		
	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	Огурец 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 мясом	250	4,9	6,125	18,6	118	0,1875	8,625	0,038	0,225	19	65,75	25,5	0,925	144,1		
	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			

Примечания	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 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	50	3,6	0,32	14,7	85	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33			
	ИТОГО	555	15,369	16,8638	100,1	608,06	0,1688	1,1938	0,093	0,9063	276,88	247	41,0125	1,28			
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		
	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		
	Капустя 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	54,879	60,3738	230,43	1685,4225	0,5763	67,529	0,843	5,9363	525,69	581,74	196,123	8,665			

Примечание	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 8																	
Ингредиенты	Каша пшениная 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	
	Мясо вареное	60	6,1	5,6	0,5	93	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	19,5	17,67	71,28	574,4	0,3	4,63	0,17	0,7		219,95	341,75	64,95	3,23		
	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		
Обед	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	48,8786	39,6412	187,73	1323,05	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	48,819	45,6012	187,21	1391,4	0,5753	24,966	0,17	9,6983		344,51	739,75	183,866	12,1132		

Проме- душки	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			
	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		
	Горохшица	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			
Обед	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			

Для детей 12 лет старше ОВЗ

Примечания	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 10																	
Ингредиенты	Каша манная	250/10/10	13,75	13,5	38,575	309,6	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	559,5	0,1475	1,825	0,095	1,15	186	186	33,45	1,58	1		
	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	157		
	Сольanka дамашняя, сметана	250	5,6	11,125	38,6	246,3	0,0625	13,5	0	3	37,163	53,875	32,5	1,5	429		
	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	345		
	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	617		
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18,4	74	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0			
Обед	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	1363,4	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	1380,6	1,2428	61,34	0,662	8,2288	338,41	591,05	153,675	7,0325			
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1439,7	50,309	50,2577	199,43	1459,9689	0,7738	37,855	2,059	6,5488	466,33	819,205	212,665	20,24345			