



"Утверждаю"  
директор школы  
О.В. Михеева  
" 29 " декабря 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 (горячий обед)  
Длительность пребывания детей в школе: до 6 часов

| 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                               | 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                  | 0,3739        | 14,523 | 8,074 | 3,0544 | 153,26 | 480,119                   | 117,075 | 7,787778 |     |  |              |
|                 | ИТОГО В ДЕНЬ                                        | 903          | 30,5             | 31,4197 | 117,735 | 927,31                  | 0,5389        | 14,51  | 8,122 | 2,7864 | 163,25 | 677,894                   | 270,63  | 12,18778 |     |  |              |

| 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 1 день 2 |                                                     |                 |                  |         |         |                                |               |        |       |       |        |                           |        |        |     |  |                 |
| Обед            | Салат из свежеслы                                   | 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 | 130,26 | 436,65                    | 226,28 | 12,285 |     |  |                 |
|                 | ИТОГО В ДЕНЬ                                        | 860             | 28,04            | 31,1875 | 117,545 | 816,5                          | 0,2955        | 52,074 | 0,522 | 5,077 | 120,28 | 238,875                   | 72,725 | 7,885  |     |  |                 |

| Прим<br>пиши | 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 1 день 3 |                                                     |     |       |         |        |        |        |        |      |        |        |        |        |        |     |  |
|                 | 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 |  |
|                 | 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 |  |
| Обед            | 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  | 0,3228 | 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  | 0,3228 | 27,954 | 0    | 6,5858 | 109,35 | 410,5  | 133,84 | 8,6482 |     |  |

| 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 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                     | 27,968 | 21,916  | 116,5   | 751,075 | 0,3611 | 29,818 | 0,087 | 4,0936 | 130,99 | 568,403 | 180,175 | 9,10528  |      |     |
|                 | ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта                              |                         |        |         |         |         |        |        |       |        |        |         |         |          |      |     |
|                 |                                                     | 850                     | 27,968 | 21,916  | 116,5   | 751,075 | 0,3611 | 29,818 | 0,087 | 4,0936 | 130,99 | 568,403 | 180,175 | 9,10528  |      |     |
|                 | ИТОГО                                               |                         |        |         |         |         |        |        |       |        |        |         |         |          |      |     |
|                 |                                                     | 850                     | 27,908 | 27,8758 | 115,983 | 819,425 | 0,3531 | 16,738 | 0,087 | 6,4736 | 136,96 | 582,303 | 187,975 | 8,925278 |      |     |
|                 | ИТОГО В ДЕНЬ                                        |                         |        |         |         |         |        |        |       |        |        |         |         |          |      |     |
|                 |                                                     | 850                     | 27,908 | 27,8758 | 115,983 | 819,425 | 0,3351 | 16,738 | 0,087 | 6,4736 | 136,96 | 582,303 | 187,975 | 8,925278 |      |     |

| Пример<br>пороции | 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                         | Мг      | 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  |    |                 |
|                   | 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     |      |    |                 |
|                   |                                                     |                                     |                  |        |         |                                |               |        |       |        |        |                           |         |          |      |    |                 |
|                   |                                                     |                                     |                  |        |         |                                |               |        |       |        |        |                           |         |          |      |    |                 |
|                   |                                                     | 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 |      |    |                 |

| Прем<br>пппп    | 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            | Отупец 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 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                    | 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 |  |                 |

| Пример<br>опции | 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 |                                                     |                 |                  |         |        |                                |               |        |       |        |        |                           |        |       |       |  |                 |
|                 | 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   |  |                 |
|                 | Капуста тушеная                                     | 280             | 8,30             | 6,09    | 28,30  | 120,60                         | 0,07          | 28,56  | 0,06  | 1,24   | 101,92 | 8,40                      | 70,56  | 1,68  | 423   |  |                 |
|                 | Биточки 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  | 381,1 |  |                 |
| Обед            | 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             | 40,2             | 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                                        | 850             | 28,3             | 27,8928 | 116    | 821,8                          | 0,3147        | 66,335 | 0,706 | 4,5932 | 209,92 | 150,3                     | 129,11 | 4,605 |       |  |                 |

| 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 |                                                     |              |                  |        |        |                         |               |        |        |        |        |         |                           |        |     |  |  |              |
| 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 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          | 29,379           | 21,971 | 116,45 | 748,65                  | 0,3013        | 33,416 | 0      | 6,6183 | 118,59 | 384,1   | 111,116                   | 9,0632 |     |  |  |              |
|                 | ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта                              | 850          | 29,379           | 21,971 | 116,45 | 748,65                  | 0,3013        | 33,416 | 0      | 6,6183 | 118,59 | 384,1   | 111,116                   | 9,0632 |     |  |  |              |
| 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                    |        |     |  |  |              |

| Наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |         | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |         |          |     |  | № тех карт |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|---------|-------------------------|---------------|--------|-------|--------|--------|---------------------------|---------|----------|-----|--|------------|
|                                                     |              | Б                | Ж       | У       |                         | В1            | С      | А     | Е      | Са     | Р                         | Мg      | Fe       |     |  |            |
| Неделя 2, день 9                                    |              |                  |         |         |                         |               |        |       |        |        |                           |         |          |     |  |            |
| Молоко                                              | 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 |     |  |            |

Неделя 2. День 9

| 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 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 дамашняя, сметана                           | 250                                  | 5,6              | 11,125  | 38,6    | 246,3                   | 0,0625        | 13,5   | 0     | 3      | 37,163 | 53,875                    | 32,5    | 1,5      | 157  |    |              |
|                  | Пюре картофельное                                   | 180                                  | 3,78             | 8,25    | 20,44   | 172,50                  | 0,17          | 6,38   | 0,06  | 0,02   | 48,75  | 106,88                    | 35,63   | 1,31     | 429  |    |              |
|                  | Котлета рыбная                                      | 100                                  | 13,90            | 2,10    | 9,00    | 125,30                  | 0,70          | 0,40   | 0,01  | 1,00   | 35,00  | 160,00                    | 23,00   | 0,60     | 345  |    |              |
|                  | Витаминизированный напиток                          | 200                                  | 0                | 0       | 18,4    | 74                      | 0,06          | 30     | 0,5   | 0      | 0      | 0                         | 0       | 0        | 617  |    |              |
|                  | Хлеб витаминизированный 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                              | 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                                               | 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                                        | 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   |      |    |              |
|                  | 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