



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 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	Са	Р	Mg	Fe	
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	153,2689	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	449,2689	837,6244	197,28	9,917778	

Для детей 12-лети старше ОВЗ

Присем 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	
	Каша манная	250/10/10	13,5	13,5	40,5	309,6	0,0975	1,725	0,065	0,65	166	151,5	25,25	0,55	262
	Яйцо вареное	60	6,1	5,6	0,5	93	0,03	0	0,10	0,2	22	77	5	1	300
Завтрак	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	23,55	19,42	70,7	547,6	0,1575	1,725	0,165	1,15	202	251	35,45	2,18	
	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
Обед	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	

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 пшениная 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	

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 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		
	ИТОГО	60	0,66	0,12	6	14,45	0,036	15	0	0,42	8,43	15,6	12	0,54	106	
	с 1 марта Огурец свежий		850	27,968	21,916	116,503	751,075	0,361	29,818	0,087	4,094	130,987	568,403	180,175	9,105	
	ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта		1465	48,868	44,356	201,578	1410,225	0,676	32,793	0,227	5,394	576,237	1074,90	302,125	12,060	
ИТОГО В ДЕНЬ		1465	48,808	50,316	201,058	1478,575	0,668	19,713	0,227	7,774	582,207	1088,80	309,925	11,880		

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	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
	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	21,26	18,27	67,78	561,18	0,11944	0,76667	0,2556	1,19444	393,5	465,8889	53,75556	1,907778	
	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
Обед	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 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	48,48	44,11	178,818	1360,48	0,6472	55,873	0,966	8,4982	539,15	793,264	154,061	102,705	
	ИТОГО	860	27,515	27,816	115,598	816,5	0,5398	52,966	0,71	7,3638	137,75	325,575	102,075	100,978	
	ИТОГО В ДЕНЬ	1413	48,775	46,086	183,378	1377,68	0,6592	53,733	0,966	8,5582	531,25	791,464	155,831	102,885	

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 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 (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					
ИТОГО	903	27,751	27,6947	117,003	817,61	0,4614	15,248	8,082	2,5294	108,514	381,319	97,925	7,64278						
ИТОГО В ДЕНЬ	1453	46,851	49,9847	195,803	1462,26	0,7039	18,323	8,322	4,1794	450,264	840,319	178,625	10,2228						

Для детей 12-лети 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 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	276,875	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	
	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	
Обед	Капуста тушеная	200	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	870	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	1425	54,879	60,3738	230,43	1685,4225	0,5763	67,529	0,843	5,9363	525,685	581,74	196,123	8,665		

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 8															
Завтрак	Каша пшеничная 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	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	
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	
	Итого 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	48,879	39,641	187,730	1323,050	0,601	38,046	0,170	7,318	338,540	725,850	176,066	12,293		
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		

Для детей 12-лети старше ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ тех. карты
			Б	Ж	У	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ тех. карты				
															В1	С	А	
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				
	ИТОГО	890	30,919	28,6833	130,154	879,95	0,725	28,708	0,043	2,8139	244,056	613,15	220,356	12,7444				
ИТОГО В ДЕНЬ																		
		1445	54,369	51,5983	197,904	1432,85	0,875	30,458	0,203	3,6639	553,306	1173,4	273,806	14,3744				

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	Са	Р	Mg	Fe		
Неделя 2 день 10																
Завтрак	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		
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	37,1625	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		
		<i>с 1 марта Салат из квашеной капусты</i>	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	1,08325	61,655	0,567	7,01875	160,3125	406,85	118,455	5,2725	
	ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта	1405	45,290	44,095	199,813	1363,40	1,231	63,480	0,662	8,169	346,313	592,85	151,905	6,853		
	ИТОГО	850	27,94	28,135	116,698	821,1	1,09525	59,515	0,567	7,07875	152,4125	405,05	120,225	5,4525		
	ИТОГО В ДЕНЬ	1405	45,59	46,075	204,373	1380,6	1,24275	61,34	0,662	8,22875	338,4125	591,05	153,675	7,0325		
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1431,7	50,309	50,2577	199,43	1459,9689	0,7738	37,855	2,059	6,54877	466,3265	819,205	212,665	20,2434		