

"Утверждаю"

директор школы

Михеева О.В. Михеева

"20" июня 2026г



Примерное 10-ти дневное меню в столовой

МАОУ "Совхозная средняя общеобразовательная школа №10"

на 2026 - 2027 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 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 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	
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
	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
	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		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	
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		915,00	26,14	30,15	110,43	820,96	0,32	22,20	8,04	4,68	126,57	349,62	85,33	7,06		
ИТОГО В ДЕНЬ		1465,00	44,25	49,31	202,63	1472,86	1,11	25,20	8,28	5,73	422,57	707,12	165,53	9,19		

Для детей 12 лет и старше ОВЗ

Для детей 12 лет и старше ОВЗ															
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 2															
Завтрак		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
	Каша манная	60	6,1	5,6	0,5	93	0,03	0	0,10	0,2	22	77	5	1	300
	Яйцо вареное	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	493
	Чай с сахаром	50	3,6	0,32	14,7	85	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб витаминизированный пшеничный	ИТОГО	595	23,55	19,42	70,7	547,6	0,1575	1,725	0,165	1,15	202	251	35,45	2,18
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1	0	9	40,2	0	0	0	0	0	0	0	0	101
	Уха с перловой крупой	250	7	7,2325	16,05	166,25	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25	151
	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
	Пюре картофельное	180	3,78	8,25	20,44	190	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	50	3,6	0,32	14,7	85	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	880	31,48	30,3525	106,5	838,75	0,443	44,566	0,612	1,092	165,6	407,73	117,58	8,02	
	ИТОГО В ДЕНЬ	1475	55,03	49,7725	177,2	1386,35	0,6005	46,291	0,777	2,242	367,6	658,73	153,03	10,2	

Для детей 12 лет и старше ОВЗ

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 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 джемом	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4		96	
	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	18,7	18,965	91,875	623,4	0,3275	3,225	0,12	0,7	315,75	362,75	74,95	2,33			
Обед	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	
	Бефстроганов из филе цыпленка-бройлера	110	15,3	13,8	2,4	194	0,05	0,08	0,009	0,48	34	245	24	2,9		366,1	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,80	7,20	44,53	295,20	0,24	0,00	0,048	0,732	17,112	242,40	163,68	5,40		237	
	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	800	27,9	31,663	112,38	862,4	0,435	10,53	0,057	3,937	118,862	640,3	232,48	12,025			
	ИТОГО В ДЕНЬ	1350	46,6	50,628	204,255	1485,8	0,7625	13,755	0,177	4,637	434,612	1003,05	307,43	14,355			

Для детей 12 лет и старше ОВЗ

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 1 день 4																
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	
	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	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	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	
	Шницель куриный	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	413	
	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	
	Сок в ассортименте	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8	518	
	Хлеб витаминизированный пшеничный	30	2,6	0,24	13,7	65,9	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33		
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	30	0,8	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17		
	с 1 марта Огурец свежий	60	0,66	0,12	6	14,45	0,036	15	0	0,42	8,43	15,6	12	0,54	106	
	ИТОГО с 1 марта	850	37,350	30,730	100,400	831,400	0,706	37,280	0,040	3,835	241,240	582,750	209,110	12,685		
	ИТОГО в ДЕНЬ с 1 марта	1405	60,800	53,645	168,150	1384,300	0,856	39,030	0,200	4,685	550,490	1143,00	262,560	14,315		
	ИТОГО	850	37,290	36,690	99,880	899,750	0,680	24,200	0,040	6,215	247,210	596,650	216,910	12,505		
	ИТОГО в ДЕНЬ	1405	60,740	59,605	167,630	1452,650	0,830	25,950	0,200	7,065	556,460	1156,90	270,360	14,135		

Для детей 12 лет и старше ОВЗ

Для детей 12 лет и старше ОВЗ															
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 5															
Завтрак		230/30	13,00	11,00	80,00	360,00	0,098	0,70	0,065	0,65	247,00	151,50	37,00	1,00	314
	Запеканка манная	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	493
	Чай с сахаром	60	6,1	5,6	0,5	93	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1	300
	Яйцо вареное	50	3,6	0,32	14,7	85	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб витаминизированный пшеничный	ИТОГО	585	22,8	16,92	110,2	598,00	0,1575	0,7	0,165	1,15	283	251	47,2	2,63
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	158
	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	336
	Рыба тушеная с овощами в соусе	110	14,70	8,40	4,60	213,00	0,077	1,33	0,022	4,29	51,00	159,50	24,40	0,56	415
	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	617
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18,4	74	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0	
	Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,6	0,32	14,7	85	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	1,6	4,8	1,8	65,6	0,012	11,38	0	2,7	25,9	19,2	9,8	0,36	48
	ИТОГО с 1 марта	880	27,96	24,22	121,43	874,83	0,44	48,79	0,57	9,06	128,00	642,73	181,43	5,81	
	ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта	1465	50,755	41,135	231,630	1472,830	0,602	49,485	0,737	10,205	411,000	893,730	228,630	8,435	
	ИТОГО	880	27,615	25,475	125,99	892,03	0,456	46,645	0,572	9,115	120,1	640,93	182,43	5,985	
	ИТОГО В ДЕНЬ	1465	50,415	42,395	236,19	1490,03	0,6135	47,345	0,737	10,265	403,1	891,93	229,63	8,615	

Для детей 12 лет и старше ОВЗ

Для детей 12 лет и старше ОБЗ															
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 6															
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250/10/10	10,47	12,34	50	339,06	0,12	1,09	0,06	0,41	256,88	212,5	32,81	0,25	165
	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	50	3,6	0,32	14,7	85	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.)	570	19,77	20,46	99,7	685,06	0,21	2,39	0,2	1,11	389,88	359	67,01	1,68	
Обед	Огурец соленый порционный	60	0,5	0,06	1,02	7,8	0,02	3,01	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	107
	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
	Биточки 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	381,1
	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	50	3,6	0,32	14,7	85	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	923	25,451	30,1497	110,633	821,96	0,31189	24,998	8,044	4,67944	129,7639	350,619	86,325	7,16278	
	ИТОГО В ДЕНЬ	1493	45,221	50,6097	210,333	1507,02	0,52189	27,388	8,244	5,78944	519,6439	709,619	153,335	8,84278	

Для детей 12 лет и старше ОВЗ

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 7																
Завтрак	Каша ячневая вязкая на молоке	250/10/10	10,80	14,25	30,10	317,75	0,153	1,775	0,10	0,95	208,75	312,50	46,50	1,15	255	
	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	50	3,6	0,32	14,7	85	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33		
	ИТОГО	555	20,5	22,67	67,6	591,75	0,2025	1,875	0,16	1,55	359,75	434	61,7	2,08	158	
	Суп с макаронными изделиями и курой	250	2,575	2,775	22,5625	124,5	0,075	6,075	0	1,425	13,5	53	19,75	0,825	374	
	Голубцы ленивые	280	26,90	31,00	37,80	410,00	0,12	23,00	0,100	1,23	86,00	194,88	43,00	4,30	587	
	Соус томатный	30	0,80	0,70	2,70	21,30	0,01	0,80	8,000	0,50	2,00	0,00	4,00	0,50	617	
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18,4	74	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0		
	Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,6	0,32	14,7	85	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	840	34,675	35,155	106,363	769,1	0,345	59,875	8,6	3,455	115	314,78	85,05	7,125		
	ИТОГО В ДЕНЬ	1395	55,175	57,825	173,963	1360,85	0,5475	61,75	8,76	5,005	474,75	748,78	146,75	9,205		

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	Ca	P	Mg	Fe		
Неделя 2 день 8																
Завтрак	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
	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	583	19,5	17,67	71,28	574,4	0,3	4,63	0,17	0,7		219,95	341,75	64,95	3,23	
	Суп 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
	Картофель тушеный с овощами	280	24,00	20,02	41,44	458,10	0,14	7,50	0,00	3,46		33,60	229,60	47,04	4,32	482
	Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,6	0,32	14,7	85	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
	ИТОГО	810	33,8	26,825	111,94	825,4	0,41526	16,625	0,038	3,9858		94,1	381,25	97,84	8,2482	
	ИТОГО В ДЕНЬ	1393	53,3	44,50	183,22	1399,8	0,71526	21,255	0,208	4,6858		314,05	723	162,79	11,4782	

Для детей 12 лет и старше ОВЗ

Для детей 12 лет и старше ОБЗ															
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 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	18,65	19,015	80,35	547,9	0,15	1,75	0,13	0,75	178,25	473,25	46,45	1,73	
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
	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
	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	50	3,6	0,32	14,7	85	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	50	1,3	0,6	11,3	69,3	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
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	890	35,85	25,09	130,5	848,75	0,3635	34,595	0	6,73	93,59	391,1	118,12	8,385	
	ИТОГО В ДЕНЬ с 1 марта	1445	54,5	44,105	210,85	1396,65	0,5135	36,345	0,13	7,48	271,84	864,35	164,57	10,115	
	ИТОГО	890	35,79	31,05	129,98	917,1	0,3375	21,515	0	9,11	99,56	405	125,92	8,205	
	ИТОГО В ДЕНЬ	1445	54,44	50,065	210,33	1465	0,4875	23,265	0,13	9,86	277,81	878,25	172,37	9,935	

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

Для детей 12 лет и старше ОБЗ																
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	
	Печенье	40	2,25	3,54	22,47	130,74	0,02	0	0	0	6,24	4,1	0,3	0,4		
	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	18,7	17,28	89,745	566,24	0,1475	1,725	0,065	0,95	186,24	178,1	30,75	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	
	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	
	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	
	Рыба припущенная в молоке	100	13,80	7,60	3,60	213,00	0,066	1,33	0,022	4,33	51,00	161,10	24,40	0,56	336	
	Витаминизированный напиток	200	0	0	18,4	74	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0	617	
	Хлеб витаминизированный пшеничный	50	3,6	0,32	14,7	85	0,03	0	0	0,3	3	19,5	4,2	0,33		
	Хлеб ржано-пшеничный с витаминно-минеральной смесью	50	1,3	0,6	11,3	69,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17		
	с 1 марта Салат из квашенной капусты	60	1,6	4,8	1,8	65,6	0,012	11,38	0	2,7	25,9	19,2	9,8	0,36	48	
	ИТОГО с 1 марта	890	25,91	26,57	80,89	785,40	0,42	59,39	0,58	9,79	173,65	407,08	114,38	4,93		
	ИТОГО В ДЕНЬ С 1 марта	1445	44,61	43,85	170,63	1351,64	0,57	61,11	0,64	10,74	359,89	585,18	145,13	6,51		
	ИТОГО	890	25,57	27,83	85,45	802,60	0,44	57,25	0,58	9,85	165,75	405,28	115,38	5,11		
	ИТОГО В ДЕНЬ	1445	44,27	45,11	175,19	1368,84	0,58	58,97	0,64	10,80	351,99	583,38	146,13	6,69		
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1433,1	50,94	49,98	194,09	1438,92	0,68	35,12	2,82	6,61	412,26	806,08	190,74	10,27		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 494019814567463202440781399424456389502397626801

Владелец Михеева Ольга Владимировна

Действителен с 11.03.2026 по 11.03.2027