

## МБОУ " Камышевская СОШ №9 "



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Е.В.Ершова

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для организации питания учащихся общеобразовательных школ

Сезон : осень -зима

на 2025-2026 учебный год возрастная категория: 12 и старше в т.ч льготная группа детей

| № рецептуры             | Наименование блюда                                   | Выход, г | Пищевые вещества |        |          |                       | Минер. вещества, мг |        |        |       | Витамины, мг   |       |        |
|-------------------------|------------------------------------------------------|----------|------------------|--------|----------|-----------------------|---------------------|--------|--------|-------|----------------|-------|--------|
|                         |                                                      |          | Белки г          | Жиры г | Углев. г | Энерг. Ценность, ккал | Ca                  | Mg     | P      | Fe    | B <sub>1</sub> | C     | A      |
| 1                       | 2                                                    | 3        | 4                | 5      | 6        | 7                     | 8                   | 9      | 10     | 11    | 12             | 13    | 14     |
| <b>1 ДЕНЬ</b>           |                                                      |          |                  |        |          |                       |                     |        |        |       |                |       |        |
| 124                     | Пци из свежей канупсты с картофелем, мясом, сметаной | 250      | 2.3              | 2.8    | 6.3      | 120                   | 34.66               | 17.8   | 38.1   | 0.64  | 0.05           | 14.77 | 0      |
| 437                     | Гулли из говядины                                    | 100      | 14.9             | 15.9   | 25       | 210                   | 29.4                | 31.39  | 234.98 | 2.8   | 0.2            | 1.54  | 0      |
| 511                     | Рис отварной                                         | 200      | 4.5              | 10.8   | 45.2     | 280.2                 | 4.8                 | 26     | 79     | 0.5   | 0              | 0     | 0      |
| 685                     | Чай с сахаром                                        | 215      | 0.2              | 0      | 13.7     | 58                    | 6                   | 0      | 0      | 0.4   | 0              | 0     | 0      |
|                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 60       | 5.2              | 0.8    | 27.4     | 131.8                 | 6                   | 8.4    | 39     | 0.66  | 0.006          | 0     | 0      |
|                         | Хлеб ржаной                                          | 40       | 2.6              | 0.48   | 13.3     | 69.6                  | 1.56                | 63.2   | 63.5   | 18.8  | 0.007          | 0     | 0      |
|                         | Консервы овощные закусочные порциями (огурец соевый) | 100      | 1                | 0.2    | 3        | 20                    | 13.8                | 8.4    | 14.4   | 0.36  | 0              | 3     | 0      |
| обед                    | ИТОГО:                                               | 965      | 30.7             | 30.98  | 133.9    | 889.6                 | 96.22               | 155.19 | 468.98 | 24.16 | 0.263          | 19.31 | 0      |
| <b>завтрак</b>          |                                                      |          |                  |        |          |                       |                     |        |        |       |                |       |        |
| 247                     | Каша манная на молоке с маслом                       | 250      | 10.7             | 16.3   | 29       | 185.6                 | 129                 | 23.52  | 156.05 | 0.3   | 0.08           | 1.09  | 36.72  |
| 693                     | Какао с молоком                                      | 200      | 3.52             | 3      | 21       | 136                   | 122                 | 14     | 90     | 0.56  | 0.04           | 1.3   | 0.01   |
|                         | Печенье в ассортименте обогащенное                   | 30       | 1.50             | 3      | 13       | 125.10                | 3                   | 0      | 0      | 0     | 0              | 11    | 0      |
|                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 70       | 6.06             | 0.56   | 31.96    | 153.77                | 0.7                 | 9.8    | 45.5   | 0.77  | 0.007          | 0     | 0      |
| завтрак                 | ИТОГО:                                               | 550      | 21.78            | 22.66  | 94.96    | 600.47                | 254.70              | 47.32  | 291.55 | 1.63  | 0.127          | 13.39 | 36.73  |
| Итого за завтрак и обед |                                                      | 1515     | 52.48            | 53.64  | 228.86   | 1490.07               | 350.92              | 202.51 | 760.53 | 25.79 | 0.39           | 32.7  | 36.73  |
| <b>2 ДЕНЬ</b>           |                                                      |          |                  |        |          |                       |                     |        |        |       |                |       |        |
| 142                     | Суп картофельный с рыбной консервой                  | 250      | 8.6              | 12.3   | 19.8     | 168.3                 | 36.24               | 37.88  | 141.22 | 1.01  | 0.08           | 7.29  | 12     |
| 431                     | Печень говяжья по-строгановски                       | 100      | 12.85            | 8.55   | 18.4     | 187.2                 | 43.75               | 32.13  | 166.38 | 1.5   | 0.1            | 0.15  | 28.75  |
| 516                     | Макароны отварные                                    | 200      | 6                | 10     | 40.6     | 280.9                 | 4.86                | 21.12  | 37.17  | 1.11  | 0.06           | 0     | 21     |
|                         | Напиток Витаминизированный                           | 200      | 0                | 0      | 19       | 60                    | 0                   | 0      | 0      | 0     | 0.3            | 20    | 120    |
|                         | Хлеб пшеничный витаминизированный                    | 60       | 5.2              | 0.8    | 27.4     | 131.8                 | 6                   | 8.4    | 39     | 0.66  | 0.006          | 0     | 0      |
|                         | Хлеб ржаной                                          | 40       | 2.6              | 0.48   | 13.3     | 69.6                  | 1.56                | 63.2   | 63.5   | 18.8  | 0.007          | 0     | 0      |
|                         | Подарнировка овощи свежие                            | 100      | 0.5              | 0.1    | 1.5      | 8.5                   | 13.38               | 8.4    | 26     | 0.36  | 0.02           | 6     | 6      |
| обед                    | ИТОГО:                                               | 950      | 35.75            | 32.23  | 140      | 906.3                 | 105.79              | 171.13 | 473.27 | 23.44 | 0.573          | 33.44 | 187.75 |
| <b>завтрак</b>          |                                                      |          |                  |        |          |                       |                     |        |        |       |                |       |        |
| 246                     | Каша пшеничная на молоке с маслом                    | 250      | 10.3             | 16     | 32.57    | 298.3                 | 140.58              | 86.7   | 257.3  | 2.75  | 0.26           | 1.2   | 81     |

|         |                                                         |      |       |       |        |         |        |        |        |       |       |        |        |
|---------|---------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| 693     | Какао с молоком                                         | 200  | 3.52  | 3     | 21     | 136     | 122    | 14     | 90     | 0.56  | 0.04  | 1.3    | 0.01   |
|         | Печенье в ассортименте обогащенное                      | 30   | 2     | 3     | 13     | 97      | 3      | 0      | 0      | 0     | 0     | 11     | 0      |
|         | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 70   | 6.06  | 0.56  | 31.96  | 153.77  | 0.7    | 9.8    | 45.5   | 0.77  | 0.007 | 0      | 0      |
| завтрак | ИТОГО:                                                  | 550  | 21.38 | 22.36 | 98.53  | 685.27  | 266.28 | 110.5  | 392.8  | 4.08  | 0.307 | 13.5   | 81.01  |
|         | Итого за завтрак и обед                                 | 1500 | 57.13 | 54.59 | 238.53 | 1591.57 | 372.07 | 281.63 | 866.07 | 27.52 | 0.88  | 46.94  | 268.76 |
| 4 ДЕНЬ  |                                                         |      |       |       |        |         |        |        |        |       |       |        |        |
| 140     | Суп с макаронами изделиями картофелем и курой, сметаной | 250  | 3.2   | 5.6   | 23.7   | 123.9   | 19.68  | 21.6   | 53.32  | 0.87  | 0.09  | 6.6    | 0      |
| 494     | Куриное бедро запеченое                                 | 100  | 10.1  | 16.2  | 0.7    | 188     | 43.65  | 19.25  | 149.58 | 1.71  | 0.13  | 2.08   | 0.9    |
| 508     | Каша гречневая рассыпчатая                              | 200  | 8.5   | 5.61  | 41.2   | 152.3   | 12.98  | 67.5   | 208.5  | 3.95  | 0.18  | 0      | 0.02   |
| 685     | Чай с сахаром                                           | 215  | 0.2   | 0     | 13.7   | 58      | 6      | 0      | 0      | 0.4   | 0     | 0      | 0      |
|         | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 60   | 5.2   | 0.8   | 27.4   | 131.8   | 6      | 8.4    | 39     | 0.66  | 0.006 | 0      | 0      |
|         | Хлеб ржаной                                             | 40   | 2.6   | 0.48  | 13.3   | 69.6    | 1.56   | 63.2   | 63.5   | 18.8  | 0.007 | 0      | 0      |
|         | Подарнировка овощи свежие                               | 100  | 0.7   | 0.1   | 2.3    | 12.8    | 8.4    | 12     | 15.6   | 0.54  | 0.04  | 15     | 79.8   |
| обед    | ИТОГО:                                                  | 965  | 30.5  | 28.79 | 122.3  | 736.4   | 98.27  | 191.95 | 529.5  | 26.93 | 0.453 | 23.68  | 80.72  |
| завтрак |                                                         |      |       |       |        |         |        |        |        |       |       |        |        |
| ст.247  | Каша ячневая на молоке с маслом                         | 250  | 12.9  | 16    | 39     | 263.9   | 127    | 74.7   | 196.6  | 2     | 0.2   | 1.3    | 0.1    |
| 685     | Чай с сахаром                                           | 215  | 0.2   | 0     | 13.7   | 58      | 6      | 0      | 0      | 0.4   | 0     | 0      | 0      |
| 3       | Бутерброд с маслом, сыром                               | 35   | 2.7   | 6     | 10     | 123     | 0.5    | 0      | 1      | 0     | 0     | 0      | 29.5   |
|         | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 70   | 6.06  | 0.56  | 31.96  | 153.77  | 0.7    | 9.8    | 45.5   | 0.77  | 0.007 | 0      | 0      |
| завтрак | ИТОГО:                                                  | 570  | 21.86 | 22.56 | 94.66  | 598.67  | 134.2  | 84.5   | 243.1  | 3.17  | 0.207 | 1.3    | 29.6   |
|         | Итого за завтрак и обед                                 | 1535 | 52.36 | 51.35 | 216.96 | 1335.07 | 232.47 | 276.45 | 772.6  | 30.1  | 0.66  | 24.98  | 110.32 |
| 4 ДЕНЬ  |                                                         |      |       |       |        |         |        |        |        |       |       |        |        |
| 139     | Суп гороховый                                           | 250  | 5.1   | 8.3   | 16.9   | 97.6    | 30.46  | 28.24  | 69.74  | 1.62  | 0.18  | 4.65   | 0      |
| 499     | Котлета из филе кури                                    | 100  | 10.1  | 8.1   | 8.9    | 209     | 56     | 15.4   | 105.9  | 1.01  | 0.04  | 0.26   | 64     |
| 516     | Макароны отварные                                       | 200  | 6.1   | 10.6  | 39.8   | 249.7   | 4.86   | 21.12  | 37.17  | 1.11  | 0.06  | 0      | 21     |
|         | Сок яблочный                                            | 200  | 1     | 0.2   | 20     | 90      | 14     | 8      | 14     | 0.6   | 0     | 4      | 0      |
|         | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 60   | 5.2   | 0.8   | 27.4   | 131.8   | 6      | 8.4    | 39     | 0.66  | 0.006 | 0      | 0      |
|         | Хлеб ржаной                                             | 40   | 2.6   | 0.48  | 13.3   | 69.6    | 1.56   | 63.2   | 63.5   | 18.8  | 0.007 | 0      | 0      |
|         | Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая)  | 100  | 0.9   | 2.8   | 4.42   | 46.8    | 36     | 20     | 36     | 0.92  | 0.2   | 14.84  | 20.2   |
| обед    | ИТОГО:                                                  | 950  | 31    | 31.28 | 130.72 | 894.5   | 148.88 | 164.36 | 365.31 | 24.72 | 0.493 | 23.75  | 105.2  |
| завтрак |                                                         |      |       |       |        |         |        |        |        |       |       |        |        |
| 246     | Каша рисовая на молоке с маслом                         | 250  | 10.3  | 18    | 41.9   | 316.8   | 5.9    | 21.8   | 67     | 0.47  | 0.03  | 0      | 20     |
|         | Напиток Витаминизированный                              | 200  | 0     | 0     | 18.4   | 80      | 0      | 0      | 0      | 0     | 0.3   | 20     | 120    |
| 337     | Яйцо вареное                                            | 40   | 4.8   | 4     | 0.3    | 56.6    | 19     | 4.2    | 67     | 0.87  | 0.02  | 0      | 62.4   |
|         | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 70   | 6.06  | 0.56  | 31.96  | 153.77  | 0.7    | 9.8    | 45.5   | 0.77  | 0.007 | 0      | 0      |
| завтрак | ИТОГО:                                                  | 560  | 21.16 | 22.56 | 92.56  | 607.17  | 25.6   | 35.8   | 179.5  | 2.11  | 0.357 | 20     | 202.4  |
|         | Итого за завтрак и обед                                 | 1510 | 52.16 | 53.84 | 223.28 | 1501.67 | 174.48 | 200.16 | 544.81 | 26.83 | 0.85  | 43.75  | 307.6  |
| 5 ДЕНЬ  |                                                         |      |       |       |        |         |        |        |        |       |       |        |        |
| 110     | Борщ капустный с картофелем, курой и сметаной           | 250  | 1.5   | 6.8   | 52.3   | 231     | 35.5   | 21     | 42.58  | 0.95  | 0.04  | 8.23   | 0      |
| 377     | Рыба запеченная                                         | 100  | 15.8  | 15.6  | 1.4    | 127.8   | 12.8   | 10     | 84.25  | 0.54  | 0.005 | 0.96   | 3.75   |
| 520     | Пюре картофельное                                       | 200  | 3.9   | 8.1   | 21.9   | 238.3   | 36.98  | 27.75  | 86.6   | 1.01  | 0.14  | 18.17  | 25.5   |
| 638     | Компот из кураги                                        | 200  | 1.2   | 0     | 12.1   | 94.2    | 6.4    | 0      | 3.6    | 0.18  | 0.01  | 1.08   | 0      |
|         | Хлеб пшеничный витаминизированный                       | 60   | 5.2   | 0.8   | 27.4   | 131.8   | 6      | 8.4    | 39     | 0.66  | 0.006 | 0      | 0      |
|         | Хлеб ржаной                                             | 40   | 2.6   | 0.48  | 13.3   | 69.6    | 1.56   | 63.2   | 63.5   | 18.8  | 0.007 | 0      | 0      |
|         | Подарнировка овощи свежие                               | 100  | 0.8   | 0.1   | 2.9    | 15.4    | 4.8    | 4.2    | 9.6    | 0.3   | 0.06  | 120    | 150    |
| обед    | ИТОГО:                                                  | 950  | 31    | 31.88 | 131.3  | 908.1   | 104.04 | 134.55 | 329.13 | 22.44 | 0.269 | 148.44 | 179.25 |
| завтрак |                                                         |      |       |       |        |         |        |        |        |       |       |        |        |
| ст.246  | Каша гречневая на молоке с маслом                       | 250  | 9     | 14.2  | 26     | 263.1   | 12.2   | 98.1   | 147.7  | 3.32  | 0.15  | 0      | 20     |

|         |                                                        |      |       |       |        |         |        |        |        |       |       |        |        |
|---------|--------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| 692     | Кофейный напиток с молоком                             | 200  | 3.9   | 3.6   | 25     | 152     | 34     | 7      | 45     | 0     | 0.02  | 0      | 0.08   |
| 2       | Бутерброд с маслом и повидлом                          | 35   | 2.7   | 4.2   | 10     | 111     | 19.09  | 0      | 0      | 1.25  | 0.09  | 0.87   | 0      |
|         | Хлеб пшеничный витаминизированный                      | 70   | 6.06  | 0.56  | 31.96  | 153.77  | 0.7    | 9.8    | 45.5   | 0.77  | 0.007 | 0      | 0      |
| завтрак | ИТОГО:                                                 | 555  | 21.66 | 22.56 | 92.96  | 679.87  | 65.99  | 114.9  | 238.2  | 5.34  | 0.267 | 0      | 20.08  |
|         | Итого за завтрак и обед                                | 1505 | 52.66 | 54.44 | 224.26 | 1587.97 | 170.03 | 249.45 | 567.33 | 27.78 | 0.536 | 148.44 | 199.33 |
| 6 ДЕНЬ  |                                                        |      |       |       |        |         |        |        |        |       |       |        |        |
| 148     | Суп с лапшой                                           | 250  | 4.6   | 6.5   | 25.9   | 247.5   | 19.68  | 21.6   | 53.32  | 0.87  | 0.09  | 6.6    | 0      |
| 423     | Бездрогонов                                            | 100  | 19.2  | 8.1   | 16     | 203     | 29.4   | 31.39  | 234.98 | 2.8   | 0.2   | 1.54   | 0      |
| 511     | Рис отварной                                           | 200  | 3.7   | 4.7   | 37.2   | 209     | 4.8    | 26     | 79     | 0.5   | 0     | 0      | 0      |
| 686     | Чай с сахаром с лимоном                                | 222  | 0.3   | 15.2  | 13     | 60      | 6      | 0      | 0      | 0.4   | 0     | 0      | 0      |
|         | Хлеб пшеничный витаминизированный                      | 60   | 5.2   | 0.8   | 27.4   | 131.8   | 6      | 8.4    | 39     | 0.66  | 0.006 | 0      | 0      |
|         | Хлеб ржаной                                            | 40   | 2.6   | 0.48  | 13.3   | 69.6    | 1.56   | 63.2   | 63.5   | 18.8  | 0.007 | 0      | 0      |
|         | Консервы овощные закусочные порциями (кукуруза)        | 100  | 1.2   | 0.2   | 6.1    | 31.3    | 22     | 6.8    | 22     | 0.2   | 0.02  | 1.16   | 0.72   |
| обед    | ИТОГО:                                                 | 772  | 36.8  | 35.98 | 138.9  | 952.2   | 89.44  | 157.39 | 491.8  | 24.23 | 0.323 | 9.3    | 0.72   |
| завтрак | ст. 247                                                | 250  | 11.6  | 17    | 29.1   | 321.9   | 129    | 7.9    | 38.6   | 0.47  | 0.04  | 0      | 20     |
|         | Булочка                                                | 80   | 3.4   | 5.2   | 15.1   | 136.2   | 35.6   | 22.6   | 68.6   | 1.1   | 0.1   | 0.6    | 0.6    |
| 685     | Чай с сахаром                                          | 215  | 0.1   | 0     | 13.7   | 58      | 6      | 0      | 0      | 0.4   | 0     | 0      | 0      |
|         | Хлеб пшеничный витаминизированный                      | 70   | 6.06  | 0.56  | 31.96  | 153.77  | 0.7    | 9.8    | 45.5   | 0.77  | 0.007 | 0      | 0      |
| завтрак | ИТОГО:                                                 | 615  | 21.16 | 22.76 | 89.86  | 669.87  | 171.3  | 40.3   | 152.7  | 2.74  | 0.147 | 0.6    | 20.6   |
|         | Итого за завтрак и обед                                | 1387 | 57.96 | 58.74 | 228.76 | 1622.07 | 260.74 | 197.69 | 644.5  | 26.97 | 0.47  | 9.9    | 21.32  |
| 7 ДЕНЬ  |                                                        |      |       |       |        |         |        |        |        |       |       |        |        |
| 132     | Рассольник "Ленинградский"                             | 250  | 3.6   | 6.9   | 43.9   | 123.9   | 19.96  | 21.12  | 50.64  | 0.75  | 0.08  | 6.03   | 0      |
| 461     | Тефтели из говядины с соусом                           | 120  | 13.8  | 14.4  | 13.1   | 236     | 9.8    | 12.2   | 216.3  | 1.22  | 0.05  | 1.2    | 0      |
| 510     | Капша гречневая вязкая                                 | 200  | 5     | 8.2   | 35     | 201     | 9.4    | 73.5   | 111.1  | 2.49  | 0.11  | 0      | 20     |
|         | Сок яблочный                                           | 200  | 1     | 0.2   | 20.2   | 90      | 14     | 8      | 14     | 0.6   | 0     | 4      | 0      |
|         | Хлеб пшеничный витаминизированный                      | 60   | 5.2   | 0.8   | 27.4   | 131.8   | 6      | 8.4    | 39     | 0.66  | 0.006 | 0      | 0      |
|         | Хлеб ржаной                                            | 40   | 2.6   | 0.48  | 13.3   | 69.6    | 1.56   | 63.2   | 63.5   | 18.8  | 0.007 | 0      | 0      |
|         | Консервы овощные закусочные порциями (огурец)          | 100  | 0.48  | 0.06  | 0.96   | 7.8     | 11.8   | 8.4    | 14.4   | 0.36  | 0     | 3      | 0      |
| обед    | ИТОГО:                                                 | 970  | 31.68 | 31.04 | 153.86 | 860.1   | 74.52  | 194.82 | 508.94 | 24.88 | 0.253 | 14.23  | 20     |
| завтрак | 247                                                    | 250  | 10.6  | 12    | 42.3   | 196.3   | 142.6  | 69.3   | 230.5  | 1.7   | 0.2   | 1.3    | 0.1    |
| 692     | Кофейный напиток с молоком                             | 200  | 2.5   | 3.6   | 8.7    | 152     | 34     | 7      | 45     | 0     | 0.02  | 0      | 0.08   |
| 3       | Бутерброд с маслом, сыром                              | 35   | 2.7   | 6     | 10     | 123     | 0.5    | 0      | 1      | 0     | 0     | 0      | 29.5   |
|         | Хлеб пшеничный витаминизированный                      | 70   | 6.06  | 0.56  | 31.96  | 153.77  | 0.7    | 9.8    | 45.5   | 0.77  | 0.007 | 0      | 0      |
| завтрак | ИТОГО:                                                 | 555  | 21.86 | 22.16 | 92.96  | 625.07  | 177.8  | 86.1   | 322    | 2.47  | 0.227 | 1.3    | 29.68  |
|         | Итого за завтрак и обед                                | 1525 | 53.54 | 53.2  | 246.82 | 1485.17 | 252.32 | 280.92 | 830.94 | 27.35 | 0.48  | 15.53  | 49.68  |
| 8 ДЕНЬ  |                                                        |      |       |       |        |         |        |        |        |       |       |        |        |
| 138     | Суп картофельный с крупой                              | 250  | 3.5   | 13.6  | 38.2   | 175.2   | 18.44  | 20     | 50.04  | 0.71  | 0.08  | 6.6    | 0      |
| 388     | Котлета рыбная (горбуша)                               | 100  | 13.8  | 6.6   | 10.5   | 182.1   | 22     | 24     | 161    | 0.74  | 0.14  | 0.29   | 29.2   |
| 520     | Пюре картофельное                                      | 200  | 4     | 9.8   | 31.9   | 326.9   | 39     | 28     | 84     | 1.03  | 0.12  | 10.2   | 23.8   |
| 700     | Напиток из брусники                                    | 200  | 0.1   | 0.1   | 7.9    | 41.7    | 4.5    | 1.2    | 2.8    | 0.09  | 0     | 1.2    | 0.96   |
|         | Хлеб пшеничный витаминизированный                      | 60   | 5.2   | 0.8   | 27.4   | 131.8   | 6      | 8.4    | 39     | 0.66  | 0.006 | 0      | 0      |
|         | Хлеб ржаной                                            | 40   | 2.6   | 0.48  | 13.3   | 69.6    | 1.56   | 63.2   | 63.5   | 18.8  | 0.007 | 0      | 0      |
|         | Консервы овощные закусочные порциями (зеленый спанекс) | 100  | 1.7   | 0.01  | 3.5    | 22.1    | 10.6   | 11     | 32     | 0.38  | 0.06  | 2.4    | 18     |
| обед    | ИТОГО:                                                 | 950  | 30.8  | 31.29 | 124.8  | 949.4   | 97.6   | 154.6  | 429.54 | 22.32 | 0.413 | 19.49  | 71     |
| завтрак | 246                                                    | 250  | 6.2   | 10.9  | 29.3   | 181     | 12.2   | 98.1   | 147.7  | 3.32  | 0.15  | 0      | 20     |
| 693     | Какао на молоке                                        | 200  | 3.52  | 3.72  | 25.49  | 145.2   | 122    | 14     | 90     | 0.56  | 0.04  | 1.3    | 0.01   |
| 337     | Ябло вареное                                           | 40   | 4.8   | 4     | 0.3    | 15.2    | 19     | 4.2    | 67     | 0.87  | 0.02  | 0      | 62.4   |
|         | Хлеб пшеничный витаминизированный                      | 70   | 6.06  | 0.56  | 31.96  | 153.77  | 0.7    | 9.8    | 45.5   | 0.77  | 0.007 | 0      | 0      |
| завтрак | ИТОГО:                                                 | 560  | 20.58 | 19.18 | 87.05  | 495.17  | 153.9  | 126.1  | 350.2  | 5.52  | 0.217 | 1.3    | 82.41  |

|                         |                                      |      |       |       |        |         |        |        |        |       |       |       |        |
|-------------------------|--------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|
| Итого за завтрак и обед |                                      | 1510 | 51.38 | 50.47 | 211.85 | 1444.57 | 251.5  | 280.7  | 779.74 | 27.84 | 0.63  | 20.79 | 153.41 |
| 9 ДЕНЬ                  |                                      |      |       |       |        |         |        |        |        |       |       |       |        |
| 135                     | Суп из овощей                        | 250  | 3.9   | 13.6  | 46.3   | 145.3   | 25.71  | 43.02  | 69.47  | 0.07  | 0.11  | 6.8   | 0      |
| 534                     | Горохница                            | 200  | 3.7   | 4.4   | 14.6   | 113.5   | 22     | 48     | 108    | 1.03  | 0.05  | 0.47  | 4.72   |
| 499                     | Котлета из филе кури                 | 100  | 10.1  | 8.1   | 8.9    | 209     | 22     | 48     | 108    | 1.03  | 0.05  | 0.47  | 4.72   |
| 638                     | Компот из кураги                     | 200  | 1     | 0.1   | 15.7   | 66.9    | 28     | 18     | 25     | 0.58  | 0.01  | 0.32  | 70     |
|                         | Хлеб пшеничный витаминизированный    | 60   | 5.2   | 0.8   | 27.4   | 131.8   | 6      | 8.4    | 39     | 0.66  | 0.006 | 0     | 0      |
|                         | Подгазировка овощи свежие            | 100  | 0.7   | 0.1   | 2.3    | 12.8    | 8.4    | 12     | 15.6   | 0.54  | 0.04  | 15    | 79.8   |
| обед                    | ИТОГО:                               | 910  | 24.6  | 27.1  | 115.2  | 679.3   | 112.11 | 177.42 | 365.07 | 3.91  | 0.266 | 23.06 | 159.24 |
| завтрак                 |                                      |      |       |       |        |         |        |        |        |       |       |       |        |
| ст. 246                 | Каша рисовая на молоке с маслом      | 250  | 10.2  | 13.6  | 38     | 294.6   | 126.8  | 21.8   | 67     | 0.47  | 0.03  | 0     | 20     |
|                         | Сок яблочный                         | 200  | 1     | 0.2   | 12.3   | 75      | 14     | 8      | 14     | 0.6   | 0     | 4     | 0      |
|                         | Печенье в ассортименте обогащенное   | 30   | 4     | 8     | 9      | 97      | 3      | 0      | 0      | 0     | 0     | 11    | 0      |
|                         | Хлеб пшеничный витаминизированный    | 70   | 6.06  | 0.56  | 31.96  | 153.77  | 0.7    | 9.8    | 45.5   | 0.77  | 0.007 | 0     | 0      |
| завтрак                 | ИТОГО:                               | 550  | 21.26 | 22.36 | 91.26  | 620.47  | 144.5  | 39.6   | 126.5  | 1.84  | 0.037 | 15    | 20     |
| Итого за завтрак и обед |                                      | 1460 | 45.86 | 49.46 | 206.46 | 1299.77 | 256.61 | 217.02 | 491.57 | 5.75  | 0.303 | 38.06 | 179.24 |
| 10 ДЕНЬ                 |                                      |      |       |       |        |         |        |        |        |       |       |       |        |
| 133                     | Суп крестьянский с крупой и сметаной | 250  | 5.9   | 8.3   | 18.5   | 142.1   | 32.07  | 5.42   | 34.98  | 0.3   | 0.06  | 0.03  | 1.02   |
| 436                     | Жаркое по-домашнему                  | 300  | 16.3  | 22    | 51.9   | 409.3   | 19.44  | 41.06  | 210.63 | 2.52  | 0.13  | 5.61  | 15     |
|                         | Напиток Витаминизированный           | 200  | 0     | 0     | 18.4   | 80      | 0      | 0      | 0      | 0     | 0.3   | 20    | 120    |
|                         | Хлеб пшеничный витаминизированный    | 60   | 5.2   | 0.8   | 27.4   | 131.8   | 6      | 8.4    | 39     | 0.66  | 0.006 | 0     | 0      |
|                         | Хлеб ржаной                          | 40   | 2.6   | 0.48  | 13.3   | 69.6    | 1.56   | 63.2   | 63.5   | 18.8  | 0.007 | 0     | 0      |
|                         | Подгазировка овощи свежие            | 100  | 0.5   | 0.1   | 1.5    | 8.5     | 13.38  | 8.4    | 26     | 0.36  | 0.02  | 6     | 6      |
| обед                    | ИТОГО:                               | 950  | 30.5  | 31.68 | 131    | 841.3   | 72.45  | 126.48 | 374.11 | 22.64 | 0.523 | 31.64 | 142.02 |
| завтрак                 |                                      |      |       |       |        |         |        |        |        |       |       |       |        |
| 340                     | Омлет натуральный                    | 240  | 14.6  | 19.9  | 26.3   | 267     | 151.72 | 25.97  | 346.49 | 3.91  | 0.13  | 0.33  | 452.9  |
| 685                     | Чай с сахаром                        | 200  | 0.1   | 0     | 13.7   | 58      | 6      | 0      | 0      | 0.4   | 0     | 0     | 0      |
|                         | Пряник                               | 40   | 1.4   | 1.9   | 19.17  | 146.4   | 0.4    | 0.9    | 2.5    | 1.8   | 2.1   | 0     | 0      |
|                         | Хлеб пшеничный витаминизированный    | 70   | 6.06  | 0.56  | 31.96  | 153.77  | 0.7    | 9.8    | 45.5   | 0.77  | 0.007 | 0     | 0      |
| завтрак                 | ИТОГО:                               | 550  | 22.16 | 22.36 | 91.13  | 625.17  | 158.82 | 36.67  | 394.49 | 6.88  | 2.237 | 0.33  | 452.9  |
| Итого за завтрак и обед |                                      | 1500 | 52.66 | 54.04 | 222.13 | 1466.47 | 231.27 | 163.15 | 768.6  | 29.52 | 2.76  | 31.97 | 594.92 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 504003774823850008280302647020283339430787067069

Владелец Ершова Елена Валерьевна

Действителен с 16.04.2025 по 16.04.2026