

Утверждаю : Директор МБОУ

« Юшалинская СОШ № 25 »

Федорова Т.Н.



«01» сентября 2025г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед, завтрак)

**Для организации питания обучающихся
на базе МБОУ « Юшалинская СОШ № 25 »**

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			12 лет и старше	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		1 день понедельник													
Завтрак	175	Каша гречневая с маслом (250/7)	257	11.3	11.2	46.3	333.0	0.275	0.625			153.17			4.275
		Хлеб витаминизированный	50	3.3	0.55	20.5	100.0								
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0.1		9.3	36.6		12.8	0.1		67.2		45.8	0.9
		Йогурт	125	3.6	3.1	19.9	122.1								
		Итого за завтрак	640	18.33	14.875	95.975	591.725	0.275	13.425	0.1	0	220.37	0	45.8	5.175
	133	Суп картофельный с курицей (250/20)	270	4.1	9	19	173		6.8						
	256	Макароны отварные	180	6.36	3.6	40.92	227.9	0.12		10.8		15		8.76	0.84
	339	Котлета из мяса говядины паровая	100	14.4	11.8	15.0	212.0	0.14				50.0		20.0	1.75
	2108	Кисель Витошка	200			7	95	23	31	14	20	20.0			
		Хлеб витаминизированный	70	4.62	0.8	28.7	140								
		Итого за обед	820	29.48	25.17	110.62	847.9	23.26	37.8	24.8	20	85	0	28.76	2.59
2 день вторник															
Завтрак	174	Каша "Геркулес" с маслом (250/7)	257	10.2	12.3	44.5	330	0.25	0.63			171.68	153.2	20.3	2.08
	91	Бутерброд с сыром (30/20)	50	5	6.1	15.4	123		0.1			181.7		10	0.3
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0.1		9.3	36.6		12.8	0.1		67.2		45.8	0.9
	300	Яйцо	40	5.1	2.3	0.3	63					22		5	1
Обед		Итого за завтрак	555	20.4	20.7	69.5	552.6	0.25	13.53	0.1	0	442.58	153.2	81.1	4.28
	132	Рассольник "Ленинградский" (250/10)	260	2.7	4.5	17.2	120.0		2.5						
	312	Пюре картофельное	180	4.21	30.08	6.8	312.2	0.05	1.82	0.32		204.46	131.98	20.0	0.45
	299	Рыба, тушеная с овощами	100	12.5	7.8	4.8	219.2		0.1			28.9		14.2	0.5
	72	Напиток Витошка	200			6.0	80.0	23		13	23			31.0	
		Хлеб витаминизированный	70	4.62	0.77	28.7	140.0								
		Итого за обед	810	24.03	43.15	63.52	871.43	23.05	4.42	13.32	23	233.36	131.98	65.18	0.95

3 день среда															
Завтрак	93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.19	6.51	23.55	181.5	0.11	1.14	38.25		202.03	172.48	30.18	0.64
	1	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2.3	8.3	14.5	142.0								
	266	Чай с молоком	200	2.1	1.9	15.5	88		0.2						
	118	Банан	180	2.7	0.9	37.8	172.8		18			14.4		20.6	1.08
		Итого за завтрак	670	14.29	17.61	91.35	584.3	0.11	19.34	38.25	0	216.43	172.48	50.78	1.72
	139	Суп картофельный с горохом (250/10)	260	2.1	4.5	8.7	97.0		1.7						
	290	Кура тушеная в сметанном соусе	100	12.75	22.45	1.4	258.3	0.1	1.4	0.2		45.2		20.0	2.1
	202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6.96	2.76	45.96	273.6					20.8			5.5
	494	Компот из кураги	200	0.3	0.01	17.5	72		0.05			0.3		4.3	0.7
		Хлеб витаминизированный	70	4.62	0.8	28.7	140								
		Итого за обед	810	26.7	30.5	102.2	840.9	0.1	3.2	0.2	0.0	66.3	0.0	24.3	8.4
4 день четверг															
Завтрак	390	Каша манная с маслом (250/7)	257	7.8	7.6	24.6	198.3	0.1	1.36	45.9		240.21	195.06	29.4	0.38
	1	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2.3	8.3	14.5	142.0								
	692	Кофейный напиток	200	5.58	6.38	39.42	237.38	0.04	1.08	0.2	0.06	98.32	75.0	20.0	0.06
	403	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	15.0			24		13.5	3.3
		Итого за завтрак	647	16.28	22.88	93.22	644.28	0.19	17.44	46.1	0.06	362.53	270.06	62.9	3.74
	56	Щи из свежей капусты со сметаной (250/10/7)	267	3.68	7.07	8.58	118.0	0.06	19.41			46.81			0.85
	437	Гуляш	100	13.9	12.5	3.8	184.0		0.92			12.82		17.37	1.95
	386	Рис припущенный	180	4.32	4.56	49.44	291.6	0.36				12.24			0.24
	487	Компот из свежих яблок	200	0.9	0.4	14.2	120.0	0.0	0.1			13.5		11.8	1.2
		Хлеб витаминизированный	70	4.62	0.8	28.7	140								
		Итого за обед	817	27.42	25.3	104.72	853.6	0.44	20.38	0	0	85.37	0	29.17	4.2
5 день пятница															
Завтрак	185	Каша пшеничная с маслом (250/7)	257	9.3	11	44	312	0.22	0.67			161.5		56.17	1.47
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0.1		9.3	36.6		12.8	0.1		67.2		45.8	0.9
	1	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2.3	8.3	14.5	142								
		Йогурт	125	3.63	3.125	19.875	122.125								
		Итого за завтрак	630	15.33	22.43	87.68	612.73	0.22	13.47	0.1	0	228.7	0	101.97	2.37
	121	Борщ из свежей капусты с картофелем (250/10)	260	4.1	6.6	15.3	137.0		3.0						

Обед	237	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком (140/20)	160	17.54	12.05	17.2	247.0	0.05	0.24			147.3			0.69
	692	Кофейный напиток	200	5.58	6.38	39.4	237.4	0.04	1.08	0.2	0.06	98.32	75	20.0	0.06
		Хлеб витаминизированный	60	3.96	0.66	24.6	120.0								
	118	Банан	180	2.7	0.9	37.8	172.8		18			14.4		20.6	1.08
		Итого за обед	860	33.88	26.59	134.27	914.18	0.09	22.32	0.2	0.06	260.02	75	40.6	1.83
6 день понедельник															
Завтрак	268	Омлет натуральный	150	14	21.2	3.5	260	0.07	0.5	0.31	1.2	125	242.5	20	2.6
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0.1		9.3	36.6		12.8	0.1		67.2		45.8	0.9
	403	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	15			24		13.5	3.3
	2	Бутерброд с повидлом (30/15/40)	85	2.4	11.2	37	258	0.04	0.08			12.58		11.05	1
		Итого за завтрак	593	17.1	33	64.5	621.2	0.16	28.38	0.41		228.78		90.35	7.8
Обед	64	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8.1	9.1	19.0	190.0		0.2						
	350	Тефтели из мяса говядины с рисом (паровые)	100	12.9	10.8	9.1	220.0		3			19.9		28.6	2.1
	256	Макароны отварные	180	6.36	3.6	40.92	227.9	0.1		10.8		15.0		8.76	0.84
	72	Напиток Витошка	200			6	80	23		13	13				
		Хлеб витаминизированный	70	4.62	0.8	28.7	140								
		Итого за обед	800	31.98	24.27	103.72	857.88	23.12	3.2	23.8	13	34.9	0	37.36	2.94
7 день вторник															
Завтрак	184	Каша рисовая с маслом (250/7)	257	9.2	12.8	44.3	329	0.1	1.18			267.28			0.63
	457	Чай с сахаром	200	0.1	3.09	9.8	38.0					0.3		4.2	0.7
	118	Банан	180	2.7	0.9	37.8	172.8		18			14.4		20.6	1.08
		Хлеб витаминизированный	50	3.8	0.55	23.8	118								
		Итого за завтрак	687	15.8	17.34	115.7	657.8	0.1	19.18	0	0	281.98	0	24.8	2.41
Обед	56	Щи из свежей капусты со сметаной (250/10/7)	267	3.68	7.07	8.58	118	0.06	19.41			46.81			0.85
	294М/ссж	Котлеты, рубленные из птицы с маслом сливочным , 95/5	100	18.241	11.3	16.1	239.94	0.121				20.23		25.03	1.692
	102018937	Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	200	3.51	4.91	8.06	206.44		20.38			109.19		23.99	1.22
	638	Компот из изюма	200	0.4		28.5	116		0.1						
		Хлеб витаминизированный	70	4.62	0.8	28.7	140								
		Итого за обед	837	30.451	24.03	89.897	820.38	0.181	39.89	0	0	176.23	0	49.02	3.762
8 день среда															
	185	Каша пшенная с маслом (250/7)	257	9.3	11	44	312.0	0.22	0.67			161.5		56.17	1.47

Завтрак	1	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2.3	8.3	14.5	142.0								
	457	Чай с сахаром	200	0.1	3.09	9.8	38					0.3		4.2	0.7
		Йогурт	125	3.63	3.125	19.875	122.125								
		Итого за завтрак	622	15.33	25.515	88.175	614.1	0.22	0.67	0	0	161.8	0	60.37	2.17
Обед	121	Борщ из свежей капусты с картофелем (250/10)	260	4.1	6.6	15.3	137		3						
	261	Печень тушенная в соусе	100	11.43	15.75	2.5	197.0	0.19	19.98			32.9		13.5	5.5
	386	Рис припущенный	180	4.32	4.56	49.44	291.6	0.36				12.24			0.24
	494	Компот из кураги	200	0.3	0.01	17.5	72		0.05			0.3		4.3	0.7
		Хлеб витаминизированный	70	4.62	0.8	28.7	140								
		Итого за обед	810	24.77	27.69	113.45	837.6	0.55	23.03	0	0	45.41	0	17.81	6.44
9 день четверг															
Завтрак	174	Каша "Геркулес" с маслом (250/7)	257	10.2	12.3	44.5	330.0	0.25	0.63			171.68	153.2	20.3	2.08
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0.1		9.3	36.6		12.8	0.1		67.2		45.8	0.9
		Хлеб витаминизированный	60	4.0	0.66	24.6	120.0								
		Йогурт	125	3.6	3.125	19.9	122.1								
		Итого за завтрак	650	17.89	16.085	98.275	608.725	0.25	13.43	0.1	0	238.88	153.2	66.1	2.98
Обед	139	Суп картофельный с горохом (250/10)	260	2.1	4.5	8.65	97.0		1.7						
	311К/ссж	Гуляш из мяса птицы	100	13.483	3.707	2.7	98.8	0.084	2.394	62.472	0.268	12.313		14.2	0.926
	202	Каша гречневая рассыпчатая	180	6.96	2.76	46.0	273.6					20.76			5.52
	225591	Какао с молоком	200	3.35	3.52	20.1	141.4		1.9			189.4		105.25	1.15
		Хлеб витаминизированный	70	4.62	0.8	28.7	140								
	403	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	15			24		13.5	3.3
		Итого за обед	960	31.113	15.857	120.84	817.36	0.134	21.034	62.472	0.268	246.473	0	132.95	10.896
		10 день пятница													
Завтрак	390	Каша манная с маслом (250/7)	257	7.8	7.6	24.6	198.3	0.1	1.36	45.9		240.21	195.06	29.4	0.38
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0.1		9.3	36.6		12.8	0.1		67.2		45.8	0.9
	2	Бутерброд с повидлом (30/15/40)	85	2.4	11.2	37	258	0.04	0.08			12.58		11.05	1
		Йогурт	125	3.63	3.125	19.875	122.125								
		Итого за завтрак	675	13.93	21.9	90.8	615.0	0.14	14.24	46	0	319.99	195.06	86.25	2.28
	130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3.4	5.5	23.9	171.3	0.1	6.5			27.7		34.6	1.2
		Биточек Домашний	100	17.1	14.2	5.3	218.0		0.18			13.98		19.1	1.44

Обед	312	Пюре картофельное	180	4.21	30.08	6.8	312.2	0.05	1.82	0.32		204.46	131.98	20.0	0.45
	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	25.2	102								
		Хлеб витаминизированный	70	4.62	0.8	28.7	140								
		Итого за обед	800	29.73	50.55	89.92	943.53	0.15	8.5	0.32	0	246.14	131.98	73.71	3.09

Химический состав за период (всего)

№п/п	Прием пищи	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
1	ЗАВТРАК	164.68	212.36	895.145	6102.505	1.915	153.105	131.16	0.06	2702.04	944	670.42	34.925
2	ОБЕД	289.6	293.1	1033.2	8604.8	71.0	183.8	125.1	56.3	1479.2	339.0	498.9	45.1
	Итого	454.26	505.45	1928.31	14707.3	72.94	336.859	256.23	56.39	4181.24	1282.96	1169.3	79.983

Химический состав за период (в среднем за день)

№п/п	Прием пищи	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг
1	ЗАВТРАК	16.47	21.24	89.51	610.25	0.19	15.31	13.12	0.01	270.20	94.40	67.04	3.49
2	ОБЕД	28.96	29.31	103.32	860.48	7.10	18.38	12.51	5.63	147.92	33.90	49.89	4.51
	Итого	45.43	50.55	192.83	1470.73	7.29	33.69	25.62	5.64	418.12	128.30	116.93	8.00

	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			С 7-12 лет	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1 день понедельник														
Завтрак	175	Каша гречневая с маслом (200/5)	205	9.04	8.96	37.04	266.4	0.22	0.5			122.54			3.42
		Хлеб витаминизированный	30	2.0	0.33	12.3	60.0								
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0.1		9.3	36.6		12.8	0.1		67.2		45.8	0.9
		Йогурт	125	3.63	3.125	19.875	122.125								
		Итого за завтрак	568	14.75	12.415	78.515	485.125	0.22	13.3	0.1	0	189.74	0	45.8	4.32
	133	Суп картофельный с курицей (200/15)	215	3.28	7.2	15.2	138.4		5.2						384.28
	156	Макароны отварные	150	5.3	3	34.1	189.9	0.1		0.9		12.5		7.3	0.7
	339	Котлета из мяса говядины паровая	90	12.96	10.62	13.5	190.8	0.13				45.0		18.0	1.58
	2108	Кисель Витошка	200			7	95.0	23	31	14	20	20			
		Хлеб витаминизированный	60	3.96	0.66	24.6	120.0								
		Итого за обед	715	25.5	21.48	94.4	734.1	23.23	36.2	14.9	20	77.5	0	25.3	386.56
	2 день вторник														
Завтрак	174	Каша "Геркулес" с маслом (200/5)	205	8.2	9.8	35.6	264.0	0.20	0.50				137.3		1.7
	91	Бутерброд с сыром (30/20)	50	5.0	6.1	15.4	123.0		0.1			181.7		10.0	0.3
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0.1		9.3	36.6		12.8	0.1		67.2		45.8	0.9
	300	Яйцо	40	5.1	2.3	0.3	63.0					22.0		5.0	1.0
		Итого за завтрак	503	18.36	18.24	60.6	486.6	0.2	13.4	0.1	0	270.9	137.34	60.8	3.86
Обед	132	Рассольник "Ленинградский" (200/10)	210	2.16	3.6	13.76	96		2.5						
	312	Пюре картофельное	150	3.51	25.06	5.68	261.03	0.05	1.52	0.27		170.39	109.98	16.65	0.38
	299	Рыба, тушеная с овощами	100	12.5	7.8	4.8	219.2		0.1			28.9		14.2	0.5
	72	Напиток Витошка	200			6	80.0	23		13	23			31.0	
		Хлеб витаминизированный	50	3.3	0.55	20.5	100								
		Итого за обед	710	21.47	37.01	50.74	756.23	23.05	4.12	13.27	23	199.29	109.98	61.85	0.88

	3 день среда														
Завтрак	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.5	0.09	0.91	30.6		161.62	137.98	24.14	0.51
	118	Банан	180	2.7	0.9	37.8	172.8		18			14.4		20.6	1.08
	1	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2.3	8.3	14.5	142.0								
	266	Чай с молоком	200	2.1	1.9	15.5	88		0.2						
		Итого за завтрак	620	12.85	16.31	86.64	548.3	0.09	19.11	30.6	0	176.02	137.98	44.74	1.59
Обед	139	Суп картофельный с горохом (200/7)	207	1.7	3.6	7	77.6		1.5						
	290	Кура тушеная в сметанном соусе	100	12.75	22.45	1.4	258.34	0.05	1.43	0.16		45.24	168.49	20.02	2.14
	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.8	2.3	38.3	228					17.3			4.6
	494	Компот из кураги	200	0.3	0.01	17.5	72.0		0.05			0.3		4.3	0.7
		Хлеб витаминизированный	50	3.3	0.55	20.5	100.0								
		Итого за обед	707	23.85	28.91	84.7	735.94	0.05	2.98	0.16	0	62.84	168.49	24.32	7.44
	4 день четверг														
Завтрак	390	Каша манная с маслом (200/5)	205	6.24	6.1	19.7	158.6	0.08	1.09	36.72		192.17	156.05	23.52	0.3
		Хлеб витаминизированный	50	3.3	0.55	20.5	100.0								
	692	Кофейный напиток	200	5.58	6.38	39.42	237.38	0.04	1.08	0.2	0.06	98.32	75.0	20.0	0.06
	403	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	15.0			24		13.5	3.3
		Итого за завтрак	605	15.72	13.63	94.32	562.62	0.17	17.17	36.92	0.06	314.49	231.05	57.02	3.66
Обед	124	Щи из свежей капусты со сметаной (200/10/5)	215	1.7	4.5	6.8	74.4		4						
	437	Гуляш	100	13.9	12.5	3.8	184.0		0.92			12.82		17.37	1.95
	386	Рис припущенный	150	3.6	3.8	41.2	243.0	0.3				10.2			0.2
	487	Компот из свежих яблок	200	0.9	0.4	14.2	120.0	0.0	0.1			13.5		11.8	1.2
		Хлеб витаминизированный	50	3.3	0.55	20.5	100.0								
		Итого за обед	715	23.4	21.75	86.5	721.4	0.32	4.97	0	0	36.52	0	29.17	3.31
Завтрак		5 день пятница													
	185	Каша пшенная с маслом (200/5)	205	7.44	8.8	35.2	249.6	0.16	0.54			129.2		44.93	1.18
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0.1		9.3	36.6		12.8	0.1		67.2		45.8	0.9
	1	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2.3	8.3	14.5	142								
		Йогурт	125	3.63	3.125	19.875	122.125								
		Итого за завтрак	578	13.47	20.225	78.875	550.325	0.16	13.34	0.1	0	196.4	0	90.73	2.08

Обед	121	Борщ из свежей капусты с картофелем (200/10)	210	3.28	5.28	12.24	109.6		3.0						
	237	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком (140/20)	160	17.54	12.05	17.2	247.0	0.05	0.24			147.3			0.69
	692	Кофейный напиток	200	5.58	6.38	39.42	237.38	0.04	1.08	0.2	0.06	98.32	75	20	0.06
		Хлеб витаминизированный	50	3.3	0.55	20.5	100.0								
	403	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	15			24		13.5	3.3
		Итого за обед	770	30.3	24.86	104.01	760.58	0.14	19.32	0.2	0.06	269.62	75	33.5	4.05
6 день понедельник															
Завтрак	268	Омлет натуральный	130	12.1	18.4	3	225.3	0.06	0.43	0.3	1	108.3	210.2	17.3	2.3
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0.1		9.3	36.6		12.8	0.1		67.2		45.8	0.9
	403	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	15			24		13.5	3.3
	2	Бутерброд с повидлом (30/15/40)	85	2.4	11.2	37	258	0.04	0.08			12.58		11.05	1
		Итого за завтрак	573	15.2	30.2	64	586.5	0.15	28.31	0.4	1	212.08	210.2	87.65	7.5
Обед	64	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6.48	7.28	15.2	152.0		0.2						
	350	Тефтели из мяса говядины с рисом (паровые)	100	12.9	10.8	9.1	220.0		3.0			19.9		28.6	2.1
	156	Макароны отварные	150	5.3	3	34.1	189.9	0.1		0.9		12.5		7.3	0.7
	72	Напиток Витошка	200			6	80.0	23.0		13.0	13.0				
		Хлеб витаминизированный	60	3.96	0.66	24.6	120.0								
		Итого за обед	710	28.64	21.74	89	761.9	23.1	3.2	13.9	13	32.4	0	35.9	2.8
7 день вторник															
Завтрак	184	Каша рисовая с маслом (200/5)	205	7.4	10.2	35.4	263.2	0.08	0.94			213.82			0.5
	457	Чай с сахаром	200	0.1	3.09	9.8	38.0					0.3		4.2	0.7
	118	Банан	180	2.7	0.9	37.8	172.8		18.0			14.4		20.6	1.08
		Хлеб витаминизированный	30	1.98	0.33	12.3	60								
		Итого за завтрак	615	12.18	14.52	95.3	534	0.08	18.94	0	0	228.52	0	24.8	2.28
Обед	124	Щи из свежей капусты со сметаной (200/10/5)	215	1.7	4.5	6.8	74.4		4						
	102018937	Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	200	3.51	4.91	8.06	206.44		20.38			109.19		23.99	1.22
	294М/ссж	Котлеты, рубленые из птицы с маслом сливочным , 85/5	90	16.417	10.2	14.5	215.95	0.109	1.33			18.21		22.52	1.522
	638	Компот из изюма	200	0.4		28.5	116.0		0.1						
		Хлеб витаминизированный	50	3.3	0.55	20.5	100.0								
		Итого за обед	755	25.327	20.11	78.31	712.79	0.109	25.81	0	0	127.4	0	46.51	2.742

8 день среда															
Завтрак	185	Каша пшенная с маслом (200/5)	205	7.44	8.8	35.2	249.6	0.16	0.54			129.2		44.93	1.18
	1	Бутерброд с маслом (30/10)	40	2.3	8.3	14.5	142.0								
	457	Чай с сахаром	200	0.1	3.09	9.8	38.0					0.3		4.2	0.7
		Йогурт	125	3.6	3.125	19.875	122.1								
		Итого за завтрак	570	13.47	23.315	79.375	551.725	0.16	0.54	0	0	129.5	0	49.13	1.88
Обед	121	Борщ из свежей капусты с картофелем (200/10)	210	3.28	5.28	12.24	109.6		3						
	261	Печень тушенная в соусе	100	11.43	15.75	2.5	197.0	0.19	19.98			32.87		13.5	5.5
	386	Рис припущенный	150	3.6	3.8	41.2	243	0.3				10.2			0.2
	494	Компот из кураги	200	0.3	0.01	17.5	72		0.05			0.3		4.3	0.7
		Хлеб витаминизированный	60	3.96	0.66	24.6	120.0								
		Итого за обед	720	22.57	25.5	98.05	741.6	0.49	23.03	0	0	43.37	0	17.81	6.4
9 день четверг															
Завтрак	174	Каша "Геркулес" с маслом (200/5)	205	8.16	9.84	35.6	264	0.2	0.5				137.34		1.66
		Хлеб витаминизированный	50	3.3	0.55	20.5	100								
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0.1		9.3	36.6		12.8	0.1		67.2		45.8	0.9
		Йогурт	125	3.6	3.125	19.875	122.1								
Обед		Итого за завтрак	588	15.19	13.515	85.275	522.725	0.2	13.3	0.1	0	67.2	137.34	45.8	2.56
	139	Суп картофельный с горохом (200/7)	207	1.7	3.6	7.0	77.6		1.5						
	311К/сж	Гуляш из мяса птицы	100	13.483	3.707	2.7	98.8	0.084	2.394	62.472	0.268	12.313		14.2	0.926
	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.8	2.3	38.3	228					17.3			4.6
	225591	Какао с молоком	200	3.35	3.52	20.13	141.36		1.94			189.4		105.25	1.15
		Хлеб витаминизированный	50	3.3	0.55	20.5	100.0								
		Итого за обед	707	27.633	13.677	88.63	645.76	0.084	5.834	62.472	0.268	219.013	0	119.45	6.676
10 день пятница															
Завтрак	390	Каша манная с маслом (200/5)	205	6.24	6.1	19.7	158.64	0.08	1.09	36.72		192.17	156.05	23.52	0.3
	459	Чай с сахаром и лимоном (200/8)	208	0.1		9.3	36.6		12.8	0.1		67.2		45.8	0.9
	2	Бутерброд с повидлом (30/15/40)	85	2.4	11.2	37	258.0	0.04	0.08			12.58		11.05	1
		Йогурт	125	3.6	3.125	19.875	122.1								
		Итого за завтрак	623	12.37	20.425	85.875	575.365	0.12	13.97	36.82	0	271.95	156.05	80.37	2.2

Обед	130	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.7	4.4	19.1	137	0.9	5.2			22.2		27.7	0.96
		Биточек Домашний	100	17.1	14.2	5.3	218		0.18			13.98		19.13	1.44
	312	Пюре картофельное	150	3.51	25.06	5.68	261.03	0.05	1.52	0.27		170.39	109.98	16.65	0.38
	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0.00	25.2	102								
		Хлеб витаминизированный	50	3.3	0.55	20.5	100.0								
		Итого за обед	700	27.01	44.21	75.78	818.03	0.95	6.9	0.27	0	206.57	109.98	63.48	2.78

Химический состав за период (всего)

№п/п	Прием пищи	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Мg,мг	Fe,мг
1	ЗАВТРАК	143.6	182.8	808.8	5403.3	1.6	151.4	105.1	1.1	2056.8	1010.0	586.8	31.9
2	ОБЕД	255.7	259.25	850.12	7388.33	71.523	132.36	105.17	56.33	1274.52	463.45	457.29	423.638
	Итого	399.26	442.04	1658.9	12791.615	73.073	283.74	210.31	57.39	3331.32	1473.41	1044.13	455.568

Химический состав за период (в среднем за день)

№п/п	Прием пищи	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Р,мг	Мg,мг	Fe,мг
1	ЗАВТРАК	14.36	18.28	80.88	540.33	0.16	15.14	10.51	0.11	205.68	101.00	58.68	3.19
2	ОБЕД	25.57	25.92	85.01	738.83	7.15	13.24	10.52	5.63	127.45	46.35	45.73	42.36
	Итого	39.93	44.20	165.89	1279.16	7.31	28.37	21.03	5.74	333.13	147.34	104.41	45.56

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640381

Владелец Фёдорова Татьяна Николаевна

Действителен с 09.09.2025 по 09.09.2026