

Школа

МБОУ СОШ № 2

Директор МБОУ СОШ № 2

Паньшина И.С.

возрастная категория 7-11 лет

| неделя | день недели | Прием пищи | Раздел      | Блюда  | вес блюда г   | 2025    |           |                                |              |             |       |        |        |        |        |       |      |     |
|--------|-------------|------------|-------------|--|---|---------|-----------|--------------------------------|--------------|-------------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|-----|
|        |             |            |             |  |   | белки   | Жиры      | Углеводы                       | Калорийность | № рецептуры | Цена  | Са, мг | Fe, мг | B1, мг | B2, мг | C, мг |      |     |
| 1      | 1           | Завтрак    | гор.блюдо   | Каша манная молочная с маслом сливочным бех сахара | 200   | 6.26    | 6.96      | 32.4                           | 220.2        | 5/4         |       | 115    | 0.4    | 0.1    | 0.1    | 0.5   |      |     |
|        |             |            | гор.напиток | Кофейный напиток с молоком (2 варианта)бех сахара  | 200   | 3.14    | 3.21      | 9.5                            | 77.79        | 32/10       |       | 116.5  | 0.1    | 0      | 0.1    | 0.5   |      |     |
|        |             |            | хлеб        | Хлеб пшеничный                                     | 60  | 4.00    | 0.40      | 28.00                          | 134.00       |             |       | 0      | 0      | 0      | 0      | 0     |      |     |
|        |             |            |             | Сыр (полиями)                                      | 20  | 5.26    | 5.32      | 0.00                           | 70.12        | 4/13        |       | 200    | 0.1    | 0      | 0.1    | 0.1   |      |     |
|        |             |            | Сок         | сок  | 200   | 1.00    | 0.20      | 20.60                          | 86.46        |             |       | 14     | 2.8    | 0      | 0      | 4     |      |     |
|        |             |            |             | ИТОГ   | 680   | 19.66   | 16.09     | 90.50                          | 588.57       |             |       | 445.5  | 3.4    | 0.1    | 0.3    | 5.1   |      |     |
|        |             |            | закуска     | зеленый горошек                                    | 30  | 0.90    | 1.20      | 1.90                           | 25.00        |             |       | 5.9    | 0.2    | 0      | 0      | 2.9   |      |     |
|        |             |            | закуска     | огурец свежий                                      | 30  | 0.20    | 0.00      | 0.70                           | 5.00         |             |       | 6.8    | 0.2    | 0      | 0      | 2.9   |      |     |
|        |             |            | 1 блюдо     | Борщ со сметаной (2 варианта)                      | 250   | 1.90    | 5.20      | 9.50                           | 97.07        |             |       | 38.4   | 0.91   | 0      | 0      | 11.1  |      |     |
|        |             |            |             | мясо кур отварное                                  | 20  | 4.10    | 3.90      | 0.00                           | 51.00        | 1/9         |       | 3.4    | 0.3    | 0      | 0      | 0.2   |      |     |
| 1      | 1           | Обед       | 2 блюдо     | мясо кур отварное в соусе                          | 90  | 9.10    | 8.90      | 2.00                           | 126.00       | 2/9         |       | 9.6    | 0.7    | 0      | 0.1    | 0.3   |      |     |
|        |             |            | гарнир      | Каша рисовая рассыпчатая                           | 150   | 3.46    | 2.60      | 35.00                          | 184.00       | 43/3        |       | 5.9    | 0.5    | 0      | 0      | 0     |      |     |
|        |             |            | напиток     | компот из яблок и изюма бех сахара                 | 200   | 0.20    | 0.20      | 16.80                          | 69.02        | 4/10        |       | 6.5    | 0.9    | 0      | 0      | 1.6   |      |     |
|        |             |            | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                                     | 38  | 2.50    | 0.20      | 17.70                          | 85.00        | Б/№         |       | 0      | 0      | 0      | 0      | 0     |      |     |
|        |             |            | хлеб черн.  | Хлеб ржаной  | 35  | 2.30    | 0.40      | 1.70                           | 68.00        | Б/№         |       | 12.3   | 1.4    | 0.1    | 0      | 0     |      |     |
|        |             |            |             | ИТОГО  | 813   | 24.66   | 22.60     | 85.30                          | 710.09       | 0           | 0     | 88.8   | 5.11   | 0.1    | 0.1    | 19    |      |     |
|        |             |            |             | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                                      | 1493.00   | 44.32   | 38.69     | 175.80                         | 1298.66      |             |       | 534.30 | 8.51   | 0.20   | 0.40   | 24.10 |      |     |
|        |             |            | 2           | гор.блюдо  | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным бех сахара | 200     | 7.10      | 7.80                           | 32.10        | 231.00      | 11/4  |        | 118.1  | 1.1    | 0.2    | 0.1   | 0.5  |     |
|        |             |            |             | гор.напиток  | Какао с молоком (вариант2)бех сахара                  | 200     | 3.6       | 3.3                            | 13.7         | 100         | 36/10 |        | 110.4  | 0.9    | 0      | 0.1   | 0.5  |     |
|        |             |            |             | хлеб   | Хлеб пшеничный  | 60      | 4.00      | 0.40                           | 28.00        | 134.00      |       |        | 0      | 0      | 0      | 0     |      |     |
|        |             |            |             |  | масло сливочное                                       | 20      | 0.20      | 14.50                          | 0.30         | 132.00      |       |        | 4.8    | 0      | 0      | 0     |      |     |
|        |             |            |             | йогурт   | йогурт  | 115     | 4.70      | 1.70                           | 6.80         | 64.00       |       |        | 142.6  | 0.1    | 0      | 0.2   | 0.7  |     |
|        |             |            |             |  | ИТОГО   | 595.00  | 19.60     | 27.70                          | 80.90        | 661.00      |       |        | 375.9  | 2.1    | 0.2    | 0.4   | 1.7  |     |
|        |             |            |             | закуска  | помидор   | 60      | 0.60      | 0.10                           | 2.20         | 15.00       |       |        | 8.2    | 0.5    | 0      | 0     | 14.7 |     |
|        |             |            |             | 1 блюдо  | суп картофельный с макаронными изделиями              | 250     | 2.70      | 4.30                           | 18.50        | 129.00      | 18/2  |        | 15.6   | 0.9    | 0.1    | 0.1   | 6.1  |     |
|        |             |            |             |  | мясо кур отварное                                     | 20      | 4.10      | 3.90                           | 0.00         | 51.00       | 1/9   |        | 3.4    | 0.3    | 0      | 0     | 0.2  |     |
|        |             |            |             | 2 блюдо  | Биточки (котлеты) из мяса кур                         | 90      | 13.30     | 11.20                          | 8.20         | 188.00      | 5/9   |        | 36     | 1.1    | 0.1    | 0.1   | 0.3  |     |
| 2      | 2           | Обед       |             | гарнир   | капуста тушеная                                       | 150     | 3.50      | 2.90                           | 13.60        | 101.00      | 11/3  |        | 79.9   | 1.1    | 0.1    | 0.1   | 31.3 |     |
|        |             |            |             | напиток  | компот из сухофруктов (2 варианта)бех сахара          | 200     | 1.00      | 0.10                           | 14.90        | 69          | 6/10  |        | 31.2   | 0.6    | 0      | 0     | 0.3  |     |
|        |             |            |             | хлеб бел.  | Хлеб пшеничный  | 40      | 2.60      | 0.30                           | 18.76        | 90.00       |       |        | 0      | 0      | 0      | 0     |      |     |
|        |             |            |             | хлеб черн.   | Хлеб ржаной   | 40      | 2.60      | 0.50                           | 13.40        | 77.00       |       |        | 14     | 1.6    | 0.1    | 0     | 0    |     |
|        |             |            |             |  | ИТОГО   | 850.00  | 30.40     | 23.30                          | 89.56        | 720.00      |       |        | 188.3  | 6.1    | 0.4    | 0.3   | 52.9 |     |
|        |             |            |             |  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ   | 1445.00 | 50.00     | 51.00                          | 170.46       | 1381.00     |       |        | 564.2  | 8.2    | 0.6    | 0.7   | 54.6 |     |
|        |             |            |             | 1  | 3   | Завтрак | гор.блюдо | запеканка (сырники) из творога | 150          | 24.00       | 14.10 | 21.30  | 312.00 | 8/5    |        | 198.9 | 0.7  | 0.1 |

|   |   |              |                |   |       |       |        |         |        |       |       |      |      |      |      |
|---|---|--------------|----------------|---|-------|-------|--------|---------|--------|-------|-------|------|------|------|------|
|   |   | гор.напиток  | Чай бех сахара | 200   | 0.10  | 0.00  | 9.80   | 38.00   | 27/10  |       | 0.3   | 0    | 0    | 0    | 0    |
|   |   | хлеб         | Хлеб пшеничный | 40  | 2.60  | 0.30  | 18.76  | 90.00   |        |       | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    |
|   |   |              | Сыр (порциями) | 20  | 5.30  | 5.30  | 0.00   | 70.00   | 4/13   |       | 200   | 0.1  | 0    | 0.1  | 0.1  |
|   |   |              | ИТОГО          | 410.00  | 32.00 | 19.70 | 49.86  | 510.00  |        |       | 399.2 | 0.8  | 0.1  | 0.4  | 0.4  |
| 1 | 3 | Обед         | закуска        | огурец свежий                                     | 60    | 0.50  | 0.10   | 1.50    | 9.00   |       | 13.5  | 0.4  | 0    | 0    | 5.9  |
|   |   |              | 1 блюдо        | Щи из свежей капусты со сметаной                  | 250   | 1.80  | 3.00   | 7.50    | 68.00  | 6/2   | 37.7  | 0.6  | 0    | 0    | 13.6 |
|   |   |              |                | мясо кур отварное                                 | 20    | 4.70  | 4.50   | 0.00    | 59.00  | 1/9   | 3.9   | 0.4  | 0    | 0    | 0.2  |
|   |   |              | 2 блюдо        | Биточки (котлеты) из рыбы                         | 90    | 13.10 | 4.30   | 5.20    | 112.00 | 5/9   | 27    | 0.5  | 0.1  | 0.1  | 0.7  |
|   |   |              | гарнир         | макаронные изделия отварные                       | 150   | 5.20  | 5.80   | 31.80   | 207.00 | 46/3  | 11.3  | 0.7  | 0.1  | 0    | 0    |
|   |   |              | напиток        | Кисель с витаминами Витошка                       | 200   | 0.00  | 0.00   | 22.30   | 91.53  |       | 0     | 0    | 0.3  | 0.3  | 8    |
|   |   |              | хлеб бел.      | Хлеб пшеничный                                    | 40    | 2.60  | 0.30   | 18.76   | 90.00  |       | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    |
|   |   |              | хлеб черн.     | Хлеб ржаной                                       | 40    | 3.00  | 0.50   | 15.00   | 87.00  |       | 15.8  | 1.8  | 0.1  | 0    | 0    |
|   |   |              | ИТОГО          | 850.00  | 30.90 | 18.50 | 102.06 | 723.53  |        |       | 109.2 | 4.4  | 0.6  | 0.4  | 28.4 |
|   |   |              | ИТОГО ЗА ДЕНЬ  | 1260.00   | 62.90 | 38.20 | 151.92 | 1233.53 |        |       | 508.4 | 5.2  | 0.7  | 0.8  | 28.8 |
| 1 | 4 | Завтрак      | гор.блюдо      | Макаронник  | 200   | 8.93  | 7.63   | 36.7    | 257    | 5/5   | 80.2  | 1.2  | 0.1  | 0.2  | 0.3  |
|   |   |              | гор.напиток    | Кофейный напиток с молоком (2 варианта)бех сахара | 200   | 3.14  | 3.21   | 9.5     | 77.79  | 32/10 | 116.5 | 0.1  | 0    | 0.1  | 0.5  |
|   |   |              | хлеб           | Хлеб пшеничный                                    | 60    | 3.31  | 0.33   | 23.45   | 112.00 |       | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    |
|   |   |              |                | масло сливочное                                   | 10    | 0.10  | 7.30   | 0.10    | 66.00  |       | 2.4   | 0    | 0    | 0    | 0    |
|   |   |              | фрукт          | яблоко  | 100   | 0.40  | 0.40   | 9.80    | 49.00  |       | 16    | 2.2  | 0    | 0    | 10   |
|   |   |              | ИТОГО          | 570.00  | 15.88 | 18.87 | 79.55  | 561.79  |        |       | 215.1 | 3.5  | 0.1  | 0.3  | 10.8 |
| 1 | 4 | Обед         | закуска        | Помидор   | 30    | 0.32  | 0.10   | 1.10    | 8.00   |       | 4.1   | 0.3  | 0    | 0    | 7.4  |
|   |   |              | закуска        | Горошек зеленый                                   | 30    | 0.91  | 1.23   | 1.90    | 25.00  | 1/1   | 5.9   | 0.2  | 0    | 0    | 2.9  |
|   |   |              | 1 блюдо        | суп картофельный с бобовыми                       | 250   | 5.50  | 5.60   | 20.70   | 163.00 | 16/2  | 36.2  | 2    | 0.2  | 0.1  | 5.7  |
|   |   |              |                | мясо кур отварное                                 | 20    | 4.70  | 4.50   | 0.00    | 59.00  |       | 3.9   | 0.4  | 0    | 0    | 0.2  |
|   |   |              | 2 блюдо        | картофель запеченный с фаршем из куры             | 180   | 14.30 | 12.80  | 20.60   | 261.00 |       | 29.7  | 1.9  | 0.1  | 0.1  | 7.8  |
|   |   |              | напиток        | компот из кураги с изюмом бех сахара              | 200   | 0.72  | 0.00   | 21.10   | 88.00  | 10/10 | 17.4  | 0.4  | 0    | 0    | 0.2  |
|   |   |              | хлеб бел.      | Хлеб пшеничный                                    | 40    | 2.60  | 0.30   | 18.76   | 90.00  |       | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    |
|   |   |              | хлеб черн.     | Хлеб ржаной                                       | 40    | 3.00  | 0.50   | 15.00   | 87.00  |       | 15.8  | 1.8  | 0.1  | 0    | 0    |
|   |   |              | ИТОГО          | 790.00  | 32.05 | 25.03 | 99.16  | 781.00  |        |       | 113   | 7    | 0.4  | 0.2  | 24.2 |
|   |   | итог ЗА ДЕНЬ |                | 1360.00   | 47.93 | 43.90 | 178.71 | 1342.79 |        |       | 328.1 | 10.5 | 0.5  | 0.5  | 35   |
| 1 | 5 | Завтрак      | гор.блюдо      | Каша гречневая молочная вязкая бех сахара         | 250   | 9.80  | 10.00  | 37.70   | 291.30 | 2/4   | 159   | 3.4  | 0.2  | 0.3  | 0.7  |
|   |   |              | гор.напиток    | Какао с молоком (вариант2)бех сахара              | 200   | 3.6   | 3.3    | 13.7    | 100    | 36/10 | 110.4 | 0.9  | 0    | 0.1  | 0.5  |
|   |   |              | хлеб           | Хлеб пшеничный                                    | 60    | 0.40  | 0.40   | 28.00   | 134.00 |       | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    |
|   |   |              |                | Сыр (порциями)                                    | 20    | 5.30  | 5.30   | 70.00   | 70.12  |       | 200   | 0.1  | 0    | 0.1  | 0.1  |
|   |   |              | фрукт          | Яблоко  | 100   | 0.40  | 0.40   | 9.80    | 49.00  |       | 16    | 2.2  | 0    | 0    | 10   |
|   |   |              | ИТОГО          | 610.00  | 19.50 | 19.40 | 159.20 | 644.42  |        |       | 485.4 | 6.6  | 0.2  | 0.5  | 11.3 |
| 1 | 5 | Обед         | закуска        | Огурец свежий                                     | 30    | 0.20  | 0.00   | 0.70    | 5.00   |       | 6.8   | 0.2  | 0    | 0    | 2.9  |
|   |   |              | закуска        | кукуруза консервированная                         | 30    | 0.90  | 1.20   | 1.90    | 25.00  | 1/1   | 5.9   | 0.2  | 0.01 | 0.01 | 2.9  |
|   |   |              | 1 блюдо        | Рассольник с крупой и сметаной                    | 250   | 2.50  | 5.40   | 16.60   | 131.00 | 11/2  | 24.5  | 1    | 0.1  | 0.1  | 7.2  |
|   |   |              |                | мясо кур отварное                                 | 20    | 4.70  | 4.50   | 0.00    | 59.00  |       | 3.9   | 0.4  | 0    | 0    | 0.2  |
|   |   |              | 2 блюдо        | рыба жареная                                      | 90    | 19.20 | 7.10   | 3.10    | 154.00 | 2/9   | 18.2  | 0.6  | 0.2  | 0.1  | 0.6  |
|   |   |              | гарнир         | пюре картофельное                                 | 150   | 3.11  | 3.67   | 20.40   | 133.00 | 3/3   | 34    | 1.1  | 0.1  | 0.1  | 5.4  |
|   |   |              | напиток        | компот из яблок и изюма бех сахара                | 200   | 0.20  | 0.20   | 16.80   | 69.02  | 4/10  | 6.5   | 0.9  | 0    | 0    | 1.6  |

|   |   |         |             |  |                |              |              |               |                |       |  |               |              |             |             |             |
|---|---|---------|-------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|--|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
|   |   |         | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                                       | 35             | 2.31         | 0.23         | 16.30         | 78.00          |       |  | 0.01          | 0.01         | 0           | 0           | 0           |
|   |   |         | хлеб черн.  | Хлеб ржаной  | 38             | 2.51         | 0.50         | 12.70         | 73.00          |       |  | 13.3          | 1.5          | 0.1         | 0           | 0           |
|   |   |         |             | <b>ИТОГО</b>   | <b>843</b>     | <b>36</b>    | <b>23</b>    | <b>89</b>     | <b>727.02</b>  |       |  | <b>113.11</b> | <b>5.91</b>  | <b>0.51</b> | <b>0.31</b> | <b>20.8</b> |
|   |   |         |             | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                                 | <b>1453</b>    | <b>55</b>    | <b>42</b>    | <b>248</b>    | <b>1371</b>    |       |  | <b>598.51</b> | <b>12.51</b> | <b>0.71</b> | <b>0.81</b> | <b>32.1</b> |
| 1 | 6 | Завтрак | гор.блюдо   | Каша рисовая молочная вязкая бех сахара              | 250            | 5.90         | 7.10         | 40.30         | 253.00         | 9/4   |  | 122.9         | 0.6          | 0.1         | 0.2         | 0.5         |
|   |   |         | гор.напиток | Чай бех сахара                                       | 200            | 0.10         | 0.02         | 9.84          | 38.00          | 27/10 |  | 0.3           | 0            | 0           | 0           | 0           |
|   |   |         | хлеб        | Хлеб пшеничный                                       | 60             | 3.31         | 0.33         | 23.45         | 112.00         |       |  | 0             | 0            | 0           | 0           | 0           |
|   |   |         |             | масло сливочное                                      | 10             | 0.10         | 7.30         | 0.10          | 66.00          |       |  | 2.4           | 0            | 0           | 0           | 0           |
|   |   |         |             | сок  | 200            | 1.00         | 0.20         | 2.20          | 86.46          |       |  | 14            | 2.8          | 0           | 0           | 4           |
|   |   |         |             | <b>ИТОГО</b>   | <b>720.00</b>  | <b>10.41</b> | <b>14.95</b> | <b>75.89</b>  | <b>555.46</b>  |       |  | <b>139.6</b>  | <b>3.4</b>   | <b>0.1</b>  | <b>0.2</b>  | <b>4.5</b>  |
| 1 | 6 | Обед    | закуска     | помидор  | 60             | 0.60         | 0.10         | 2.20          | 15.00          |       |  | 8.2           | 0.5          | 0           | 0           | 14.7        |
|   |   |         | 1 блюдо     | Уха рыбакская  | 250            | 9.86         | 4.89         | 13.50         | 142.00         | 34/2  |  | 15.4          | 1.8          | 0.1         | 0.1         | 1.7         |
|   |   |         | 2 блюдо     | мясо кур отварное в соусе                            | 90             | 9.10         | 8.90         | 2.00          | 126.00         | 2/9   |  | 9.6           | 0.7          | 0           | 0.1         | 0.3         |
|   |   |         | гарнир      | Каша гречневая рассыпчатая                           | 150            | 6.60         | 1.70         | 28.80         | 171.00         | 43/3  |  | 11.7          | 3.5          | 0.2         | 0.1         | 0           |
|   |   |         | напиток     | компот из сухофруктов (2 вариант)бех сахара          | 200            | 1.00         | 0.10         | 14.90         | 69             | 6/10  |  | 31.2          | 0.6          | 0           | 0           | 0.3         |
|   |   |         | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                                       | 40             | 2.60         | 0.30         | 18.70         | 90.00          |       |  | 0             | 0            | 0           | 0           | 0           |
|   |   |         | хлеб черн.  | Хлеб ржаной  | 40             | 3.00         | 0.50         | 15.00         | 87.00          |       |  | 15.8          | 1.8          | 0.1         | 0           | 0           |
|   |   |         |             | <b>ИТОГО</b>   | <b>830.00</b>  | <b>32.76</b> | <b>16.49</b> | <b>95.10</b>  | <b>700.00</b>  |       |  | <b>91.9</b>   | <b>8.9</b>   | <b>0.4</b>  | <b>0.3</b>  | <b>17</b>   |
|   |   |         |             | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                                 | <b>1550.00</b> | <b>43.17</b> | <b>31.44</b> | <b>170.99</b> | <b>1255.46</b> |       |  | <b>231.5</b>  | <b>12.3</b>  | <b>0.5</b>  | <b>0.5</b>  | <b>21.5</b> |
| 1 | 7 | Завтрак | гор.блюдо   | Каша яичневая молочная с маслом сливочным бех сахара | 250            | 6.00         | 5.30         | 30.70         | 201.00         | 15/4  |  | 115.2         | 0.7          | 0.1         | 0.1         | 0.4         |
|   |   |         | напиток     | Кофейный напиток с молоком (2 вариант)бех сахара     | 200            | 3.14         | 3.21         | 9.5           | 77.79          | 32/10 |  | 116.5         | 0.1          | 0           | 0.1         | 0.5         |
|   |   |         | хлеб        | Хлеб пшеничный                                       | 60             | 4.00         | 0.40         | 28.00         | 134.00         |       |  | 0             | 0            | 0           | 0           | 0           |
|   |   |         |             | Сыр (порциями)                                       | 20             | 5.30         | 5.30         | 0.00          | 70.00          |       |  | 200           | 0.1          | 0           | 0.1         | 0.1         |
|   |   |         | фрукт       | Яблоко   | 100            | 0.40         | 0.40         | 9.80          | 49.00          |       |  | 16            | 2.2          | 0           | 0           | 10          |
|   |   |         |             | <b>ИТОГО</b>   | <b>610.00</b>  | <b>18.84</b> | <b>14.61</b> | <b>78.00</b>  | <b>531.79</b>  |       |  | <b>447.7</b>  | <b>3.1</b>   | <b>0.1</b>  | <b>0.3</b>  | <b>11</b>   |
| 1 | 7 | Обед    |             | Помидор  | 30             | 0.30         | 0.10         | 1.10          | 8.00           |       |  | 4.1           | 0.3          | 0           | 0           | 7.4         |
|   |   |         | закуска     | огурец с свежий                                      | 30             | 0.20         | 0.00         | 0.70          | 5.00           |       |  | 6.8           | 0.2          | 0           | 0           | 2.9         |
|   |   |         | 1 блюдо     | Борщ со сметаной (2 вариант)                         | 250            | 1.94         | 5.23         | 9.00          | 95.00          |       |  | 38.1          | 0.91         | 0           | 0           | 10.8        |
|   |   |         |             | мясо кур отварное                                    | 20             | 4.70         | 4.50         | 0.00          | 59.00          |       |  | 3.9           | 0.4          | 0           | 0           | 0.2         |
|   |   |         | гарнир      | макаронные изделия отварные                          | 150            | 5.20         | 5.80         | 31.80         | 207.00         | 46/3  |  | 11.3          | 0.7          | 0.1         | 0           | 0           |
|   |   |         | 2 блюдо     | Биточки (котлеты) из мяса кур                        | 90             | 13.35        | 10.59        | 8.20          | 182.00         | 5/9   |  | 36            | 1.1          | 0.1         | 0.1         | 0.3         |
|   |   |         | напиток     | Напиток с витаминами Витошка                         | 200            | 0.00         | 0.00         | 18.20         | 71.00          |       |  | 0             | 0            | 0.3         | 0.3         | 8           |
|   |   |         | хлеб бел.   | Хлеб пшеничный                                       | 38             | 2.51         | 0.25         | 17.82         | 85.08          |       |  | 0             | 0            | 0           | 0           | 0           |
|   |   |         | хлеб черн.  | Хлеб ржаной  | 38             | 2.51         | 0.46         | 12.70         | 73.00          |       |  | 13.3          | 1.5          | 0.1         | 0           | 0           |
|   |   |         |             | <b>ИТОГО</b>   | <b>846.00</b>  | <b>30.71</b> | <b>26.93</b> | <b>99.52</b>  | <b>785.08</b>  |       |  | <b>113.5</b>  | <b>5.11</b>  | <b>0.6</b>  | <b>0.4</b>  | <b>29.6</b> |
|   |   |         |             | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                                 | <b>1456.00</b> | <b>49.55</b> | <b>41.54</b> | <b>177.52</b> | <b>1570.16</b> |       |  | <b>561.2</b>  | <b>8.21</b>  | <b>0.7</b>  | <b>0.7</b>  | <b>40.6</b> |
| 1 | 8 | Завтрак | гор.блюдо   | Каша манная молочная с маслом сливочным бех сахара   | 200            | 6.3          | 7            | 32.4          | 220.2          | 5/4   |  | 115           | 0.4          | 0.1         | 0.1         | 0.5         |
|   |   |         | напиток     | Какао с молоком (вариант2)бех сахара                 | 200            | 3.6          | 3.3          | 13.7          | 100            | 36/10 |  | 110.4         | 0.9          | 0           | 0.1         | 0.5         |
|   |   |         | хлеб        | Хлеб пшеничный                                       | 60             | 4.00         | 0.40         | 28.14         | 134.30         |       |  | 0             | 0            | 0           | 0           | 0           |
|   |   |         |             | Масло сливочное                                      | 12             | 0.10         | 8.70         | 0.20          | 79.00          |       |  | 2.9           | 0            | 0           | 0           | 0           |
|   |   |         | сок         | йогурт   | 115            | 4.70         | 1.70         | 6.80          | 64.00          |       |  | 142.6         | 0.1          | 0           | 0.2         | 0.7         |
|   |   |         |             | <b>ИТОГО</b>   | <b>587</b>     | <b>18.70</b> | <b>21.10</b> | <b>81.24</b>  | <b>597.50</b>  |       |  | <b>370.9</b>  | <b>1.4</b>   | <b>0.1</b>  | <b>0.4</b>  | <b>1.7</b>  |

|   |    |         |            |  |          |        |        |         |          |       |      |         |       |      |      |        |
|---|----|---------|------------|--|----------|--------|--------|---------|----------|-------|------|---------|-------|------|------|--------|
| 1 | 8  | Обед    | закуска    | огурец свежий                                      | 60       | 0.50   | 0.10   | 1.50    | 9.38     |       |      | 13.5    | 0.4   | 0    | 0    | 5.9    |
|   |    |         | 1 блюдо    | Щи из свежей капусты с крупой со сметаной          | 250      | 1.90   | 5.20   | 8.00    | 90.00    | 11/2  |      | 39.6    | 0.6   | 0    | 0    | 12.4   |
|   |    |         |            | мясо кур отварное                                  | 20       | 4.70   | 4.50   | 0.00    | 59.00    |       |      | 3.9     | 0.4   | 0    | 0    | 0.2    |
|   |    |         | 2 блюдо    | Биточки (котлеты) из рыбы                          | 90       | 13.10  | 4.30   | 5.20    | 112.00   | 5/9   |      | 27      | 0.5   | 0.1  | 0.1  | 0.7    |
|   |    |         | гарнир     | шоре картофельное                                  | 150      | 3.11   | 3.67   | 20.40   | 133.00   | 3/3   |      | 34      | 1.1   | 0.1  | 0.1  | 5.4    |
|   |    |         | напиток    | Напиток из шиповника бех сахара                    | 200      | 0.20   | 0.10   | 13.10   | 56.00    | 6/10  |      | 4.4     | 0.2   | 0    | 0    | 39     |
|   |    |         | хлеб бел.  | Хлеб пшеничный                                     | 40       | 2.64   | 0.30   | 18.76   | 90.00    |       |      | 0       | 0     | 0    | 0    | 0      |
|   |    |         | хлеб черн. | Хлеб ржаной  | 40       | 2.60   | 0.50   | 13.40   | 77.00    |       |      | 14      | 1.6   | 0.1  | 0    | 0      |
|   |    |         |            | ИТОГО  | 850.00   | 28.75  | 18.67  | 80.36   | 626.38   |       |      | 136.4   | 4.8   | 0.3  | 0.2  | 63.6   |
|   |    |         |            | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                                      | 1437.00  | 47.45  | 39.77  | 161.60  | 1223.88  |       |      | 507.3   | 6.2   | 0.4  | 0.6  | 65.3   |
| 1 | 9  | Завтрак | гор.блюдо  | запеканка (сырники) из творога                     | 150      | 24.00  | 14.10  | 21.30   | 312.00   | 8/5   |      | 198.9   | 0.7   | 0.1  | 0.3  | 0.3    |
|   |    |         | напиток    | Чай бех сахара                                     | 200      | 0.10   | 0.02   | 9.84    | 38.00    | 27/10 |      | 0.3     | 0     | 0    | 0    | 0      |
|   |    |         | хлеб       | Хлеб пшеничный                                     | 40       | 3.97   | 0.39   | 28.14   | 134.30   |       |      | 0       | 0     | 0    | 0    | 0      |
|   |    |         |            | Сыр (порциями)                                     | 20       | 5.30   | 5.30   | 0.00    | 70.00    |       |      | 200     | 0.1   | 0    | 0.1  | 0.1    |
|   |    |         |            | ИТОГО  | 390.00   | 33.37  | 19.81  | 59.28   | 554.30   |       |      | 399.2   | 0.8   | 0.1  | 0.4  | 0.4    |
| 1 | 9  | Обед    | закуска    | Помидор  | 30       | 0.32   | 0.10   | 1.10    | 8.00     |       |      | 4.1     | 0.3   | 0    | 0    | 7.4    |
|   |    |         | закуска    | Кукуруза консервированная                          | 30       | 0.91   | 1.23   | 1.90    | 25.00    | 1/1   |      | 5.9     | 0.2   | 0    | 0    | 2.9    |
|   |    |         | 1 блюдо    | суп картофельный с макаронными изделиями           | 250      | 2.70   | 4.30   | 18.50   | 129.00   | 18/2  |      | 15.6    | 0.9   | 0.1  | 0.1  | 6.1    |
|   |    |         |            | мясо кур отварное                                  | 20       | 4.70   | 4.50   | 0.00    | 59.00    |       |      | 3.9     | 0.4   | 0    | 0    | 0.2    |
|   |    |         | 2 блюдо    | картофель запеченный с фаршем из куры              | 180      | 14.30  | 12.80  | 20.60   | 261.00   |       |      | 29.7    | 1.9   | 0.1  | 0.1  | 7.8    |
|   |    |         | напиток    | компот из кураги с изюмом бех сахара               | 200      | 0.72   | 0.00   | 21.10   | 88.00    | 10/10 |      | 17.4    | 0.4   | 0    | 0    | 0.2    |
|   |    |         | хлеб бел.  | Хлеб пшеничный                                     | 40       | 2.64   | 0.30   | 18.76   | 90.00    |       |      | 0       | 0     | 0    | 0    | 0      |
|   |    |         | хлеб черн. | Хлеб ржаной  | 40       | 3.00   | 0.50   | 15.00   | 87.00    |       |      | 15.8    | 1.8   | 0.1  | 0    | 0      |
|   |    |         |            | ИТОГО  | 790.00   | 29.29  | 23.73  | 96.96   | 747.00   |       |      | 92.4    | 5.9   | 0.3  | 0.2  | 24.6   |
|   |    |         |            | итого за день                                      | 1180.00  | 62.66  | 43.54  | 156.24  | 1301.30  |       |      | 491.6   | 6.7   | 0.4  | 0.6  | 25     |
| 1 | 10 | Завтрак | гор.блюдо  | Омлет запеченный или паровой                       | 150      | 14.60  | 15.90  | 2.50    | 211.00   | 2/16  |      | 101.5   | 2.5   | 0.1  | 0.5  | 0.2    |
|   |    |         | напиток    | Кофейный напиток с молоком (2 варианта) бех сахара | 200      | 3.14   | 3.21   | 9.5     | 77.79    | 32/10 |      | 116.5   | 0.1   | 0    | 0.1  | 0.5    |
|   |    |         | хлеб       | Хлеб пшеничный                                     | 60       | 2.64   | 0.30   | 18.76   | 90.00    |       |      | 0       | 0     | 0    | 0    | 0      |
|   |    |         |            | масло сливочное                                    | 10       | 0.10   | 7.30   | 0.13    | 66.06    |       |      | 2.4     | 0     | 0    | 0    | 0      |
|   |    |         |            | сок  | 200      | 1.00   | 0.20   | 2.20    | 86.46    |       |      | 14      | 2.8   | 0    | 0    | 4      |
|   |    |         |            | ИТОГО  | 620.00   | 21.48  | 26.91  | 33.09   | 531.31   | 0.00  | 0.00 | 234.40  | 5.40  | 0.10 | 0.60 | 4.70   |
| 1 | 10 | Обед    | закуска    | помидор  | 60       | 0.65   | 0.12   | 2.20    | 15.25    |       |      | 8.2     | 0.5   | 0    | 0    | 14.7   |
|   |    |         | 1 блюдо    | Рассольник с крупой и сметаной                     | 250      | 2.50   | 5.40   | 16.60   | 131.00   | 11/2  |      | 24.5    | 1     | 0.1  | 0.1  | 7.2    |
|   |    |         |            | мясо кур отварное                                  | 20       | 4.10   | 3.90   | 0.00    | 51.00    |       |      | 3.4     | 0.3   | 0    | 0    | 0.2    |
|   |    |         | 2 блюдо    | рыба запеченная в омлете                           | 90       | 16.50  | 11.10  | 2.10    | 175.00   | 8/7   |      | 23.40   | 0.70  | 0.10 | 0.10 | 0.00   |
|   |    |         | гарнир     | Каша рисовая рассыпчатая                           | 150      | 3.46   | 2.60   | 35.00   | 184.00   | 43/3  |      | 5.9     | 0.5   | 0    | 0    | 0      |
|   |    |         | напиток    | Кисель с витаминами Витоника                       | 200      | 0.00   | 0.00   | 22.30   | 91.53    |       |      | 0       | 0     | 0.3  | 0.3  | 8      |
|   |    |         | хлеб бел.  | Хлеб пшеничный                                     | 40       | 2.64   | 0.26   | 18.76   | 90.00    |       |      | 0       | 0     | 0    | 0    | 0      |
|   |    |         | хлеб черн. | Хлеб ржаной  | 40       | 2.60   | 0.50   | 13.40   | 77.00    |       |      | 14      | 1.6   | 0.1  | 0    | 0.5    |
|   |    |         |            | ИТОГО  | 850.00   | 32.45  | 23.88  | 110.36  | 814.78   |       |      | 79.4    | 4.6   | 0.6  | 0.5  | 30.6   |
|   |    |         |            | итого за день                                      | 1470.00  | 53.93  | 50.79  | 143.45  | 1346.09  |       |      | 313.8   | 10    | 0.7  | 1.1  | 35.3   |
|   |    |         |            | ИТОГО за 10 дней                                   | 12529.00 | 449.56 | 354.80 | 1524.08 | 11591.52 |       |      | 4638.91 | 88.33 | 5.41 | 6.71 | 362.30 |

|  |  |  |                        |        |        |       |         |          |  |  |         |       |       |       |       |
|--|--|--|------------------------|--------|--------|-------|---------|----------|--|--|---------|-------|-------|-------|-------|
|  |  |  | ИТОГО среднее значение | 1252.9 | 44.956 | 35.48 | 152.408 | 1159.152 |  |  | 463.891 | 8.833 | 0.541 | 0.671 | 36.23 |
|--|--|--|------------------------|--------|--------|-------|---------|----------|--|--|---------|-------|-------|-------|-------|

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816838

Владелец Паньшина Ирина Сергеевна

Действителен С 25.06.2025 по 25.06.2026