

Согласовано:

Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Свердловской области
Территориальный отдел в городе Красноуфимск,

Красноуфимском, Ачитском районах

Коробейникова М.Ю. _____

М.П. _____

(дата)

Утверждаю:

Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение «Тавринская средняя общеобразовательная
школа»

Приказ № 80/10 от 01.09.2022 г.

Директор

Коробейникова Е.А.
МАСУ
«Тавринская
СОШ»


01.09.2022

(дата)

Примерное десятидневное меню на 2022-2023 учебный год:

- завтраков, обедов для учащихся с 7-11 лет (сезон: осень - зима)

Меню составлено на основании Единого сборника технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Методические рекомендации и технические документы. Пермь, 2021 в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ респ.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																	
229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191			39	0.09	1.3	0.14	130	31	140	0.44		
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215			90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53		
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72			0	0.1	0	0.8	12	23	82	1.54		
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63			100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01		
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38			0	0	0	0	5.1	4.2	7.7	0.82		
	Итого за завтрак:	520	23.3	25.2	65.6	579			229	0.26	1.44	1.54	466.1	83.2	501.7	4.34		
	Второй завтрак																	
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88			0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42		
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88			0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42		
	Обед																	
50	Икра кабачковая	60	0.5	1.1	2	22			0	0.01	6	0.06	12	7	11	0.29		
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.3	3.3	9.8	78			1.7	0.05	3	1.6	13	14	37	0.65		
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6.6	39.2	251			24	0.21	0	0.6	17	140	210	4.7		
321	Мясо тушеное	90	14	13.5	4.5	197			0	0.05	1.4	1.28	16	25	156	2.3		
504	Кнись с витаминами "Витонка"	200	0	0	24	95			0.13	0.3	20.1	2.35	0	0	0	0		
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82			0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4		
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72			0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54		
	Итого за обед:	770	31.5	25.3	110.7	797			25.93	0.66	30.5	7.09	77	273	460	9.88		
	Итого за день:	1490	55.6	51.3	195.9	1464			254.93	0.98	45.94	9.03	575.3	374.2	983.7	18.64		

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ р-ц	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг																		
			белки	жиры	углевод		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe																	
Завтрак																															
268	Омлет натуральный	205	17.2	26.2	4.3	320	38.2	0.09	0.6	1.5	154	25	298	3.2																	
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65																	
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	1.9	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43																	
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54																	
Итого за завтрак:															500	26.2	48.6	49.1	736	504.1	0.15	1.3	3.01	289.3	134.3	443.1	5.82				
Второй завтрак																															
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	1.4	0.4	32.2	18	22	4.42																	
Итого за второй завтрак:															200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	1.4	0.4	32.2	18	22	4.42				
Обед																															
52	Щуря овощная	60	0.8	1.6	1.3	27	0	0.02	3.1	0.1	17	10	20	0.38																	
95	Юрч с капустой и картофелем	200	1.5	3.5	5.6	60	0	0.03	6	1.9	29	19	39	0.88																	
319	Шницель натуральный рубленый	90	15.6	1.9	8.9	268	51	0.15	0	0.45	32	21	1499	2.69																	
419	Соус томатный	20	0.2	0.7	0.9	10	4	0.002	0.2	0.04	1.4	1.1	3	0.06																	
377	Щуря картофельное	150	4	6	8.7	105	30	0.12	3.6	0.15	38	24	74	0.83																	
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0.17	0.42	28	3.28	250	20	0	0																	
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4																	
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54																	
Итого за обед:															790	27.8	31.6	73.6	694	85.27	0.782	40.9	7.12	386.4	182.1	1681	6.78				
Итого за день:															1490	54.8	81	142.3	1518	589.37	0.992	56.2	10.53	707.9	334.4	2146.1	17.02				

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																	
279	Запеканка из творога	200	31.8	15.4	30	388	104	0.16	0	1.2	306	44	424	1.5				
86	Джем	30	0.12	0	19.5	79	0	0.003	0.15	0	4	2	3	0.4				
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	4.2	7.7	0.82				
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54				
	Итого за завтрак:	500	37.82	16.3	90	659	104.1	0.203	0.15	2.4	334.1	137.2	480.7	4.66				
	Второй завтрак																	
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42				
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42				
	Обед																	
50	Икра кабачковая	60	0.5	1.1	2	22	0	0.01	6	0.06	12	7	11	0.29				
127	Суп гороховый	200	5.9	2.6	12.6	98	14	0.21	0.4	0.2	34	28	73	2.1				
297	Рыба, протушенная в молоке	90	12.4	1.1	2.7	70	9.9	0.06	1.8	1.1	45.9	22.5	128.6	0.47				
385	Рис отварной	150	3.8	5.4	39	219	27	0.03	0	0.3	17	27	84	0.1				
487	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60	0	0.02	3.3	0.1	13.5	5.9	8	1.16				
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54				
	Итого за обед:	770	28.6	11.2	101.7	623	51	0.37	11.5	2.96	141.4	177.4	350.6	6.06				
	Итого за день:	1470	67.22	28.3	211.3	1370	155.1	0.633	25.65	5.76	507.7	332.6	853.3	15.14				

День: 4 неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ ред.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг													
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe										
Завтрак																								
281	Запеканка пышная с творогом	200	16.7	8.7	49.9	344	57.9	0.21	0.13	0.4	105.7	62.3	267.6	2.2										
471	Молоко стученное	30	2.2	2.6	16.7	98	13	0.02	0.3	0.06	92	10	66	0.06										
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87										
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4										
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54										
Итого за завтрак:														71	0.27	1.43	1.68	224.6	164.3	388.7	5.07			
Второй завтрак																								
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42										
Итого за второй завтрак:														0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42			
Обед																								
157	Кукуруза	65	2	2.4	3.3	41	12	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4										
122	Суп с рыбными консервами	200	7.4	9.1	8	144	12	0.06	5	0.18	24	26	117	0.8										
376	Рагу из птицы	200	21	19	15.9	319	68	0.16	8.3	0.72	36	47	229	2.6										
496	Паштет из свиновика	200	0.67	0.27	18.3	78	0	0.01	80	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61										
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4										
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54										
Итого за обед:														92.1	0.32	94.5	3.05	102.9	175.2	430.2	6.35			
Итого за день:														163.1	0.65	109.93	5.13	359.7	357.5	840.9	15.84			

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак														
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7.2	8.5	29.1	222	43	0.17	1.5	0.5	158	56	207	1.25
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
Итого за завтрак:														
		510	19.6	15.2	72.1	503	152.6	0.26	1.8	1.9	258.1	158.5	375.9	5.07
Второй завтрак														
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
Итого за второй завтрак:														
		200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
Обед														
157	Зеленый горошек	65	2	2.4	3.3	41	12	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4
116	Суп из овощей	200	1.6	3.6	5.1	59	0	0.06	6	1.9	18	15	36	0.56
256	Макаронные изделия отварные	150	5.6	5	29.6	185	32	0.06	0	0.8	12	7.5	45	1.05
372	Биточек из птицы	90	18	16.2	9.6	256	66	0.09	0.8	1.2	44	22	165	1.63
408	Соус сметанный	20	0.3	1.9	0.5	20	11	0.003	0.02	0.04	9	1	5.9	0.03
501	Сок промышленного производства	200	1	0.2	20.2	86	0	0.02	4	0.2	14	8	14	2.8
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
Итого за обед:														
		795	34.2	30.1	99.5	801	121.1	0.323	12.02	5.49	128	152.5	346.9	8.41
Итого за день:														
		1505	54.6	46.1	191.2	1392	273.7	0.643	27.82	7.79	418.3	329	744.8	17.9

День: 6

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг												
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe									
Завтрак																							
285	Цукини творожный запеченный	200	30.1	11	41	381	89	0.16	0.4	1.2	292	49	419	2.04									
86	Джем	30	0.12	0	19.5	79	0	0.003	0.15	0	4	2	3	0.4									
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87									
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4									
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54									
Итого за завтрак:		500	37.52	13.1	103.2	678	98.6	0.223	0.85	2.4	374.1	148.5	513.9	5.25									
Второй завтрак																							
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42									
Итого за второй завтрак:		200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42									
Обед																							
157	Зеленый горошек	65	2	2.4	3.3	41	12	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4									
100	Расошлык ленинградский	200	2.1	4.1	11	88	0	0.07	5.7	1.9	13	20	49	0.69									
298	Рыба, тушеная в сметанном соусе	90	12	4	3	92	26	0.06	2	1.2	41	28	136	0.59									
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6.6	39.2	251	24	0.21	0	0.6	17	140	210	4.7									
496	Напиток из пшенички	200	0.67	0.27	18.3	78	0	0.01	80	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61									
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4									
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54									
Итого за обед:		775	31.47	18.17	106	704	62.1	0.44	58.9	5.85	113.9	290.2	479.2	8.93									
Итого за день:		1475	69.79	32.07	228.8	1470	160.7	0.723	103.75	8.65	520.2	456.7	1015.1	18.6									

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг														
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe										
Завтрак																								
232	Каша пшеничная молочная	200	7.5	6.6	36.3	235								139	38	194	1.89							
63	Булгуровед с сыром	45	10	13	14	215								297	20	195	0.53							
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63								22	5	77	1.01							
462	Каша с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94								111.3	22.3	91.1	0.65							
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72								12	82	23	1.54							
Итого за завтрак:													248.1	0.24	2.54	2.21	581.3	167.3	580.1	5.62				
Второй завтрак																								
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88								32.2	18	22	4.42							
Итого за второй завтрак:													0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42				
Обед																								
52	Икра овсяная	60	0.8	1.6	1.3	27								17	10	20	0.38							
104	Щи из свежей капусты	200	1.2	4	3.04	49								40	13	29	0.51							
328	Жаркое по-домашнему	200	18.8	14.3	25.8	307								31	54	209	3.36							
504	Кисель с витаминами "Витопка"	200	0	0	24	95								0	0	0	0							
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82								7	5	23	0.4							
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72								12	82	23	1.54							
Итого за обед:													24.23	0.57	45.2	6.15	107	164	304	6.19				
Итого за день:													272.33	0.87	61.74	8.76	720.5	349.3	906.1	16.25				

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe			
	Завтрак																
270	Омлет с рисовой кашей	205	16	22.1	17	333	0.11	0.3	1.3	115	29	275	2.8				
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87				
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43				
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0	0	0.8	12	82	23	1.54				
	Итого за завтрак:	500	22	41.7	57.5	695	0.14	1.3	2.82	146.9	121	338.1	5.64				
	Второй завтрак																
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	4.42				
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	4.42				
	Обед																
157	Кукуруза	65	2	2.4	3.3	41	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4				
122	Суп с рыбными консервами	200	7.4	9.1	8	144	0.06	5	0.18	24	26	117	0.8				
377	Пюре картофельное	150	4	6	8.7	105	0.12	3.6	0.15	38	24	74	0.83				
321	Мясо тушеное	90	14	13.5	4.5	197	0	0.05	1.4	1.28	16	25	2.3				
501	Сок промышленного производства	200	1	0.2	20.2	86	0	0.02	4	0.2	14	8	2.8				
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	0.4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0.8	12	82	23	1.54				
	Итого за обед:	775	34.1	32	75.9	727	0.34	15.2	3.16	123	182	442	9.07				
	Итого за день:	1475	56.9	74.5	153	1510	0.54	30.5	6.38	302.1	321	802.1	19.13				

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал/г	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe				
	Завтрак																	
139	Сухи молочный с макаронными изделиями	200	5.8	6.5	19.7	160	47	0.08	0.9	0.3	163	21	137	0.51				
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	1.9	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43				
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	4.2	7.7	0.82				
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01				
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54				
	Итого за завтрак:	535	16.8	30.7	60.3	583	250.1	0.14	0.9	2	214.1	117.2	275.7	4.31				
	Второй завтрак																	
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42				
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42				
	Обед																	
50	Пкра кабачковая	60	0.5	1.1	2	22	0	0.01	6	0.06	12	7	11	0.29				
118	Супи крестьянский с крупой	200	1.9	4	7	71	0	0.06	3.5	2	23	20	51	0.72				
376	Рагу из грибов	200	2.1	1.9	15.9	319	68	0.16	8.3	0.72	36	47	229	2.6				
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	260	0	0	17	70	0.17	0.42	28	3.28	250	20	0	0				
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4				
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54				
	Итого за обед:	730	29.1	24.9	73.1	636	68.27	0.69	45.8	7.26	340	181	337	5.55				
	Итого за день:	1465	46.7	56.4	153	1307	318.37	0.89	60.7	9.66	586.3	316.2	634.7	14.28				

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг																	
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe														
Завтрак																												
279	Запеканка из творога	200	31.8	15.4	30	388				104	0.16	0	1.2	306	44	424	1.5											
86	Джем	30	0.12	0	19.5	79				0	0.003	0.15	0	4	2	3	0.4											
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215				90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53											
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94				19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65											
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72				0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54											
Итого за завтрак:																		213.1	0.233	0.99	2.41	730.3	170.3	736.1	4.62			
Второй завтрак																												
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88				0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42											
Итого за второй завтрак:																		0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42			
Обед																												
52	Икра опецная	60	0.8	1.6	1.3	27				0	0.02	3.1	0.1	17	10	20	0.38											
98	Свекольник	200	1.9	3.8	8.3	75				0	0.05	6.3	1.9	29	23	49	1.16											
375	Плов из отварной птицы	200	12.3	8.2	24.8	223				15	0.04	0	0.6	20	28	87	0.71											
487	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60				0	0.02	3.3	0.1	13.5	5.9	8	1.16											
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82				0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4											
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72				0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54											
Итого за обед:																		15.1	0.17	12.7	3.9	98.5	153.9	210	5.35			
Итого за день:														1440	70.02	47.2	190.7	1475	228.2	0.463	27.69	6.71	861	342.2	968.1	14.39		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576014

Владелец Курбанова Елена Анатольевна

Действителен с 10.03.2022 по 10.03.2023