

Утверждаю

И.о директора Кузнецова И.И.

МБОУ «Кебратская ООШ»

« 25 » мая 20 23 год.

**Примерное двухнедельное цикличное меню
школьного питания МБОУ «Кебратская ООШ»**

Для обучающихся (от 8 до 14)

Сезон: Лето

Источник: **Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий** для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

Год выпуска 2013 Пермь, 5-е издание, переработанное и дополненное.

ООО «Уральский региональный центр питания»

ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия»

Им.академика Е.А. Вагнера.

20 23 год.

№	Наименование продуктов	Масса	Химический состав, г			Ккал.	Витамины, мг				Минеральный вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Первый день (понедельник)													
	завтрак													
248	Каша гречневая с маслом	205	9,39	13,2	33,4	290	0,19	1,39	0,08	0,51	139,1	243	115	3,52
500	Кофейный напиток	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
	итого		21,63	25,18	77,56	625,6	0,31	1,89	0,17	1,47	467,1	525,2	159,8	6,28
	обед													
17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
134	Рассольник "Ленинградский"	300	2,46	6,3	19,5	145,5	0,11	9,21	0	2,82	18,6	75,6	31,5	1,11
414	Гарнир-рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,03	0	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
453	Соус томатный	30	1,62	5,6	10,41	98,4	0,02	2,34	0,05	0,32	6,75	23,1	11,25	0,56
389	Тефтели из говядины	100	13,8	12,7	8,7	204	0,06	2,5	0,02	0,5	19	153	21	2,2
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	56	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		28,79	42,79	129,42	1020,02	0,36	21,85	0,12	9,48	104,67	462,86	180,91	7,4
	полдник													
573	Гребешки с повидлом	60	6	3,9	49,4	257	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
112	Фрукт	200	0,7	0,7	17,15	82,3	0,05	17,5	0	0,35	28	19,25	15,75	3,85
	итого		7,7	4,8	66,75	431,3	0,14	21,6	0,03	1,25	57	71,25	25,75	7,55
	Всего		58,12	72,77	273,73	2076,92	0,81	45,34	0,32	12,2	628,77	1059,31	366,46	21,23
	Второй день (вторник)													
	завтрак													
260	Каша "Дружба" с маслом	205	5,39	11,95	25,68	231,8	0,08	1,35	0,08	0,2	129,7	143,9	31,35	0,57
498	Какао	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
	итого		13,33	32,93	73,54	645,4	0,2	1,75	0,22	1,26	271,7	333,1	83,15	3,43
	обед													
19	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,9	5,1	3,6	64	0,04	14,1	0	2,6	17	32	16	0,7
128	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	6	12,78	114	0,06	12,36	0	2,88	41,4	63,6	31,5	1,44
423	Гарнир-капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	0,07	30,6	0,05	1,26	109,8	99	43,2	1,8
412	Котлета куриная	100	13,97	9,98	8,65	175,56	0,09	0,8	0,04	0,4	34,58	87,78	17,29	1,06
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	56	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		29,9	28,36	92,09	740,56	0,38	58,36	0,09	8,14	252,78	390,58	189,79	8
	полдник													
564	Булочка "Домашняя"	60	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0	0,05	0,7	9	35	6	0,5
300	Яйцо вареное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
112	Фрукт	200	0,7	0,7	17,15	82,3	0,05	17,5	0	0,35	28	19,25	15,75	3,85
	итого		11,3	13,3	53,85	470,3	0,16	21,5	0,15	1,25	73	131,25	26,75	8,15
	Всего		54,53	74,59	219,48	1856,26	0,74	81,61	0,46	10,65	597,48	854,93	299,69	19,58
	Третий день (среда)													
	завтрак													
255	Каша ячневая с маслом	205	6,56	11,68	36,64	277,9	0,13	1,45	0,08	0,78	171,1	256,8	38,11	0,9
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
	итого		16,4	21,66	86,9	610,5	0,24	2,05	0,16	1,74	398,1	471	76,91	3,86
	обед													
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
154	Суп крестьянский с крупой	300	2,55	6,12	17,46	135	0,07	11,94	0	2,91	31,5	80,4	23,4	0,87
429	Гарнир-картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,16	6,12	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
343	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	56	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		27,71	32,24	108,92	839,2	0,47	39,26	0,06	13,29	149,3	499,2	189,4	5,83
	полдник													
553	Ватрушка с творогом	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0	0,01	0,5	7	28	5	0,4
494	Чай	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
112	Фрукт	200	0,7	0,7	17,15	82,3	0,05	17,5	0	0,35	28	19,25	15,75	3,85
	итого		4,4	2,4	54,55	261,3	0,1	20,3	0,01	0,85	49,2	51,25	22,75	4,65
	Всего		48,51	56,3	250,37	1711	0,81	61,61	0,23	15,88	596,6	1021,45	289,06	14,34
	Четвертый день (четверг)													
	завтрак													
164	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	0,52	131,8	0,06	1,28	0,04	0,06	155,6	137,2	23	0,26
492	Чай	200	0,8	0,2	0,16	5,6	0,04	0,4	0	0	39,2	33	17,6	3,28
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
	итого		9,86	22,54	24,04	404	0,19	1,68	0,16	1,02	214,8	250,4	62,4	5,4
	обед													
76	Винегрет овощной	150	1,95	16,2	10,2	195	0,06	12,6	0	6,9	34,5	60	27	1,2

142	Ши из свежей капусты	300	2,1	5,97	9,33	99,6	0,07	22,17	0	2,85	40,8	57	26,7	0,96
291	Гарнир-макаронные отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02	0	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
444	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,9	69,1	0,01	0,44	0,04	0,09	27	22,26	4,62	0,14
408	Суфле куриное	100	14,5	17,69	3,59	231,4	0,04	0,67	0,09	0,53	37,24	99,75	14,63	1,33
500	Кофейный напиток	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	56	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		34,95	49,85	113,81	1045,58	0,38	36,3	0,14	12,32	297,38	458,05	170,47	7,37
	полдник													
553	Шанежка картофельная	60	6,3	6,2	33,2	214	0,1	4	0,05	0,7	45	83	18	0,9
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
112	Фрукт	200	0,7	0,7	17,15	82,3	0,05	17,5	0	0,35	28	19,25	15,75	3,85
	итого		8	7,1	50,55	388,3	0,17	25,5	0,05	1,05	87	102,25	33,75	7,55
	Всего		52,81	79,49	188,4	1837,88	0,74	63,48	0,35	14,39	599,18	810,7	266,62	20,32
	Пятый день(пятница)													
	завтрак													
262	Каша манная с маслом	205	6,36	7,65	31,63	220,79	0,08	1,41	0,05	0,53	136,1	124,2	20,7	0,45
498	Какао	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
	итого		19,4	21,43	79,39	590,39	0,21	1,91	0,15	1,59	457,1	428,4	82,5	3,41
	обед													
17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
144	Суп картофельный с бобовыми	300	2,76	5,1	18,15	129,6	0,23	10,41	0,05	0,27	22,8	78,9	30,6	1,11
237	Гарнир-греча рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,7	0,25	0	0,05	0,74	17,1	243,18	162,36	5,45
453	Соус томатный	30	1,62	5,6	10,41	98,4	0,02	2,34	0,05	0,32	6,75	23,1	11,25	0,56
381	Котлета говяжья	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	56	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		39,32	48,51	149,4	1193,3	0,74	18,25	0,19	7,33	153,65	671,38	325,01	13,42
	полдник													
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
112	Фрукт	200	0,7	0,7	17,15	82,3	0,05	17,5	0	0,35	28	19,25	15,75	3,85
	итого		11,7	7,3	34,35	348,3	0,13	22,7	0,04	0,35	280	201,25	43,75	6,85
	Всего		70,42	77,24	263,14	2131,99	1,08	42,86	0,38	9,27	890,75	1301,03	451,26	23,68
	Шестой день(понедельник)													
	завтрак													
248	Каша гречневая с маслом	205	9,39	13,2	33,4	290	0,19	1,39	0,08	0,51	139,1	243	115	3,52
500	Кофейный напиток	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
	итого		16,53	32,38	77,66	669,6	0,3	1,79	0,21	1,47	288,1	410,2	149,8	6,18
	обед													
19	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,9	5,1	3,6	64	0,04	14,1	0	2,6	17	32	16	0,7
143	Суп из овощей с зеленым горошком	300	4,41	5,28	18,33	138,6	0,13	18,84	0,05	0,3	59,7	120,3	40,2	1,74
291	Гарнир-макаронные отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02	0	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
453	Соус томатный	30	1,62	5,6	10,41	98,4	0,02	2,34	0,05	0,32	6,75	23,1	11,25	0,56
389	Тефтели из говядины	100	13,8	12,7	8,7	204	0,06	2,5	0,02	0,5	19	153	21	2,2
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	56	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		33,3	30,29	124,13	903,48	0,43	40,6	0,12	5,67	145,49	464,44	174,97	8,54
	полдник													
540	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0,1	0,01	0,5	11	31	7	0,7
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
112	Фрукт	200	0,7	0,7	17,15	82,3	0,05	17,5	0	0,35	28	19,25	15,75	3,85
	итого		5,4	2,6	58,25	368,3	0,11	21,6	4,01	0,85	53	50,25	22,75	7,35
	Всего		167,7	161,89	311,38	1400,78	1,29,54	191,2	133,13	135,52	327,49	643,69	326,72	144,89
	Седьмой день(вторник)													
	завтрак													
165	Суп молочный с макаронами	200	5,7	5,26	18,98	146	0,08	0,8	0,04	0,26	164,4	136,8	21	0,36
494	Чай	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
	итого		15,14	15,24	57,44	429,6	0,18	3,7	0,12	1,22	377,6	336	54,8	2,72
	обед													
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
131	Свекольник	300	2,61	5,34	14,43	116,4	0,08	11,01	0,05	0,3	45,3	83,1	37,2	1,83
429	Гарнир-картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,16	6,12	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
453	Соус томатный	30	1,62	5,6	10,41	98,4	0,02	2,34	0,05	0,32	6,75	23,1	11,25	0,56
335	Суфле рыбное	100	16	4,8	2,6	118	0,07	0,4	0,06	1	57	203	26	0,7
510	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,5	0,2	22,2	93	0,03	11,6	0	0,1	19	12	8	0,8
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	56	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		31,19	34,86	105,8	865	0,51	47,97	0,21	7,9	209,85	537	209,45	7,95
	полдник													
564	Булочка "Домашняя"	60	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0	0,05	0,7	9	35	6	0,5
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8

112	Фрукт	200	0,7	0,7	17,15	82,3	0,05	17,5	0	0,35	28	19,25	15,75	3,85
	итого		6,2	8,7	53,55	407,3	0,13	21,5	0,05	1,05	51	54,25	21,75	7,15
	Всего		52,53	58,8	216,79	1701,9	0,82	73,17	0,38	10,17	638,45	927,25	286	17,82
	Восьмой день(среда)													
	завтрак													
267	Каша пшеничная с маслом	205	8	9,7	36,7	290,7	0,19	1,5	0,06	0,16	148,2	197,8	44,08	1,2
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
	итого		12,34	26,88	75,26	618,3	0,28	4,3	0,18	1,12	182,4	282	67,88	3,46
	обед													
17	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
153	Суп с рыбными консервами	300	11,07	8,67	19,26	199,5	0,12	9,48	0,04	0,9	76,5	198,9	57,9	1,5
423	Гарнир-капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	0,07	30,6	0,05	1,26	109,8	99	43,2	1,8
411	Кнели куриные с рисом	100	17,3	17,59	7,44	256	0,09	1	0,07	0,29	22,88	108,7	20,02	1,43
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	56	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		42,81	43,64	97,76	956,5	0,42	46,08	0,16	7,95	250,18	528,8	208,92	7,33
	полдник													
553	Ватрушка с творогом	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05	0	0,01	0,5	7	28	5	0,4
300	Яйцо вареное	шт.	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
112	Фрукт	200	0,7	0,7	17,15	82,3	0,05	17,5	0	0,35	28	19,25	15,75	3,85
	итого		10,40	7,20	39,85	355,30	0,15	21,50	0,11	1,05	71,00	124,25	25,75	8,05
	Всего		65,55	77,72	212,87	1930,10	0,85	71,88	0,45	10,12	503,58	935,05	302,55	18,84
	Девятый день(четверг)													
	завтрак													
262	Каша манная с маслом	205	6,36	7,65	31,63	220,79	0,08	1,41	0,05	0,53	136,1	124,2	20,7	0,45
498	Какао	200	3,7	3,8	24,5	147	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
	итого		19,4	21,43	79,39	590,39	0,21	1,91	0,15	1,59	457,1	428,4	82,5	3,41
	обед													
19	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,9	5,1	3,6	64	0,04	14,1	0	2,6	17	32	16	0,7
147	Суп картофельный с макаронами	300	3,24	3,42	22,59	133,5	0,13	9,9	0	1,65	18,3	76,2	28,8	1,14
429	Гарнир-картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,16	6,12	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
444	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,9	69,1	0,01	0,44	0,04	0,09	27	22,26	4,62	0,14
372	Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4	125	0,04	12,4	0,02	0,3	34	103	21	1,5
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	56	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		23,63	31,92	111,75	830,8	0,5	43,46	0,11	5,82	193,1	444,26	186,42	7,74
	полдник													
573	Гребешки с повидлом	60	6	3,9	49,4	257	0,07	0,1	0,03	0,9	15	52	10	0,9
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
112	Фрукт	200	0,7	0,7	17,15	82,3	0,05	17,5	0	0,35	28	19,25	15,75	3,85
	итого		7,70	4,80	66,75	431,30	0,14	21,60	0,03	1,25	57,00	71,25	25,75	7,55
	Всего		50,73	58,15	257,89	1852,49	0,85	66,97	0,29	8,66	707,20	943,91	294,67	18,70
	Десятый день(пятница)													
	завтрак													
268	Каша рисовая с маслом	205	5,68	8,83	33,2	235	0,07	1,58	0,06	0,18	146,9	155,5	32,38	0,4
494	Чай	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
93	Бутерброд с маслом	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
	итого		10,02	26,01	71,76	562,6	0,16	4,38	0,18	1,14	181,1	239,7	56,18	2,66
	обед													
2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,4	0	4,6	30	29	18	0,9
128	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	6	12,78	114	0,06	12,36	0	2,88	41,4	63,6	31,5	1,44
291	Гарнир-макаронные отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02	0	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
405	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1
500	Кофейный напиток	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	8	26	56	0,44
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого		32,26	33,21	116,27	894,48	0,32	30,48	0,04	9,93	263,24	401,64	163,02	7,08
	полдник													
517	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
112	Фрукт	200	0,7	0,7	17,15	82,3	0,05	17,5	0	0,35	28	19,25	15,75	3,85
	итого		11,70	7,30	34,35	348,30	0,13	22,70	0,04	0,35	280,00	201,25	43,75	6,85
	Всего		53,98	66,52	222,38	1805,38	0,61	57,56	0,26	11,42	724,34	842,59	262,95	16,59

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428878

Владелец Кузнецова Инга Ипполитовна

Действителен с 29.10.2024 по 29.10.2025