



Утверждаю:
Директор МБОУ ООШ с.Чернозерье
Шиб /О.В.Шиббаева

**Основное (организованное)
меню на период 10 дней**
для организации горячего питания учащихся
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения основной
общеобразовательной школы с.Чернозерье

Возрастная категория: 7-11 лет

День: первый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энерг ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,12	6,57	23,7	182,5	0,09	1,1	0,052	0,32	205,1	171	26,2	0,4
517	Йогурт	115	10,0	6,4	17,0	174	0,06	1,2	0,04	0,0	238	182	28	0,2
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60,0	0,0	0,2	34	23	13	0,3
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,2	0,4	11,3	60,3	0,06	0,00	0,00	0,00	11,6	52,6	15,6	1,3
Итого			20,22	13,57	100,8	459,8	0,25	62,3	0,092	0,52	488,7	428,6	82,8	2,2
Обед														
19 Сборник технологических нормативов	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	40,96	0,024	8,46	0,00	1,56	10,2	19,2	9,6	0,42
479	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
142 Под ред. А.Я. Первухина, Пермь, 2013г	Щи из свежей капусты и картофеля на мясокостном бульоне говядины	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,44	14,8	0,00	1,9	27,2	38	17,8	0,6
258	Рис отварной	150	3,7	6,1	33,8	204,6	0,03	0,0	0,04	0,3	5,1	70,8	22,8	0,5
404	Птица отварная	80	16,4	11,4	0,4	170	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1
518	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,1	101	0,02	4,0	0,0	0,0	14	0	0	2,8
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	144,8	0,15	0,0	0,0	0,0	33	155	45	3,1
Итого			28,58	27,2	72,76	599,16	0,71	30,3	0,06	4,16	123,3	400,1	112,1	8,5
Итого за день			48,8	40,77	173,56	1058,96	0,96	92,6	0,21	4,68	612	1257	194,9	10,7

День: второй
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,28	0,0	0,054	0,82	19	270,2	180,4	6,1
345	Биточки рыбные	80	11,12	1,68	7,68	90,4	0,056	0,3	0,016	0,8	28	128	18,4	0,4
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,2	0,4	11,3	60,3	0,06	0,0	0,0	0,0	11,6	52,6	15,6	1,3
518	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,1	101	0,02	4,0	0,0	0,0	14	0	0	2,8
590	Печенье	45	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,0	0,005	1,75	14,5	45	10	1,05
112	Банан	80	1,5	0,5	21,0	96	0,04	10,0	0,0	0,4	8	28	42	0,6
	Итого		28,12	15,53	114,36	809,25	0,83	5,3	0,075	3,77	60,29	523,8	266,4	12,25
	Обед													
50	Салат из отварной свеклы	60	0,9	0,31	0,71	79,21	0,012	3,4	0,00	1,38	19,8	22,8	11,4	0,8
134	Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,7	0,00	2,35	15,5	63	26	0,9
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,076	0,02	0,0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
395	Сосиски отварные	40	4,16	8,36	0,0	92	0,7	0,0	0,0	0,2	15	60	8	0,7
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
590	Печенье сахарное	30	2,5	3,2	24,8	139	0,03	0,0	0,003	1,16	9,6	30	6,6	0,7
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)80	80	5,28	0,96	27,2	144,8	0,15	0,0	0,0	0,0	33	155	45	3,1
	Итого		21,05	18,76	113,1	836	1,06	12	0,003	6,15	128	397	115	8,7
	Итого за день		49,17	34,29	227,46	1645,25	1,89	18,3	0,06	9,92	188,29	920,8	304	20,9

День: третий
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци н	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
313	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1,0
258	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,7	0,05	0,0	252	189	29,4	0,2
589	Пряники заварные	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0,0	0,0	1,2	5,5	25	4,5	0,4
112	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,00	0,2	16	11	9	2,2
	<i>Итого</i>		32,9	34	71	772,31	0,19	3,3	0,25	1,9	555	561	72	1,6
	Обед													
76 <small>Сборник технол. норматив ов,</small>	Винегрет овощной	60	0,78	1,17	0,46	78	0,02	5	0,00	2,76	13,8	24	10,8	0,5
150 <small>Под ред. А.Я. Перевало ва, Пермь, 2013г</small>	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	143,5	0,18	12	0,04	0,35	43,3	185	57	1,6
418	Пюре из гороха с маслом	150	14,3	4,39	28,4	210	0,42	0,0	0,03	0,0	112	313	105	6,6
412	Котлета	80	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,6	0,03	0,3	26	66	13	0,8
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	144,8	0,15	0,0	0,0	0,0	33	155	45	3,1
	<i>Итого</i>		44	22	102,7	852	0,9	18	0,12	3,11	352	853	258	13
	<i>Итого за день</i>		76,8	56	173,6	1624,31	1,42	22	3,42	5,31	907	1414	330	15

День: четвертый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порци н	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
258	Каша пшенная молочная вязкая	150	6,54	9,65	27,84	224,25	0,18	1,4	0,08	0,24	138	209	55,4	1,8
495	Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	15,2	61	0,00	2,8	0,00	0,0	14,2	4	2	0,4
590	Печенье	30	2,5	3,2	24,8	139	0,03	0,0	0,00 3	1,16	9,6	30	6,6	0,7
112	Груша	110	0,4	0,4	10,3	47	0,02	5,0	0,00	0,4	19	16	12	2,3
	<i>Итого</i>		9,54	13,2	78,14	471,25	0,25	2,7	0,1	1,4	180, 8	259	76	2,9
	Обед													
2	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	0,02	9,2	0,00	2,76	18	17,4	10,8	0,5
147 Сборн ик технол .норма тивов,	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,7	2,85	18,82	111,25	0,10	8,2	0,00	1,37	15,2	63,5	17,2	0,9
429Под ред. А.Я. Перевало ва, Пермь, 2013г	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,09	3,6	0,05	0,1	28	59	20	0,8
404	Птица отварная	80	16,4	11,4	0,4	170	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1
518	Сок фруктовый	200	1,0	0,1	0,1	101	0,02	4,0	0,0	0,0	14	0	0	2,8
110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	144,8	0,15	0,0	0,0	0,0	33	155	45	3,1
	<i>Итого</i>		29	28	69	748	1,59	28	0,07	5,75	143	436	213	10
	<i>Итого за день</i>		38,54	41	147,14	1219,25	1,84	31	0,17	6,03	323	695	289	13

День: пятый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,57	23,7	182,5	0,09	1,1	0,052	0,32	205,1	171	26,2	0,4
503	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0,0	29,0	122	0,0	0,0	0,0	0,0	1	0	0	0,1
94	Бутерброд с маслом	40	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0,0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,2	0,4	11,3	60,3	0,06	0,00	0,00	0,00	11,6	52,6	15	1,3
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60,0	0,0	0,2	34	23	13	0,3
	Итого		12,82	19,67	79,6	554,8	1,3	1,2	0,05	0,82	256,7	259,6	56,2	2,3
	Обед													
75	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	60	1,08	3,72	0,8	98,01	0,042	6,1	0,00	1,68	9,6	2,76	10,8	0,4
128	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне говядины	200	1,46	4	8,52	76	0,038	8,3	0,00	1,92	27,6	42,4	21	0,9
		Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9
407	Рагу овощное из птицы	150	11,83	12,34	13,63	212,57	0,11	10	0,01	3,0	24	137	38	1,7
699	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,2	83	0,0	8	0,0	0,0	12	4	4	0,2
590	Печенье сахарное	30	2,5	3,2	24,8	139	0,03	0,0	0,003	1,16	9,6	30	6,6	0,7
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	144,8	0,15	0,0	0,0	0,0	33	155	45	3,1
	Итого		22,91	25,72	102,31	769,58	0,38	25	0,03	7,8	125	392	129	12
	Итого за день		35,73	45,39	181,91	1324,38	1,68	26	0,09	9,31	337	651,6	185,2	14,3

День: первый
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
253	Каша рисовая вязкая молочная	150	4,71	8,87	27,75	209,55	0,06	1,4	0,08	0,28	131	169	37,2	0,5
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	5,1	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
517	Йогурт	95	4,8	3,1	8,3	85	0,03	0,6	0,02	0,0	117	89	12	0,1
	<i>Итого</i>		19,11	20,37	70,95	591,55	0,1	1,4	0,17	0,58	557	500	89,2	1,8
	Обед													
4Сборник технол.н ормативно в	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	0,02	16	0,00	2,7	26,4	19,2	10,2	0,3
144 Под ред. А.Я. Перевало ва., Пермь, 2013г	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,3	4,25	15,1	108	0,19	8,6	0,03	0,22	19	65,7	25,5	0,9
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,09	3,6	0,05	0,2	28	59	20	0,9
332	Рыба отварная	80	12,7	0,5	0,28	56,4	0,04	0,5	0,01	1,08	21	180	22	0,3
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27	110	0,01	0,5	0,0	0,0	28	19	7	1,5
	Сухарики	10	0,8	1,06	8,26	46,3	0,01	0,0	0,00 1	0,38	3,2	10	2,2	0,2
110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	144,8	0,15	0,0	0,0	0,0	33	155	45	3,1
	<i>Итого</i>		25,29	19,43	100	685,1	0,5	30	0,9	4,6	142	494	126	6,1
	<i>Итого за день</i>		44,4	39,8	170,95	1276,65	0,6	31	1,07	5,1	699	994	215	7,9

День: второй
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
412	Биточки мясные	80	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,6	0,03	0,3	26	66	13	0,8
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,076	0,0 2	0,0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,0 4
518	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0,0	0,0	14	0	0	1,4
590	Печенье	30	2,5	3,2	24,8	129	0,03	0,0	0,003	1,16	9,6	30	6,6	0,7
112	Груша	110	0,4	0,4	10,3	47	0,02	5,0	0,00	0,4	19	16	12	2,3
	<i>Итого</i>		20,06	23,56	70,84	444,9	0,11	1,3	0,01	1,36	76,2	159, 6	37,2	6,2 4
Обед														
22	Салат из свежих помидоров	60	0,01	1,04	2,1	66	0,024	9,9	0,00	3	7,8	14,4	10,8	0,4
153 <small>Сборник технол. норматив ов,</small>	Суп с рыбными консервами	250	9,22	7,22	16,05	166,25	0,1	7,9	0,03	0,75	63,7	165	48,2	1,2
536 <small>Под ред. А.Я. Перевало ва., Пермь, 2013г</small>	Оладьи с маслом	150	12,0	20,2	61,9	470	0,17	1,1	0,09	5,4	119	161	26	1,2
481	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,2	0,08	0,04	61,4	43,8	6,8	0,0 4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	144,8	0,15	0,0	0,0	0,0	33	155	45	3,1
	<i>Итого</i>		28	34,42	143,35	927,65	0,49	20	0,22	9,2	296	542	138	6,2
	<i>Итого за день</i>		48,06	57,98	214,19	1372,55	0,6	21	0,44	9,2	372	701	175	12, 4

День: третий
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг ценност ь(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
274	Запеканка манная с изюмом	200	8,8	4,7	51,0	286	0,09	0,6	0,02	0,9	143	157	28	0,6
481	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,2	0,08	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15	0,4
590	Печенье	45	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,0	0,005	1,75	14,5	45	10	1,05
517	Йогурт	95	4,8	3,1	8,3	85	0,03	0,6	0,02	0,0	117	89	12	0,1
	Итого		20,29	15,7	123,5	726,1	0,2	2,7	0,13	2,69	463	428	71,8	2,1
	Обед													
76 Сборник технологических нормативов,	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78	0,024	5	0,00	2,76	13,8	24	10,8	0,4
142 Под ред. А.Я. Перева лова,, Пермь, 2013г	Щи из свежей капусты и картофеля на мясокостном бульоне говядины	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,44	15	0,00	1,9	27,2	38	17,8	0,6
479	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,01	0,03	8,8	6,1	0,9	0,02
406	Плов из отварной курицы	150	11,43	11,36	27,07	256,43	0,01	1,1	0,009	5,2	31	129	29	1,1
699	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,2	83	0,0	8	0,0	0,0	12	4	4	0,2
	Сушки	15	0,9	1,08	8,28	47,1	0,01	0,0	0,001	0,38	3,2	10	2,2	0,2
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	144,8	0,15	0,0	0,0	0,0	33	155	45	3,1
	Итого		20,55	25,36	100,21	692	0,64	22	0,02	10,2	145	381	113	7,1
	Итого за день		40,84	41,06	223,71	1418,1	0,84	25	0,13	12,89	608	809	184,8	9,2

День: четвертый
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
164	Суп молочный с пшенной крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	0,06	1,28	0,04	0,06	155,6	137,2	23	0,26
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27	0,8
94	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0,0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
112	Груша	110	0,4	0,4	10,3	47	0,02	5,0	0,00	0,4	19	16	12	2,3
	<i>Итого</i>		10,02	21,36	59,32	469,8	0,08	7,58	0,15	0,36	303	276	64	3,56
	<i>Обед</i>													
50	Салат из отварной свеклы	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42	0,00	1,38	19,8	22,8	11,4	0,7
134 Сборник технологических нормативов,	Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,67	0,00	2,35	15,5	63	26,2	0,9
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,09	3,6	0,05	0,2	28	59	20	0,9
333	Рыба жареная	80	18	8,7	3,9	150	0,1	0,6	0,01	3,3	46	190	34	0,6
503	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0,0	29,0	122	0,0	0,0	0,0	0,0	1	0	0	0,1
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	144,8	0,15	0,0	0,0	0,0	33	155	45	3,1
	<i>Итого</i>		31	20,61	133,79	729,45	0,37	12,4	0,08	8,86	201	406	118	5,8
	<i>Итого за день</i>		41,2	41,97	193,11	1992,5	0,45	19,98	0,23	9,22	504	682	182	9,4

День: пятый
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Завтрак</i>													
247	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» вязкая	150	6,42	10,59	23,64	215,55	0,18	1,4	0,08	0,8	154	241	71	1,7
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,5	0,00	0,00	28	19	7	1,5
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	5,1	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
112	Банан	80	1,5	0,5	21,0	96	0,04	10	0,0	0,4	8	28	42	0,6
	<i>Итого</i>		15,12	16,19	81,54	574,55	0,25	12	0,16	1,6	375	420	136	4,2
	<i>Обед</i>													
75 <small>Сборник технол. норматив ов, Под ред. А.Я. Перевало ва, Пермь, 2013г</small>	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	60	1,08	3,72	5,34	59,4	0,04	6,1	0,00	1,68	9,6	2,76	10,8	0,4
144	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,3	4,25	15,1	108	0,19	8,6	0,03	0,22	19	65,7	25,5	0,9
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	8,04	38,03	259,5	0,28	0,0	0,05	0,82	19	270	180	6
412	Котлета	80	10,5	7,5	6,5	132	0,08	0,7	0,04	0,4	27	68	15	0,9
493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11	3	1	0,3
110	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	80	5,28	0,96	27,2	144,8	0,15	0,0	0,0	0,0	33	155	45	3,1
	<i>Итого</i>		29,23	36,97	114,67	763,7	0,76	15	0,22	3,42	124	577	280	12
	<i>Итого за день</i>		44,35	53,16	196,21	1338,25	1,01	27	0,38	5,38	499	997	416	16

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890966

Владелец Шibaева Оксана Владимировна

Действителен с 18.05.2024 по 18.05.2025