



Утверждаю:

Директор МБОУ ООШ с.Чернозерье
/О.В.Шибанова

Основное (организованное) меню на период 10 дней

для организации горячего питания учащихся
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения основной
общеобразовательной школы с.Чернозерье

Возрастная категория: 12-18 лет

День: первый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 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														
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
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	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	0,04	14	0,00	2,6	17	32	16	0,7
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 Сборн ик технол .норма тивов,	Щи из свежей капусты и картофеля на мясокостном бульоне говядины	250	1,75	4,98	7,78	83	0,057	18	0,00	2,37	34	47,5	22,2	0,8
414	Рис отварной	180	3,9	7,2	35,1	225	0,05	0,0	0,07	0,6	6,4	74,4	25,3	0,9
404	Птица отварная	100	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	0,2	0,1	101	0,02	4	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			23,89	21,41	75	805	0,5	35	0,2	5,5	130	473	105	7,4
Итого за день			44,11	34,98	175,8	1264,8	0,75	97	0,3	6,02	618	901	245	9,6

День: второй
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масс а порц ии	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													
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	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	100	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
	<i>Итого</i>		28,12	15,53	114,36	809,25	0,49	14	0,075	3,77	95,1	523,8	266,4	12,25
	Обед													
50	Салат из отварной свеклы	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0,00	2,3	33	38	19	1,3
134	Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,6	0,00	2,35	15,5	63	26,2	0,9
	<small>Сборник технол. норматив ов, Под ред. А.Я. Перевало ва., Пермь, 2013г</small>													
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02	0,00	1,06	7,6	47,6	10,8	1
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
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
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
	<i>Итого</i>		20,75	21,48	126,6	869,9	1,05	14	0,0	6,05	128	390	118	8,8
	<i>Итого за день</i>		48,87	37,01	240,96	1679,15	1,54	28	0,075	9,82	223,1	913,8	384,4	21,05

День: третий
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углев оды		B1	C	A	E	Ca	P	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
258	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	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	80,58	772	0,22	13, 3	0,25	2,1	570, 5	572	80,9	3,8
	Обед													
76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	0,00	4,6	23	40	18	0,8
150 <small>Сборник технол. нормативов,</small>	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	143,5	0,18	12,1	0,04	0,35	43,25	185,2	57	1,5
418 <small>Под ред. А.Я. Перевалова, Пермь, 2013г</small>	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,27	34,07	252	0,42	0,0	0,03	0,0	111,6	312,6	104,8	6,6
412	Котлета	100	15	10,7	9,2	188	0,09	0,08	0,05	0,5	28	68	15	1,0
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>		52,1	36	144,92	1002,3	0,9	21	0,12	6,6	363	870	245	14
	<i>Итого за день</i>		85	70	225,5	1774,3	1,12	34, 3	0,37	8,7	933, 5	1442	325, 9	18, 8

День: четвертый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
258	Каша пшениная молочная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299	0,18	1,3	0,08	0,24	138	209	55,4	1,8
494	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 сахарное	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>		11,72	16,46	87,42	546	0,23	6,1	0,08	1,8	180,8	259	76	5,2
	Обед													
2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	15	0,00	4,6	30	29	18	0,9
147 <small>Сборник технол. норматив ов,</small>	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	15,25	63,5	17,2	0,9
429 <small>Под ред. А.Я. Перевало ва, Пермь, 2013г</small>	Пюре картофельное	180	3,78	7,92	19,62	165,6	1,6	6,2	0,05	0,2	50	105	36	1,2
404	Птица отварная	100	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>		30,26	33,3	77	830,65	1,98	37	0,07	7,7	167	464	139	11
	<i>Итого за день</i>		41,98	49,76	164,42	1376,65	2,21	43	0,15	9,5	347,8	723	215	19

День: пятый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 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	Ca	P	M g	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	0,1	0,3	21	17 1	26	0,45
503	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0,0	29,0	122	0,0	0,0	0,0	0,0	1	0	0,0	0,1
94	Бутерброд с маслом	40	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0,0	0,0 9	0,3	5	13	2	0,2
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,2	0,4	11,3	60,3	0,06	0,0 0	0,0 0	0,0 0	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	1,74	61, 1	0,1 9	0,8	72, 6	25 9	56	2,35
	Обед													
75Сборник технол. нормативов,	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	1,8	6,2	8,9	99	0,07	10	0,0	2,8	16	46	18	0,7
128 Под ред. А.Я. Перевалова, Пермь, 2013г	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне говядины	250	1,82	5	10,65	95	0,048	10	0,0	2,4	34	53	26	1,2
479	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,04	0,0 1	0,0 3	8,8	6,1	0,9	0,02
407	Рагу овощное из птицы	180	13,8	14,4	15,9	248	0,12	10,4	0,0 2	3,1	25	139	39	1,8
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	30	2,5	3,2	24,8	139	0,03	0,0	0,0 03	1,1	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		25,96	31,26	114,81	825	0,43	31	0,1	9,5	155	448	143	9,1
	Итого за день		38,78	50,93	194,41	1379,8	2,17	92,1	0,2	10, 3	227 ,6	707	199	11,45

День: первый
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
253	Каша рисовая вязкая молочная	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,4	0,08	0,28	131	169	37	0,56
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>		21,38	23,32	80,2	661,4	0,16	3,4	0,2	0,68	557	500	89	1,86
	Обед													
4Сборник технологий,	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27	0,0	4,5	44	32	17	0,6
144 Под ред. А.Я. Перева лова,, 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	0,93
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	1,6	6,2	0,05	0,2	50	102	36	1,3
332	Рыба отварная	100	17,8	0,7	0,4	79	0,06	0,6	0,01	1,1	23	182	24	0,4
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
	Сухарики	10	0,8	1,06	8,26	46,3	0,01	0,0	0,001	0,38	3,2	10	2,2	0,23
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>		31,66	24,99	95,18	789,7	2,05	44	0,1	6,78	183	550	151	6,86
	<i>Итого за день</i>		53,04	48,31	175,38	1451,1	2,21	47,4	0,3	7,46	740	1050	240	8,72

День: второй
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 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	100	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,6	0,03	0,3	26	66	13	0,8
291	Макаронные изделия отварные	180	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
	Итого		20,06	11,98	70,84	544,9	0,21	9,6	0,03	2,92	76,2	159, 6	42,4	6,2 4
	Обед													
22	Салат из свежих помидоров	100	1,0	10,2	3,5	110	0,04	16	0,0	5,0	13	24	18	0,8
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 5
536 <small>Под ред. А.Я. Первалова, Пермь, 2013г.</small>	Оладьи с маслом	150	12,0	20,2	61,9	470	0,17	1,1	0,1	5,4	119	161	26	1,2
481	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	0,1	0,04	61,4	44	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
	Итого		29,04	43,58	144,75	1016,65	0,51	28	0,2	5,79	301	552	145	7
	Итого за день		49,1	55,56	215,59	1561,55	0,72	37, 6	0,23	8,71	377, 2	708	187	13, 24

День: третий
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 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	0,21	2,7	0,13	2,69	462	428	71,8	2,1
	Обед													
76	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	0,04	8,4	0,0	4,6	23	40	18	0,8
142Сборник технол. нормативов. Под ред. А.Я. Перевалова., Пермь, 2013г	Щи из свежей капусты и картофеля на мясокостном бульоне говядины	250	1,75	4,98	7,78	83	0,057	18	0,0	2,37	34	47	22,25	0,8
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	200	12,7	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
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	0,23
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		22,29	35,22	115,32	863,1	0,3	29	0,03	13	163	411	134	7,75
	Итого за день		42,58	50,9	238,82	1589,2	0,51	31	2,73	17,69	625	839	205,8	9,8

День: четвертый
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 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 пшениной крупой	250	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	0,14	7,58	0,15	0,76	303,6	276,2	64	3,56
	<i>Обед</i>														
50	Салат из отварной свеклы	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0,0	2,3	33	38	19	1,3	
134	Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,7	0,0	2,35	15,5	63	26,2	0,9	
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	1,6	6,2	0,05	0,2	50	102	36	1,3	
333	Рыба жареная	100	18,2	9,5	4,6	157	0,14	0,8	0,02	4,4	49	197	37	0,8	
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>			32,21	29,13	105,07	799,6	2	15	0,1	6	182	555	125	8
	<i>Итого за день</i>			42,23	50,49	164,39	1269,4	2,14	22,58	0,25	6,76	485,6	831,2	189	11,56

День: пятый
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 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													
247	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» вязкая	200	6,42	10,59	23,64	215,55	0,18	1,4	0,0 8	0,8	154	241	71	1,7
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	0,5	0,0 0	0,00	28	19	7	1,5
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	5,1	9,9	153	0,03	0,1	0,0 8	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	18,29	81,54	574,55	0,26	12	0,1 6	0,16	375	420	133	4,2
	Обед													
75 <small>Под ред. А.Я. Перевало ва, Пермь, 2013г</small>	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	100	1,8	6,2	8,9	99	0,07	10	0,0	2,8	16	46	18	0,7
144	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,3	4,25	15,1	108	0,19	8,6	0,0 38	0,225	19	65,75	25,5	0,93
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	8,04	38,03	259,5	0,28	0,0	0,1	0,82	19	270,2	180,4	6,06
412	Котлета из фарша птицы	100	15	10,7	9,2	188	0,09	0,8	0,1	0,5	28	68	15	1,0
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>		33,25	30,15	113,43	859,3	0,78	19	0,2	4,4	126	608	285	12,2
	<i>Итого за день</i>		48,37	48,44	194,97	1433,85	1,04	31	0,3	4,56	501	1028	418	16,4

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890966

Владелец Шibaева Оксана Владимировна

Действителен с 18.05.2024 по 18.05.2025