



Согласовано

Директор МКОУ СОШ № 10 пгт Верхние Серги

Саша М.В. Окружная /

09.01.2023 г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат питания»



В.А. Кирьянова /

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями 11 лет и старше,

обучающихся в общеобразовательных учреждениях,

(всесезонное, завтрак, обед)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ
ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.

МЕНЮ

МКОУ СОШ №10 ДОВЗ 12 лет и старше

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
1 день																	
Завтрак																	
Макаронные изделия																	
отварные с сыром	250	11,12	3,34	7,8	1	46,31	309,7986		127,59	16,4	123,05	1,14	30,75	57,88	1,33	0,07	0,04
Бутерброд с маслом	50	3,12	0,08	7,61	0,36	18,81	158,08		2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,65984		2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703		0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676		7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '		17,66	3,42	15,87	1,82	95,51	612,38		139,17	26,36	158,64	1,99	70,75	103,17	1,72	0,11	0,82
Обед																	
Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78		22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	189,07		33,18	36,43	88,33	2,09	0	252,28	2,43	0,23	5,65
Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,1029		42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
Рыба припущенная с молоком и овощами микс	100	9,25	9,12	1,75	0,71	1,99	59,93		29,83	12,6	71,96	0,38	5,76	134	0,57	0,04	0,11
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,65984		2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
Хлеб пшеничный	60	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,7555		0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,345		8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
Итого за 'Обед '		28,84	14,85	16,86	7,44	86,30	658,65		138,77	102,69	382,20	5,87	128,26	520,69	3,81	0,49	13,08
Итого за день		46,50	18,27	32,73	9,26	181,81	1271,03		277,94	129,05	540,84	7,86	199,01	623,86	5,53	0,60	13,90

2 день

Завтрак

Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	250	6,38	3,75	8,14	0,64	30,87	226,1645	143,91	47,85	162,4	1,13	30,3	56,45	0,25	0,09	0,66
Сок 0,2л	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37136	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак '		12,82	6,59	11,79	1,15	65,95	428,383	267,6	70,55	277,7	2,04	50,3	78,65	0,53	0,16	1,18

Обед

Салат из отварной свеклы с растительным маслом	70	0,97	0,00	4,18	4,18	6,31	62,90	23,85	13,51	26,6	0,86	0	1,38	1,92	0,01	1,36
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	21,69	152,38	18,29	22,93	59,69	1	0	242,1	1,24	0,1	6,12
Плов из мяса кур	200	18,32	15,07	14,87	2,18	36,2	283,35	23,41	35,26	166,19	1,73	32,2	338,24	1,78	0,06	1,11
Компот из кураги	200	1,02	0	0,06	0,06	19,76	57,59	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '		30,13	15,07	22,43	9,74	125,34	767,92	110,88	110,45	342,84	5,80	32,20	698,72	6,60	0,26	8,91
Итого за день		42,95	21,66	34,22	10,89	191,29	1196,30	378,48	181,00	620,54	7,84	82,50	777,37	7,13	0,42	10,09

3 день
Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,98	2,95	9,26	2,79	33,99	257,01	130,88	62,87	209	1,55	27	50,13	0,78	0,18	0,52
Бутерброд с маслом	50	3,12	0,08	7,61	0,36	18,81	158,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		14,48	3,03	17,33	3,61	83,29	558,74	140,57	72,27	243,6	2,37	67	95,33	1,16	0,21	0,52

Обед

Суп-пюре из картофеля	250	3,20	1,44	3,66	0,32	15,51	111,34	72,2	26,14	88,12	0,79	20	224,35	0,17	0,1	6,06
Гречка (сухарики)	30	2,57	0,00	0,25	0,29	16,12	80,61	6,34	4,38	20,36	0,34	0	0	0,4	0,03	0
Запеканка (сырники) из творога	180	25,35	24,39	14,40	1,52	20,14	386,61	213,48	31,16	276,93	0,77	84,08	96,3	1,13	0,06	0,35
Молочное сушенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2
Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	80,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,70	38,66	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,02	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		39,79	27,27	21,40	3,52	126,20	973,24	389,60	99,09	507,16	6,31	112,48	336,80	2,56	0,31	19,89
Итого за день		54,27	30,30	38,73	7,13	209,49	1531,98	530,17	171,36	750,76	8,68	179,48	432,13	3,72	0,52	20,41

4 день

Завтрак

Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	38,41	251,381	145,23	34,12	229,46	0,92	24	44,5	0,8	0,13	0,52
Бутерброд с сыром	50	7,54	5,26	5,59	0,27	14,01	139,132	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80223	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Фрукты		0,5	0	0,5	0,5	12,25	80,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
Итого за 'Завтрак '		18,89	8,2	13,13	1,88	95,15	595,01	372,52	65,77	394,81	4,62	66	98,55	1,41	0,21	13,16

Обед

Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	0,13	5,42	5,41	16,6	168,61	25,99	25,9	73,12	0,97	4,5	311	2,46	0,08	7,21
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	23,87	170,6796	12,82	83,98	124,1	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
Ужин из мяса свинины	50/50	11,78	11,21	12,45	0,07	3,79	250,47	11,94	15,52	124,35	1,78	13,6	18	0,38	0,04	0,36
Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80223	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед '		31,49	16,46	27,99	7,8	95,72	789,55	87,03	148,99	461,58	8,24	136,1	454,53	4,03	0,38	7,57
Итого за день		50,37	24,66	41,11	9,68	190,88	1384,56	459,55	214,77	856,39	12,86	202,1	553,08	5,44	0,59	20,73

5 день

Завтрак

Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	32,06	228,5312	144,76	33,85	154,62	0,66	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,65984	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0,30369	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		18,8	9,88	16,75	6,42	82,82	567,49	213,71	54,95	280,68	2,09	54,3	99,39	3,15	0,17	1,56

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,43902	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
Рагу из мяса кур	200	17,78	16,28	19,63	9,51	19,19	390,49	30,03	36,9	179,1	1,98	25,04	391,45	5,17	0,11	5,12
Масло сливочное	20	0,16	0,16	14,5	0	0,26	132,128	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80223	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		26,46	16,57	38,03	13,08	78,11	840,5518	88,31	74,9	288,25	4,26	109,54	792,48	7,2	0,22	18,68
Итого за день		45,26	26,45	54,78	19,5	160,93	1408,042	302,02	129,85	568,93	6,35	163,84	891,87	10,35	0,39	20,24

6 день

Завтрак

Каша рисовая молочная	250	6,49	2,71	7,92	0,54	48,98	210,81	119,49	38,86	157,81	0,69	43,75	48,75	0,28	0,07	0,49
Варенка с маслом сливочным	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80223	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	200	0	0	0	0	0	0,00041	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сок 0,2л	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Хлеб ржаной						12,25	80,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
Фрукты		0,5	0	0,5	0,5											
Итого за 'Завтрак'		17,72	3,88	17,47	10,01	138,83	435,3089	185	72,23	269,59	5,53	53,07	73,29	5,09	0,22	13,63

Обед

Рассольник домашний со сметаной	250	2,23	0,13	5,38	5,36	13,74	167,67	31,18	24,74	59,75	0,94	4,5	211,6	2,39	0,08	10,51
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,48	0,04	4,62	1,43	23,87	170,6796	12,82	83,98	124,1	2,9	18	21,13	0,4	0,16	0
Пюре (котлеты) из мяса	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	330,7	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
Суп из курицы	200	1,02	0	0,06	0,06	19,76	87,59892	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		30,17	13,65	23,37	9,35	107,89	968,3411	129,29	163,28	400,4	7,26	67,94	408,51	5,76	0,39	11,16
Итого за день		47,89	17,53	40,84	19,36	246,72	1403,65	314,29	235,51	669,99	12,79	121,01	481,8	10,85	0,61	24,79

7 день

Завтрак

Каша овсяная молочная с маслом сливочным	250	7,46	2,94	6,58	0,65	42,09	251,38	145,23	34,12	229,46	0,92	24	44,5	0,8	0,13	0,52
Бутерброд с сыром	50	7,12	4,84	5,16	0,27	14,01	133,5198	183,99	10,12	110,4	0,13	38,64	43,79	0,07	0,01	0,13
Сок 0,2л	200	0	0	0	0	0	4,1E-06	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,65984	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		18,00	7,78	12,20	1,38	86,49	529,41	338,40	54,20	372,46	1,89	62,64	88,59	1,16	0,18	1,43

Обед

Суп картофельный с овощными изделиями	250	3,21	0	2,45	2,45	21,69	127,3927	18,29	22,93	59,69	1	0	242,1	1,24	0,1	6,12
Суп красный с луком	30	0,29	0,00	1,36	1,31	2,15	21,47	2,61	2,02	5,65	0,09	1,77	49,21	0,67	0	0,15
Снег отварной	180	5,81	0,05	5,09	0,82	58,83	314,796	12,2	40,15	119,69	0,86	24	27	0,4	0,06	0
Запеканка (котлеты) из мяса курицы	100	10,88	9,67	18,64	1,46	8,36	290,48	30,57	17,83	113	1,15	3,6	4,95	1,11	0,33	0,06
Салат из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	19,76	87,59892	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		27,82	9,72	28,47	6,97	152,17	1053,427	109	121,68	388,39	5,31	29,37	440,26	5,08	0,58	6,65
Итого за день		45,82	17,50	40,67	8,35	238,66	1582,83	447,40	175,88	760,85	7,20	92,01	528,85	6,24	0,76	8,08

8 день

Завтрак

Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250		6,49	2,71	7,92	0,54	50,55	298,18	119,49	38,86	157,81	0,69	43,75	48,75	0,28	0,07	0,49
Каша с молоком	200		3,64	2,9	3,34	0,6	22,81	134,7672	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52
Бутерброд с маслом	50		2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
Хлеб пшеничный	30		1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20		1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'			15,87	5,77	26,47	1,85	108,32	739,94	241,92	75,23	296,50	2,41	135,75	161,07	0,77	0,14	1,01

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	250		1,83	0,13	3,01	2,68	7,48	68,43902	39,19	19,2	39,95	0,65	4,5	310,63	1,27	0,04	13,56
Макаронные изделия сухие	180		6,36	0,04	3,57	0,8	38,87	220,7282	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
Безель в молочном соусе	100		15,67	1,43	5,95	0,06	5,49	310,2	54,19	6,73	42,73	0,11	10	18,5	0,09	0,02	0,09
Урюк	200		0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80223	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Хлеб с сахаром	60		3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный																	
Хлеб ржаной	40		2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'			30,55	1,6	13,91	4,9	114,77	848,8621	141,84	64,27	207,34	5,87	25,3	355,78	3,12	0,24	25,65
Итого за день			46,42	7,37	40,38	6,75	223,09	1588,80	383,76	139,50	503,84	8,28	161,05	516,85	3,89	0,38	26,66

9 день

Завтрак

Каша манная молочная с маслом сливочным	250	6,64	2,94	6,36	0,4	35,53	229,1776	117,1	18,64	109,84	0,49	24	44,5	0,65	0,07	0,52
Йогурт стакан	100	0,03	0	0,02	0	0	0,30369	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80223	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		14,97	3,62	11,32	1,35	102,29	580,47	140,84	34,45	182,08	1,83	43,34	80,13	1,58	0,16	0,55

Обед

Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
Суп картофельный с бобовыми	250	6,03	0	5,49	5,49	20,51	164,0704	33,18	36,43	88,33	2,09	0	252,28	2,43	0,23	5,65
Картофельное пюре	180	3,73	0,65	4,4	0,62	24,45	159,1029	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	30,06	0,21	0,14	6,54
Заготовки (котлеты) из рыбы	100	13,72	12,63	2	0,12	7,99	230,35	58,68	43,56	201,96	0,77	27,13	28,15	0,26	0,09	0,64
Овощи		0,5	0	0,5	0,5	12,25	80,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
Чай с лимоном	200	0,12	0,00	0,02	0,02	9,83	38,66	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
Слад пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Слад ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		30,79	13,36	20,53	7,62	116,54	950,79	173,27	147,15	475,85	8,61	89,63	362,24	3,82	0,57	26,11

Итого за день

45,76 16,98 31,85 8,97 218,83 1531,26 314,11 181,60 657,93 10,44 132,97 442,37 5,40 0,73 26,66

10 день

Завтрак

Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	3,75	8,14	0,64	32,06	228,5312	144,76	33,85	154,62	0,66	30,3	56,59	0,18	0,09	0,66
Бутерброд с маслом	50	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
Сок 0,2л	200	0	0	0	0	0	0,00041	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37136	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,1703	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	38,676	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Завтрак'		15,12	6,75	26,56	1,42	81,4	631,89	273,25	56,55	275,92	1,6	130,3	168,79	0,66	0,16	1,18

Обед

Борщ со сметаной	250	2,13	0,13	5,25	5,22	10,54	127,87	40,02	21,11	47,15	0,93	4,5	210,55	2,4	0,04	10,81
Макароны изделия																
овальные	180	8,01	2,4	5,61	0,72	33,34	190,34	91,87	11,81	88,59	0,82	22,14	41,67	0,96	0,05	0,03
Сотлеты из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,14	330,7	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,80223	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	3,97	0	0,39	0,39	28,02	134,3406	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	77,352	-14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
Итого за 'Обед'		31,66	16,01	24,19	8,46	104,20	898,40	186,14	67,53	325,13	4,55	72,08	311,40	5,23	0,22	11,17
Итого за день		32,98	16,01	24,43	8,70	110,88	937,08	193,14	76,93	356,73	5,33	72,08	311,60	5,51	0,26	11,17

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575783

Владелец Округина Маргарита Викторовна

Действителен с 28.03.2022 по 28.03.2023