

Согласовано:

директор МКОУ СОШ №8 п.г.т. Атиг



2025 г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

 И.А. Горелова/

2025г.



Примерное 10-дневное меню горячих завтраков и обедов для детей с ограниченными возможностями 7-11 лет,
обучающихся в общеобразовательных учреждениях,
(всесезонное, 2-разовое питание)

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт
(для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

MEHNO

МКОУ СОШ №8 ДОБС 7-11 лет

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.			Са	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг	
1 день																		
Завтрак																		
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	39,18	238,55	95,59	31,08	126,25	0,55	35	39	0,23	0,06	0,39	
2/13	Бутерброд с сыром	30/20	7,12	4,84	5,16	0,27	14,01	133,52	183,99	10,12	110,4	0,13	38,64	43,79	0,07	0,01	0,13	
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,66	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78	
-	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	
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	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 '			700	15,73	7,01	11,96	1,16	83,58	516,57	288,76	51,16	269,24	1,52	73,64	83,09	0,59	0,1	1,3
Обед																		
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,57	0,88	3,97	0,19	9,79	88,89	56,48	18,92	61,68	0,58	22	271,62	0,22	0,06	5,52	
40/2	Гренки (сухарики)	40	3,43	0	0,34	0,38	22,63	107,48	8,45	5,85	27,14	0,46	0	0	0,53	0,04	0	
	Макаронные изделия																	
46/3	отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0	
5/9	Биточки (котлеты) из мяса свинины	100	12,51	10,74	20,75	1,63	11,89	284,54	34,83	21,39	129,47	1,36	4	5,5	1,25	0,36	0,07	
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32	
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0	
Итого за 'Обед '			760	29,46	11,65	28,70	3,52	130,97	901,55	152,32	85,15	325,17	4,77	35,00	410,85	4,25	0,59	5,91
Итого за день				45,19	18,66	40,66	4,68	214,55	1418,12	441,08	136,31	594,41	6,29	108,64	493,94	4,84	0,69	7,21

2 день

Завтрак

19/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,11	3	6,51	0,51	24,69	180,93	115,13	38,28	129,92	0,91	24,24	45,16	0,2	0,07	0,53
25/12	Шанлыгалина	65	5,49	1,3	2,23	0,97	29,66	164,10	14,61	6,49	45,91	0,64	16,89	29,43	0,85	0,05	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,84	3,21	0,07	14,39	96,37	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	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	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'		515	17,04	7,14	12,39	2	89,43	547,25	253,43	67,47	291,12	2,45	61,13	96,79	1,33	0,19	1,05

Обед

	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	54,7512	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03	10,84
6/2	Рагу из мяса кур	180	17,78	16,28	19,63	9,51	19,19	322,49	28,57	36,82	178,8	1,97	25,04	391,45	5,17	0,11	5,12
3/9	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
6/10	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	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
-	Фрукты		0,50	0,00	0,50	0,50	12,25	60,85	20	11,25	13,75	2,75	0	6,25	0,25	0,04	12,5
Итого за 'Обед'		25,39	16,38	23,20	12,81	89,97	674,79	120,00	95,13	291,17	6,87	28,64	763,05	7,88	0,25	28,78	
Итого за день		42,43	23,52	35,59	14,81	179,40	1222,04	373,43	162,60	582,29	9,32	89,77	859,84	9,21	0,44	29,83	

3 день

Завтрак

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200	8,89	2,67	6,24	0,8	37,05	247,839	102,08	13,12	98,44	0,91	24,6	46,3	1,07	0,06	0,03
1/13	Бутерброд с маслом	30/20	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,6598	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'		500	14,75	2,83	21,47	1,53	81,71	593,485	116,06	23,08	137,04	1,79	104,6	136,6	1,56	0,1	0,81

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	0,00	3,58	3,58	6,79	59,01	14,66	20,56	29,82	0,38	0	1104	1,8	0,03	2,7
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,256	26,54	29,14	70,66	1,68	0	201,82	1,95	0,18	4,52
6/9	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	180	11,92	8,68	9,11	1,06	31,08	251,23	27,36	38,67	137,84	2,08	25,02	200,9	0,86	0,13	10,1
8/11	Соус красный с луком	20	0,19	0,00	0,91	0,87	1,43	14,31	1,74	1,35	3,76	0,06	1,18	32,81	0,45	0	0,1
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	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'		730,00	23,26	8,68	18,79	10,50	105,68	691,39	93,05	109,47	295,58	7,98	26,20	1539,78	5,61	0,41	21,42
Итого за день			38,01	11,51	40,26	12,03	187,39	1284,87	209,11	132,55	432,62	9,77	130,80	1676,38	7,17	0,51	22,23

4 день

Завтрак

15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	201,105	116,18	27,3	183,57	0,73	19,2	35,6	0,64	0,1	0,42
2/13	Бутерброд с сыром	30/20	7,37	5,26	5,00	0,27	12,80	127,95	176	9,57	104,4	0,12	25,2	47,6	0,08	0	0,06
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,8022	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'

500 16,72 7,61 10,72 1,25 74,02 472,71 299,47 46,27 319,57 1,66 44,40 83,40 1,00 0,14 0,48

Обед

11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	0,10	4,34	4,33	15,01	104,89	19,49	20,64	58,24	0,77	3,6	248,8	1,96	0,07	5,76
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	0,04	5,56	2,01	40,20	233,80	20,33	118,22	174,62	4,1	20	23,74	0,55	0,23	0
12/8	Гуляш из мяса свинины	50/50	12,38	10,91	32,64	0,03	5,37	363,67	13,48	21,1	138,77	1,49	17	22,5	0,4	0,3	0,45
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	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'

720,00 27,36 11,05 43,16 6,99 99,79 889,26 62,34 171,71 411,13 7,37 40,60 295,29 3,26 0,65 6,21

Итого за день

44,08 18,66 53,88 8,24 173,81 1361,97 361,81 217,98 730,70 9,03 85,00 378,69 4,26 0,79 6,69

5 день

Завтрак

	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99	3	6,51	0,51	25,65	182,825	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
17/4	Чай с лимоном	200	0,12	0	0,02	0,02	9,7	38,6598	2,18	0,56	1	0,06	0	0,1	0,01	0	0,78
29/10	Ватрушка с творогом	65	9,11	6,13	8,13	5,32	20,37	194,154	59,78	11,14	93,46	0,6	24	42,5	2,69	0,05	0,12
5/12	Йогурт стакан	125	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	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 '		640	17,53	9,13	15,1	6,29	76,41	521,48	184,76	48,18	249,75	1,96	48,24	88,07	3,12	0,16	1,43

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	0,00	3,58	3,58	5,59	55,62	24,84	10,7	19,14	0,34	0	193,35	1,67	0,02	20,32
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,56	0	1,96	1,96	17,35	101,914	14,63	18,35	47,75	0,8	0	193,68	0,99	0,08	4,9
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	0,00	2,85	3,24	17,35	101,12	79,87	30,33	60,61	1,1	0	305,1	1,62	0,05	31,3
274	Зразы рубленые из кури	100	13,33	11,24	20,83	11,77	15,17	297,95	42,6	22	142,76	1,72	36,34	62,92	5,63	0,07	2,07
20	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	27,76	0,08	0	0	0,01	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	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 '		780,00	24,94	11,24	29,82	21,15	91,60	733,45	170,77	93,13	309,76	4,95	36,34	755,30	10,26	0,27	58,59
Итого за день			42,47	20,37	44,92	27,44	168,01	1254,93	355,53	141,31	559,51	6,91	84,58	843,37	13,38	0,43	60,02

6 день

Завтрак

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,54	2,36	6,6	1,32	31,25	214,26	98,38	38,82	145,68	1,05	21,6	41,3	0,17	0,14	0,42
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0,00	0,10	0,10	14,60	55,74	4,37	1,14	1,12	0,22	0	65,1	0,26	0,01	39
1/13	Бутерброд с маслом	30/20	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	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	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 '

500,00 15,93 5,42 25,16 2,63 89,02 656,02 220,82 75,19 284,38 2,78 113,6 153,62 0,66 0,21 0,94

Обед

6/2	Ши из свежей капусты со сметаной	200	1,46	0,1	2,41	2,14	5,98	54,75	31,35	15,36	31,96	0,52	3,6	248,5	1,01	0,03	10,84
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	32,39	183,94	12,48	7,29	40,22	0,74	9	16,88	0,8	0,06	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	13,48	12,44	1,63	9,29	208,70	39,96	15,81	126,19	1,21	45,44	58,78	1,31	0,06	0,33
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,84	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0	0,3	0,3	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
4/13	Сыр (порциями)	15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	150,00	8,25	90,00	0,11	31,50	35,70	0,06	0,00	0,11

Итого за 'Обед '

710,00 30,25 17,56 22,44 5,05 86,87 686,88 242,83 58,46 327,87 3,59 89,54 360,11 3,53 0,2 11,28

Итого за день

46,18 22,98 47,6 7,68 175,89 1342,9 463,65 133,65 612,25 6,37 203,14 513,73 4,19 0,41 12,22

7 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	2,35	5,09	0,32	28,42	183,342	93,68	14,91	87,87	0,39	19,2	35,6	0,52	0,06	0,42
11/12	Булочка Российская	65	4,93	0,68	4,48	0,49	36,27	207,337	16,45	6,42	40,64	0,54	19,34	35,43	0,65	0,05	0,03
	Йогурт стакан	100	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,30	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,8022	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 '		615	13,65	3,03	10,05	1,27	95,18	534,631	117,42	30,73	160,11	1,74	38,54	71,23	1,45	0,15	0,45

Обед

-	Огурец соленый	60	0,47	0,00	0,06	0,06	1,47	8,40	13,52	8,23	14,11	0,35	0	3	0,06	0,01	2,94
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	0,1	4,2	4,17	8,44	82,023	32,02	16,89	37,72	0,74	3,6	168,44	1,92	0,04	8,64
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	20,37	132,586	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	25,05	0,17	0,12	5,45
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	90	12,35	11,37	1,8	0,11	7,22	94,8184	52,82	39,21	181,76	0,7	24,41	25,34	0,24	0,08	0,57
-	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
4/13	Сыр (порцими)	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
-	Хлеб пшеничный	45	2,98	0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	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 '		790,00	28,52	17,28	15,85	5,45	87,47	623,53	356,80	125,54	494,27	6,85	88,76	269,68	3,02	0,33	21,74
Итого за день			42,17	20,31	25,90	6,72	182,65	1158,16	474,22	156,27	654,38	8,59	127,30	340,91	4,47	0,48	22,19

8 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	2,36	7,41	2,23	27,20	205,61	104,71	50,3	167,2	1,24	21,6	40,1	0,63	0,14	0,42
1/13	Бутерброд с маслом	30/20	2,44	0,16	14,77	0,27	14,27	201,14	4,8	0	6	0,04	80	90	0,2	0	0
27/10	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
-	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
-	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 '		700,00	12,20	2,52	22,63	2,96	71,95	550,39	116,8	59,7	204,8	2,09	101,6	130,3	1,11	0,18	0,42

Обед

29/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,56	1,15	2,93	0,25	12,41	89,07	57,76	20,92	70,49	0,63	16	179,48	0,14	0,08	4,85
40/2	Гренки (сухарики)	40	3,43	0,00	0,34	0,38	21,49	107,48	8,45	5,85	27,14	0,46	0	0	0,53	0,04	0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	32,43	19,20	2,02	26,86	418,51	283,06	41,16	366,88	1,01	106,4	122	1,49	0,08	0,46
-	Молоко стуженное	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
29/10	Чай с лимоном	200	0,23	0,00	0,05	0,05	14,68	57,68	2,32	0,56	1	0,07	0	0,1	0,01	0	0,78
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	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 'Обед '		740,00	46,75	35,02	24,85	3,33	121,36	909,24	419,99	84,69	540,91	2,99	130,80	311,18	2,49	0,25	6,29
Итого за день			58,95	37,54	47,48	6,29	193,31	1459,63	536,79	144,39	745,71	5,08	232,40	441,48	3,60	0,43	6,71

9 день

Завтрак

9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,19	2,17	6,34	0,43	39,18	238,546	95,59	31,08	126,25	0,55	35	39	0,23	0,06	0,39
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,8	37,8022	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
7/12	Ватрушка с яблоками	65	4,78	0,76	5,59	5,53	30,63	195,65	24,84	8,27	43,18	0,83	6,06	11,76	2,78	0,05	0,42
-	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'		515	13,75	2,93	12,78	6,82	110,1	626,52	143,73	57,76	212,03	4,39	41,06	55,96	3,49	0,17	10,81

Обед

16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	0	4,39	4,39	16,41	131,256	26,54	29,14	70,66	1,68	0	201,82	1,95	0,18	4,52
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	10,53	7,17	39,83	0,73	9	16,88	0,8	0,06	0
59/1	Гуляш из курицы	90	11,34	10,84	12,76	2,92	3,22	172,68	12,36	13,5	95,95	1,04	25,02	56,83	1,63	0,04	1,5
6/10	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	23,18	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	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'		725,00	28,10	10,87	20,88	8,72	113,41	758,16	89,51	81,51	273,10	5,08	34,02	392,38	5,83	0,35	6,34
Итого за день			41,85	13,80	33,66	15,54	223,51	1384,68	233,24	139,27	485,13	9,47	75,08	448,34	9,32	0,52	17,15

10 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,99		3	6,51	0,51	25,65	182,825	115,81	27,08	123,7	0,52	24,24	45,27	0,14	0,07	0,53
1/13	Бутерброд с маслом	25/25	3,12		0,08	7,61	0,36	18,89	158,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,14		2,84	3,21	0,07	14,39	96,3714	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 '		500	14,55	5,92	17,77	1,38	79,62	543,123	241,9	49,78	242	1,45	84,24	112,47	0,52	0,14	1,05	

Обед

-	Огурец соленый	60	0,47		0,00	0,06	0,06	1,47	8,40	13,52	8,23	14,11	0,35	0	3	0,06	0,01	2,94
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,79		0,10	4,30	4,29	12,53	94,14	22,87	19,67	47,38	0,74	3,6	169,28	1,91	0,06	8,4
8/9	Суфле из мяса кур паровое	90	18,25		17,72	15,06	1,40	5,42	230,01	47,59	15,63	125,15	1,43	41,72	124,9	1,49	0,04	0,28
3/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57		0,03	3,85	1,19	19,89	142,233	10,68	69,98	103,42	2,42	15	17,61	0,33	0,13	0
27/10	Чай с сахаром	200	0,08		0	0,02	0,02	9,84	37,8022	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный	45	2,98		0	0,3	0,3	21,02	100,755	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	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 '		770,00	29,79	17,85	23,89	7,56	78,52	661,69	103,70	125,26	329,56	5,95	60,32	315,04	4,14	0,29	11,62	
Итого за день			44,34	23,77	41,66	8,94	158,14	1204,81	345,60	175,04	571,56	7,40	144,56	427,51	4,66	0,43	12,67	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992874

Владелец Романова Светлана Валерьевна

Действителен с 12.09.2025 по 12.09.2026