

Согласовано
Директор школы



В.С. Дудорова

Утверждаю
ИП Анохин Г.А.



Примерное 12-дневное меню для детей в возрасте 7-10 лет на летне-осенне период
года
МАОУ «Сылвенская средняя школа имени поэта Василия Каменского»

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» (издание 5-е, Пермь, 2013);
СанПиН 2.3/2.4 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения».

7-10 лет средн. ресисб

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Приложение 1			
							B1	C	Ca	Fe
	1 день									
	Завтрак									
102	Каша "Дружба"									
287(2)	Кофейный напиток с молоком	200	5,24	6,68	27,60	191,60	0,08	1,30	130,10	0,40
	Хлеб пшеничный	200	2,60	3,20	19,00	115,00	0,02	0,02	105,00	0,07
377	Бутерброд с сыром	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
	Итого :	35	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	185,00	0,40
	Обед		16,06	19,54	66,34	506,60	0,15	1,42	424,10	1,09
	Овощи порционно									
45	Суп гороховый	50	0,66	0,12	2,28	14,40	0,01	15,00	8,40	0,54
200	Тефтели из говядины в соусе	200	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	41,50	1,80
228	Макароны отварные с овощами	100	12,36	12,84	9,60	204,00	0,06	1,20	27,60	1,92
300	Чай с сахаром	150	5,10	3,50	26,00	156,00	0,06	3,20	19,70	1,21
108	Хлеб пшеничный	200	0,11	0,11	13,60	56,20	0,01	10,74	6,80	0,45
109	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
		30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,54	0,00	10,56	1,18
311	Булочка "Ванильная"	60								
	Итого обед:		8,81	4,45	35,00	215,20	0,04		5,50	0,40
	Полдник		32,84	25,79	121,47	853,00	0,88	38,82	124,06	7,72
	Вафли									
293	Сок	40	2,52	2,97	69,57	315,00	0,04	0,00	14,40	1,35
	Итого обед:	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	14,00	2,80
	ИТОГО		70,20	54,75	75,37	351,00	0,06	4,00	28,40	4,15
			119,10	100,08	263,18	1710,60	1,09	44,24	576,56	12,96

Приложение 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
	2 день									
	Завтрак									
109	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,40	0,17	1,54	156,80	1,24
295 (1)	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,00	0,04	1,30	127,00	0,40
	Хлеб пшеничный	70	5,34	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	14,00	0,77
380	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,01	74,80	0,00	0,00	6,00	0,10
	Итого завтрак:		14,05	19,51	79,15	548,70	0,29	2,84	303,80	2,51
	Обед									
232	Икра кабачковая	50	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	41,00	0,70
42	Рассольник ленинградский	200	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,68	15,50	0,93
210	Курица в соусе с томатом	100	13,60	13,50	4,10	192,00	0,02	2,30	34,00	1,00
224	Рис отварной	150	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	52,00	1,40
108	Хлеб пшеничный	20	5,34	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	14,00	0,77
109	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	17,50	1,95
293	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	0,80	10,00	0,60
	Итого обед:		32,39	37,81	106,79	903,75	0,48	24,58	184,00	7,35
	Полдник									
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	1,20	5,50	0,40
274	Кисель из концентрата плодового/ягодного	200	0,25	0,25	27,50	112,50	0,05	1,25	11,00	0,15
	Итого полдник:		3,20	2,60	65,00	295,50	0,09	2,45	16,50	0,55
	ИТОГО		49,64	59,92	250,94	1747,95	0,86	29,87	504,30	10,41

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Приложение 1			
							B1	C	Ca	Fe
	3 день									
	Завтрак									
108	Каша пшеничная вязкая	200	10,83	14,90	47,55	367,25	0,18	1,73	179,50	2,98
269 (1)	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	124,00	0,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	8,00	0,44
382	Бутерброд с джемом (1-й вариант)	30								
	Итого завтрак:		0,85	2,15	16,30	88,00	0,01	0,10	5,00	0,35
	Обед		18,32	20,67	108,53	693,25	0,27	3,13	316,50	4,57
107	Овощи порционно	50	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	23	0,6
63	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,04	14,80	27,20	6,40
174	Тефтели рыбные	70	10,44	6,36	11,52	145,20	0,08	0,84	34,80	0,84
241	Картофельное пюре	150	4,20	1,39	59,30	296,24	0,12	0,04	11,65	1,20
108	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,32	20,04	94,00	0,04	0,00	8,00	0,44
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,54	0,00	10,56	1,18
282	Компот из свежих плодов	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	22,00	1,10
	Итого обед:		22,32	12,71	131,90	763,04	0,86	24,98	137,21	11,76
	Полдник									
516	Йогурт	100	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	240,00	0,20
319	Сдоба обыкновенная	50	4,71	3,67	35,30	193,00	0,08	0,00	15,60	0,84
	Итого полдник		10,51	8,67	43,30	293,00	0,16	1,40	255,60	1,04
	ИТОГО		51,15	42,05	283,73	1749,29	1,29	29,51	709,31	17,37

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Приложение 1			
							B1	C	Ca	Fe
	4 день									
	Завтрак									
114	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	6,88	32,60	214,60	0,06	1,54	147,40	0,17
380	Бутерброд с маслом	30	1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,09	5,00	0,20
287	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	126,00	0,10
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,32
	Итого завтрак:		11,46	22,24	65,84	487,60	0,14	2,93	282,40	0,79
	Обед									
229	Зеленый горошек консервированный	50	3,13	3,29	6,99	77,88	0,03	0,85	8,1	0,26
67	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,82	4,00	10,88	98,88	0,03	8,24	27,60	0,96
209	Шницель рубленный	75	13,98	10,38	14,13	205,86	0,09	0,12	39,36	1,35
235	Капуста тушеная	150	11	10,8	11,7	94,50	0,06	25,50	91,50	1,50
108	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	10,00	0,55
109	Хлеб ржаной	30	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	24,50	2,73
287	Кофейный напиток	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	28,00	1,50
	Кондитерские изделия	70	3,50	1,40	34,80	166,00	0,04		10,50	0,67
	Итого обед:		42,35	31,11	153,48	992,42	0,45	35,21	239,56	9,52
	Полдник									
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	40,00	0,40
	Вафли	50	4,72	3,76	60,00	293,00	0,07	0,00	8,80	0,69
	Итого полдник		6,72	3,96	65,80	329,00	0,11	8,00	48,80	1,09
	ИТОГО		60,53	57,31	285,12	1809,02	0,70	46,14	570,76	11,40

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Приложение 1			
							B1	C	Ca	Fe
	5 день									
	Завтрак									
115	Каша ячневая вязкая	200	8,00	14,25	44,70	339,00	0,15	1,78	208,75	1,15
300	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	11,00	0,30
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,32
377	Бутерброд с сыром	50								
	Итого завтрак:		1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	5,00	0,20
	Обед		10,82	26,91	77,04	593,00	0,19	1,78	228,75	1,97
	Овощи порционно									
72	Суп картофельный с рыбными консервами	50	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	24,60	0,42
180	Гуляш из говядины	200	9,85	4,83	15,15	143,50	0,19	12,13	43,25	1,58
219	Каша гречневая	100	16,32	1,68	6,6	106,80	0,07	0,48	58,80	0,60
108	Хлеб пшеничный	150	4,92	8,11	45,08	272,80	0,04	0,00	6,80	0,71
109	Хлеб ржаной	40	5,34	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	14,00	0,77
274	Кисель из концентрата ягодного	30	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	24,50	2,73
	Итого обед:	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	1,00	0,10
	Полдник		43,59	21,36	158,27	1002,80	0,52	16,81	172,95	6,91
	Иогурт									
314	Булочка молочная	100	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	240,00	0,20
	Итого полдник	50	1,74	2,39	28,50	158,00	0,06	0,00	21,75	1,58
	ИТОГО		7,54	7,39	36,50	258,00	0,14	1,40	261,75	1,78
			61,95	55,66	271,81	1853,80	0,85	19,99	663,45	10,66

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Приложение 1			
							В1	С	Са	Fe
	6 день									
	Завтрак									
109	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,40	0,17	1,54	156,80	1,24
294	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	14,20	0,40
300	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	22,00	1,00
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,32
382	Бутерброд с повидлом	40	1,60	3,80	23,40	134,00	0,02	0,10	8,10	0,50
	Итого завтрак:		15,48	17,96	77,54	533,40	0,24	4,44	205,10	3,46
	Обед									
229	Зеленый консервированный горошек	50	3,13	3,29	6,99	77,88	0,03	17,30	42,93	0,88
67	Борщ с капустой и картофелем	200	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	34,50	1,20
209	Котлета куриная	75	20,60	22,00	4,20	247,50	0,07	1,30	17,00	3,20
125	Макаронные изделия с овощами	150	11,40	10,40	49,44	337,40	0,27	0,00	19,00	6,06
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,32
293	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	17,50	1,95
	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	0,80	10,00	0,60
	Фрукты	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,07	15,00	24,00	3,30
	Итого обед:		44,38	42,25	118,32	998,28	0,60	44,70	168,93	17,51
	Полдник									
274	Кисель из концентрата плодового/ягодного	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	36,00	0,60
	Печенье	50	8,16	14,88	33,92	302,40	0,06	0,16	52,80	0,64
	Итого полдник		9,56	15,08	34,12	422,40	0,14	8,16	88,80	1,24
	ИТОГО		69,42	75,29	229,98	1954,08	0,98	57,30	462,83	22,21

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Приложение 1			
							В1	С	Са	Fe
	7 день									
	Завтрак									
114	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,93	10,78	40,50	286,75	0,08	1,93	179,25	0,55
295	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,00	0,04	1,30	127,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,32
380	Бутерброд с маслом	40								
	Итого завтрак:		1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	6,00	0,40
	Обед		11,15	16,44	86,64	538,75	0,16	3,33	316,25	1,67
229	Икра кабачковая	50	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	41,00	0,70
68	Рассольник "Ленинградский"	200	3,20	8,40	26,00	194,00	1,40	0,20	1,88	12,40
204	Фрикадельки из говядины	75	17,11	14,88	9,12	238,39	0,06	0,96	49,60	1,44
241	Картофельное пюре	150	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	52,00	1,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	6,00	0,48
109	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	17,50	1,95
289	Напиток из шиповника	200	0,68		21,01	46,87				
	Итого обед:		32,67	41,82	117,09	939,76	1,78	14,96	167,98	7,32
	Полдник									
516	Кисель из концентрата плодового/ягодного	200	1,36		29,02	116,19	0,08	1,40	240,00	0,20
312	Булочка домашняя	50	4,37	7,07	36,80	228,20	0,08	0,00	15,60	0,84
	Итого полдник		5,73	7,07	65,82	344,39	0,16	1,40	255,60	1,04
	ИТОГО		49,55	65,33	269,55	1822,90	2,10	19,69	739,83	10,03

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Приложение 1			
							B1	C	Ca	Fe
	8 день									
	Завтрак									
112	Каша пшеничная жидкая	200	10,90	16,08	46,40	373,80	0,24	1,70	172,50	1,83
269	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	124,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,32
377	Бутерброд с сыром	10	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,60	0,01
112	Фрукты	100	1,20	0,60	12,15	70,50	0,06	90,00	51,00	0,45
	Итого завтрак:		17,25	24,27	93,43	672,70	0,36	93,00	352,10	3,41
	Обед									
28	Салат из свёклы с чесноком	50	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	23,00	0,60
45	Суп картофельный с бобовыми	200	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	41,50	1,80
202	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	75	11,40	18,36	13,68	265,20	0,06	0,96	25,20	1,80
219	Каша гречневая	150	7,40	7,20	7,80	126,00	0,08	34,00	122,00	2,00
108	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	20,00	1,10
109	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	24,50	2,73
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,50	28,00	1,50
	Итого обед:		35,52	33,15	129,04	959,32	0,62	54,14	284,20	11,53
	Полдник									
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	14,00	2,80
589	Пряники	80	4,72	3,76	60,00	293,00	0,07	0,00	8,80	0,69
	Итого полдник		6,72	3,96	65,80	329,00	0,09	4,00	22,80	3,49
	ИТОГО		59,49	61,38	288,27	1961,02	1,07	151,14	659,10	18,43

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Приложение 1			
							В1	С	Са	Fe
	9 день									
	Завтрак									
108	Каша из кукурузной крупы	250	32,00	33,60	31,87	567,00	0,09	0,80	396,00	1,33
469	Яйцо отварное	20	0,10	0,01	3,37	13,96	0,00	0,06	3,62	0,07
287	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	126,00	0,10
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,32
	Кондитерские изделия	50	2,56	2,61	0,00	34,30	0,00	0,07	90,00	0,09
	Итого завтрак:		39,38	39,08	60,98	741,26	0,15	2,23	619,62	1,91
	Обед									
106	Овощи порционно	50	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	14,00	0,90
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,06	18,48	34,00	0,80
206	Жаркое по-домашнему с говядиной тушеной	200	24,48	15,24	2,52	244,80	0,06	11,00	10,80	2,40
108	Хлеб пшеничный	70	5,34	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	14,00	0,77
109	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	35,00	3,90
293	Сок фруктовый	200								
	Итого обед:		2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	14,00	2,80
	Полдник		41,27	22,38	87,74	726,30	0,46	58,48	121,80	11,57
	Йогурт	100	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	238,00	0,20
	Вафли	50	1,82	2,15	50,25	227,50	0,03	0,00	10,40	0,98
	Итого полдник		11,82	8,55	67,25	401,50	0,09	1,20	248,40	1,18
	ИТОГО		92,47	70,01	215,97	1869,06	0,70	61,91	989,82	14,66

Приложение 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Ca	Fe
	10 день									
	Завтрак									
102	Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,6	191,60	0,08	1,36	130,10	0,40
300	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	11,00	0,30
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	6,00	0,48
382	Бутерброд с повидлом	20								
			0,60	2,10	10,20	62,00	0,01	0,05	3,00	0,20
112	Фрукты	100	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	28,50	3,45
	Итого завтрак:		8,82	9,47	83,01	454,60	0,15	8,91	178,60	4,83
	Обед									
229(сб. 2008 г.)	Зеленый консервированный горошек (подгарнировка)	50	3,13	3,29	6,99	77,88	0,03	17,30	42,93	0,88
48	Суп картофельный с фрикадельками	200	1,76	2,36	11,76	75,40	0,01	8,86	13,00	0,88
208	Кнели из кур	75	12,48	22,44	0,24	253,20	0,26	0,00	37,20	1,92
227	Макаронные изделия отварные	150	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,03	7,60	1,04
108	Хлеб пшеничный	65	4,96	0,52	31,98	152,75	0,07	0,00	13,00	0,72
109	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	24,50	2,73
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,00	0,80	10,00	0,60
	Итого обед:		35,05	30,35	140,96	988,02	0,58	26,99	148,23	8,77
	Полдник									
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	40,00	0,40
	Печенье	50	4,96	6,47	49,50	275,22	0,05	0,00	19,14	1,39
	Итого полдник		7,0	6,7	55,3	311,22	0,1	8,0	59,1	1,8
	ИТОГО		50,83	46,49	279,27	1753,84	0,82	43,90	385,97	15,39

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Приложение 1			
							B1	C	Ca	Fe
	11 день									
	Завтрак									
112	Каша Пшенная	200	5,24	6,68	27,60	191,60	0,08	1,30	130,10	0,40
287(2)	Кофейный напиток с молоком	200	2,60	3,20	19,00	115,00	0,02	0,02	105,00	0,07
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
377	Бутерброд с сыром	35	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	185,00	0,40
	Итого :		16,06	19,54	66,34	506,60	0,15	1,42	424,10	1,09
	Обед									
	Икра кабачковая	50	0,66	0,12	2,28	14,40	0,01	15,00	8,40	0,54
46	Суп картофельный с клецками	200	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	41,50	1,80
164	Рыба жареная	75	12,36	12,84	9,60	204,00	0,06	1,20	27,60	1,92
219	Каша гречневая	150	5,10	3,50	26,00	156,00	0,06	3,20	19,70	1,21
300	Чай с сахаром	200	0,11	0,11	13,60	56,20	0,01	10,74	6,80	0,45
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	4,00	0,22
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,54	0,00	10,56	1,18
503	Кондитерские изделия	50								
	Итого обед:		2,95	2,35	37,50	183,00	0,04		5,50	0,40
	Полдник		26,98	23,69	123,97	820,80	0,88	38,82	124,06	7,72
321	Слойка с повидлом	50	4,49	11,36	37,52	144,24	0,04	0,00	14,40	1,35
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	14,00	2,80
	Итого обед:		60,45	58,94	43,32	180,24	0,06	4,00	28,40	4,15
	ИТОГО		103,49	102,17	233,63	1507,64	1,09	44,24	576,56	12,96

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Приложение 1			
							B1	C	Ca	Fe
	12 день									
	Завтрак									
109	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	228,40	0,17	1,54	156,80	1,24
294	Чай с лимоном	200	1,5	1,3	15,9	81,00	0,04	1,30	127,00	0,40
380	Хлеб пшеничный	70	5,34	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	14,00	0,77
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,01	74,80	0,00	0,00	6,00	0,10
	Итого завтрак:		14,05	19,51	79,15	548,70	0,29	2,84	303,80	2,51
	Обед									
115	Икра кабачковая	50	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	41,00	0,70
50	Суп картофельный с рыбой	200	7,38	5,78	12,84	133,00	0,08	6,32	51,00	1,00
211	Плов из курицы	200	13,70	13,60	32,40	37,70	0,02		28,20	1,10
108	Хлеб пшеничный	20	5,34	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	14,00	0,77
109	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	17,50	1,95
512	Кисель из концентрата плодового/ягодного	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	10,00	0,60
	Фрукт	100								
	Итого обед:		31,92	29,44	124,18	622,20	0,29	14,12	161,70	6,12
	Полдник									
312	Булочка домашняя	50	4,37	7,07	36,80	228,20	0,04	1,20	5,50	0,40
293	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,05	1,25	11,00	0,15
	Итого полдник:		6,37	7,27	42,60	264,20	0,09	2,45	16,50	0,55
	ИТОГО		52,34	56,22	245,93	1435,10	0,67	19,41	482,00	9,18

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 620742407212716292896657514693751711534004166525

Владелец Дудорова Вера Семёновна

Действителен с 23.09.2024 по 23.09.2025