

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 19 г. Верхняя Тура

И.И. Жиделева /



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания»

И.А. Горелова /



Примерное 10-дневное меню для детей 11 лет и старше, обучающихся в общеобразовательных учреждениях,  
(всесезонное, разовое питание)

Использованы:

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

## МЕНЮ

МБОУ СОШ № 19 11 и ст

СанПин 2.3/2.4.3590-20

| №       |                                           | Вес<br>блюда | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углеро-<br>ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) |       |        |      | Витамины |         |       |       |       |
|---------|-------------------------------------------|--------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|----------|---------------------------|-------|--------|------|----------|---------|-------|-------|-------|
|         |                                           |              | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |          | Ca                        | Mg    | P      | Fe   | А,мкг    | РЭ,мкг  | ТЭ,мг | В1,мг | С,мг  |
|         |                                           |              |          |             |         |              |                  |          |                           |       |        |      |          |         |       |       |       |
| 1 день  |                                           |              |          |             |         |              |                  |          |                           |       |        |      |          |         |       |       |       |
| Завтрак |                                           |              |          |             |         |              |                  |          |                           |       |        |      |          |         |       |       |       |
| 11/8    |                                           | 100          | 13,98    | 13,57       | 7,58    | 3,06         | 5,18             | 144,54   | 60,29                     | 18,93 | 255,63 | 4,78 | 5681,67  | 5805,68 | 2,18  | 0,18  | 8,08  |
|         | Макаронные изделия                        |              |          |             |         |              |                  |          |                           |       |        |      |          |         |       |       |       |
| 46/3    |                                           | 180          | 6,36     | 0,04        | 3,57    | 0,80         | 40,93            | 220,73   | 12,64                     | 8,61  | 47,79  | 0,87 | 10,8     | 20,25   | 0,96  | 0,08  | 0     |
| 29/10   |                                           | 180          | 0,11     | 0,00        | 0,02    | 0,02         | 4,56             | 18,48    | 1,83                      | 0,5   | 0,9    | 0,04 | 0        | 0,09    | 0,01  | 0     | 0,7   |
| -       | Чай с лимоном (вариант 2)                 |              |          |             |         |              |                  |          |                           |       |        |      |          |         |       |       |       |
| -       | Хлеб пшеничный                            | 30           | 1,98     | 0,00        | 0,20    | 0,20         | 14,07            | 67,17    | 0                         | 0     | 0      | 0    | 0        | 0       | 0     | 0     | 0     |
| -       | Хлеб ржаной                               | 30           | 1,98     | 0,00        | 0,36    | 0,36         | 12,51            | 58,01    | 10,5                      | 14,1  | 47,4   | 1,17 | 0        | 0,3     | 0,42  | 0,05  | 0     |
| -       | Фрукты                                    |              | 0,44     | 0,00        | 0,44    | 0,44         | 12,76            | 53,55    | 17,6                      | 9,9   | 12,1   | 2,42 | 0        | 5,5     | 0,22  | 0,03  | 11    |
|         | Итого за 'Завтрак'                        |              | 24,85    | 13,61       | 12,17   | 4,88         | 90,01            | 562,48   | 102,86                    | 52,04 | 363,82 | 9,28 | 5692,47  | 5831,82 | 3,79  | 0,34  | 19,78 |
|         | Итого за день                             |              | 24,85    | 13,61       | 12,17   | 4,88         | 90,01            | 562,48   | 102,86                    | 52,04 | 363,82 | 9,28 | 5692,47  | 5831,82 | 3,79  | 0,34  | 19,78 |
| 2 день  |                                           |              |          |             |         |              |                  |          |                           |       |        |      |          |         |       |       |       |
| Завтрак |                                           |              |          |             |         |              |                  |          |                           |       |        |      |          |         |       |       |       |
| 11/4    |                                           | 200          | 6,54     | 2,36        | 6,6     | 1,32         | 32,56            | 214,26   | 96,76                     | 38,72 | 145,36 | 1,04 | 21,6     | 41,3    | 0,17  | 0,14  | 0,42  |
|         | Каша пшенная молочная с маслом сливочным  |              |          |             |         |              |                  |          |                           |       |        |      |          |         |       |       |       |
| 13/5    |                                           | 80           | 10,63    | 10,66       | 9,12    | 1,65         | 9,59             | 163,13   | 93,85                     | 18,69 | 128,87 | 0,44 | 33,38    | 429,02  | 1,02  | 0,03  | 0,26  |
| -       | Запеканка (сырники) из творога с морковью |              |          |             |         |              |                  |          |                           |       |        |      |          |         |       |       |       |
| -       | Молоко стуженное                          | 25           | 1,80     | 1,80        | 2,13    | 0,00         | 13,88            | 79,35    | 76,75                     | 8,5   | 54,75  | 0,05 | 10,5     | 11,75   | 0,05  | 0,02  | 0,25  |
| -       | Хлеб пшеничный                            | 40           | 2,64     | 0           | 0,26    | 0,26         | 18,76            | 89,56    | 0                         | 0     | 0      | 0    | 0        | 0       | 0     | 0     | 0     |
| -       | Хлеб ржаной                               | 30           | 1,98     | 0           | 0,36    | 0,36         | 12,51            | 58,014   | 10,5                      | 14,1  | 47,4   | 1,17 | 0        | 0,3     | 0,42  | 0,05  | 0     |
| 27/10   |                                           | 200          | 0,08     | 0,00        | 0,02    | 0,02         | 4,95             | 19,22    | 0,15                      | 0     | 0      | 0,01 | 0        | 0       | 0     | 0     | 0     |
|         | Чай (вариант 2)                           |              |          |             |         |              |                  |          |                           |       |        |      |          |         |       |       |       |
|         | Итого за 'Завтрак'                        |              | 23,67    | 14,82       | 18,49   | 3,61         | 92,25            | 623,53   | 278,01                    | 80,01 | 376,38 | 2,71 | 65,48    | 482,37  | 1,66  | 0,24  | 0,93  |
|         | Итого за день                             |              | 23,67    | 14,82       | 18,49   | 3,61         | 92,25            | 623,53   | 278,01                    | 80,01 | 376,38 | 2,71 | 65,48    | 482,37  | 1,66  | 0,24  | 0,93  |
| 3 день  |                                           |              |          |             |         |              |                  |          |                           |       |        |      |          |         |       |       |       |
| Завтрак |                                           |              |          |             |         |              |                  |          |                           |       |        |      |          |         |       |       |       |
| 5/9     |                                           | 100          | 14,83    | 13,48       | 12,44   | 1,63         | 9,29             | 208,7    | 39,96                     | 15,81 | 126,19 | 1,21 | 45,44    | 58,78   | 1,31  | 0,06  | 0,33  |
|         | Биточки (котлеты) из мяса кур             |              |          |             |         |              |                  |          |                           |       |        |      |          |         |       |       |       |
| 12/3    |                                           | 180          | 3,87     | 0           | 3,39    | 3,85         | 18,85            | 111,6    | 95,97                     | 36,68 | 72,17  | 1,3  | 0        | 402,08  | 1,9   | 0,06  | 37,46 |
|         | Капуста тушеная (вариант 2)               |              |          |             |         |              |                  |          |                           |       |        |      |          |         |       |       |       |
| 29/10   |                                           | 200          | 0,12     | 0,00        | 0,02    | 0,02         | 5,06             | 20,53    | 2,03                      | 0,56  | 1      | 0,04 | 0        | 0,1     | 0,01  | 0     | 0,78  |
| -       | Чай с лимоном (вариант 2)                 |              |          |             |         |              |                  |          |                           |       |        |      |          |         |       |       |       |
| -       | Хлеб пшеничный                            | 40           | 2,64     | 0           | 0,26    | 0,26         | 18,76            | 89,56    | 0                         | 0     | 0      | 0    | 0        | 0       | 0     | 0     | 0     |
| -       | Хлеб ржаной                               | 40           | 2,64     | 0           | 0,48    | 0,48         | 16,68            | 77,352   | 14                        | 18,8  | 63,2   | 1,56 | 0        | 0,4     | 0,56  | 0,07  | 0     |
|         | Итого за 'Завтрак'                        |              | 24,10    | 13,48       | 16,59   | 6,24         | 68,64            | 507,73   | 151,96                    | 71,85 | 262,56 | 4,11 | 45,44    | 461,36  | 3,78  | 0,19  | 38,57 |
|         | Итого за день                             |              | 24,10    | 13,48       | 16,59   | 6,24         | 68,64            | 507,73   | 151,96                    | 71,85 | 262,56 | 4,11 | 45,44    | 461,36  | 3,78  | 0,19  | 38,57 |

4 день

Завтрак

|       |                                                    |     |              |              |              |             |              |               |               |              |               |             |               |               |             |             |             |
|-------|----------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|
| 9/4   | Каша рисовая молочная<br>вязкая с маслом сливочным | 200 | 5,19         | 2,17         | 6,34         | 0,43        | 40,44        | 238,55        | 93,81         | 30,98        | 125,9         | 0,54        | 35            | 39            | 0,23        | 0,06        | 0,39        |
| 2/6   | Омлет запеченный или<br>паровой                    | 100 | 9,77         | 10,40        | 14,16        | 0,00        | 1,76         | 173,34        | 70,29         | 11,36        | 149,8         | 1,69        | 137,62        | 241,96        | 0,54        | 0,05        | 0,14        |
| 32/10 | Кофейный напиток с<br>молоком (вариант 2)          | 180 | 2,82         | 2,56         | 2,89         | 0,06        | 8,55         | 70,01         | 104,89        | 11,97        | 75,33         | 0,1         | 18            | 19,8          | 0           | 0,03        | 0,47        |
| -     | Хлеб пшеничный                                     | 40  | 2,64         | 0            | 0,26         | 0,26        | 18,76        | 89,56         | 0             | 0            | 0             | 0           | 0             | 0             | 0           | 0           | 0           |
| -     | Хлеб ржаной                                        | 30  | 1,98         | 0            | 0,36         | 0,36        | 12,51        | 58,014        | 10,5          | 14,1         | 47,4          | 1,17        | 0             | 0,3           | 0,42        | 0,05        | 0           |
|       | <b>Итого за 'Завтрак'</b>                          |     | <b>22,40</b> | <b>15,13</b> | <b>24,01</b> | <b>1,11</b> | <b>82,02</b> | <b>629,47</b> | <b>279,49</b> | <b>68,41</b> | <b>398,43</b> | <b>3,50</b> | <b>190,62</b> | <b>301,06</b> | <b>1,19</b> | <b>0,19</b> | <b>1,00</b> |
|       | <b>Итого за день</b>                               |     | <b>22,40</b> | <b>15,13</b> | <b>24,01</b> | <b>1,11</b> | <b>82,02</b> | <b>629,47</b> | <b>279,49</b> | <b>68,41</b> | <b>398,43</b> | <b>3,50</b> | <b>190,62</b> | <b>301,06</b> | <b>1,19</b> | <b>0,19</b> | <b>1,00</b> |

5 день

Завтрак

|       |                                      |     |              |              |              |             |              |               |               |              |               |             |              |               |             |             |              |
|-------|--------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| -     | Огурец свежий                        | 100 | 0,78         | 0,00         | 0,10         | 0,10        | 3,43         | 15,61         | 22,54         | 13,72        | 41,16         | 0,59        | 0            | 10            | 0,1         | 0,03        | 9,8          |
| 12/7  | Биточки (котлеты) из рыбы<br>горбуши | 100 | 16,99        | 15,91        | 5,86         | 0,12        | 8,02         | 153,24        | 43,83         | 25,38        | 173,16        | 0,63        | 42,13        | 43,15         | 1,16        | 0,15        | 0,94         |
| 3/3   | Картофельное пюре                    | 180 | 3,73         | 0,65         | 4,4          | 0,62        | 26,49        | 159,1         | 40,75         | 36,42        | 104,19        | 1,35        | 22,5         | 30,06         | 0,21        | 0,14        | 6,54         |
| -     | Хлеб пшеничный                       | 40  | 2,64         | 0            | 0,26         | 0,26        | 18,76        | 89,56         | 0             | 0            | 0             | 0           | 0            | 0             | 0           | 0           | 0            |
| -     | Хлеб ржаной                          | 30  | 1,98         | 0            | 0,36         | 0,36        | 12,51        | 58,014        | 10,5          | 14,1         | 47,4          | 1,17        | 0            | 0,3           | 0,42        | 0,05        | 0            |
| 37/10 | Напиток из шиповника<br>(вариант 2)  | 200 | 0,24         | 0            | 0,1          | 0,1         | 19,49        | 74,318        | 4,51          | 1,14         | 1,12          | 0,23        | 0            | 65,1          | 0,26        | 0,01        | 39           |
|       | <b>Итого за 'Завтрак'</b>            |     | <b>26,36</b> | <b>16,56</b> | <b>11,08</b> | <b>1,56</b> | <b>88,70</b> | <b>549,85</b> | <b>122,13</b> | <b>90,76</b> | <b>367,03</b> | <b>3,97</b> | <b>64,63</b> | <b>148,61</b> | <b>2,15</b> | <b>0,38</b> | <b>56,28</b> |
|       | <b>Итого за день</b>                 |     | <b>26,36</b> | <b>16,56</b> | <b>11,08</b> | <b>1,56</b> | <b>88,70</b> | <b>549,85</b> | <b>122,13</b> | <b>90,76</b> | <b>367,03</b> | <b>3,97</b> | <b>64,63</b> | <b>148,61</b> | <b>2,15</b> | <b>0,38</b> | <b>56,28</b> |

6 день

Завтрак

| Завтрак            |                                   |     |       |       |       |      |        |        |       |       |        |      |      |       |      |      |      |
|--------------------|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|--------|--------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|------|------|
| 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 |
| 46/3               | Макаронные изделия отварные       | 180 | 6,36  | 0,04  | 3,57  | 0,80 | 40,93  | 220,73 | 12,64 | 8,61  | 47,79  | 0,87 | 10,8 | 20,25 | 0,96 | 0,08 | 0    |
| -                  | Хлеб пшеничный                    | 40  | 2,64  | 0     | 0,26  | 0,26 | 18,76  | 89,56  | 0     | 0     | 0      | 0    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0    |
| -                  | Хлеб ржаной                       | 30  | 1,98  | 0     | 0,36  | 0,36 | 12,51  | 58,014 | 10,5  | 14,1  | 47,4   | 1,17 | 0    | 0,3   | 0,42 | 0,05 | 0    |
| -                  | Сок                               | 200 | 1     | 0     | 0,2   | 0    | 20,6   | 86,48  | 14    | 8     | 14     | 2,8  | 0    | 0     | 0,2  | 0,02 | 4    |
| Итого за 'Завтрак' |                                   |     | 24,49 | 10,78 | 25,14 | 3,05 | 104,69 | 739,32 | 71,97 | 52,1  | 238,66 | 6,2  | 14,8 | 26,05 | 2,83 | 0,51 | 4,07 |
| Итого за день      |                                   |     | 24,49 | 10,78 | 25,14 | 3,05 | 104,69 | 739,32 | 71,97 | 52,1  | 238,66 | 6,2  | 14,8 | 26,05 | 2,83 | 0,51 | 4,07 |

7 день

Завтрак

| Завтрак            |                                |     |       |      |       |      |       |        |       |       |        |      |       |        |      |      |       |
|--------------------|--------------------------------|-----|-------|------|-------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|-------|
| 19/7               | Тефтели рыбные с рисом в соусе | 100 | 10,71 | 9,82 | 5,64  | 1,50 | 10,02 | 132,81 | 48,35 | 9,81  | 91,2   | 0,38 | 15,5  | 24,85  | 1,49 | 0,07 | 0,18  |
| 54-6г-2020         | Рис отварной г                 | 180 | 4,99  | 0,04 | 7,06  | 0,65 | 45,23 | 265,12 | 7,37  | 28,3  | 86,3   | 0,59 | 28,89 | 53,28  | 0,34 | 0,04 | 0     |
| 27/10              | Чай (вариант 2)                | 200 | 0,08  | 0,00 | 0,02  | 0,02 | 4,95  | 19,22  | 0,15  | 0     | 0      | 0,01 | 0     | 0      | 0    | 0    | 0     |
| -                  | Хлеб пшеничный                 | 30  | 1,98  | 0,00 | 0,20  | 0,20 | 14,07 | 67,17  | 0     | 0     | 0      | 0    | 0     | 0      | 0    | 0    | 0     |
| -                  | Хлеб ржаной                    | 30  | 1,98  | 0,00 | 0,36  | 0,36 | 12,51 | 58,01  | 10,5  | 14,1  | 47,4   | 1,17 | 0     | 0,3    | 0,42 | 0,05 | 0     |
| -                  | Помидор                        | 100 | 1,08  | 0,00 | 0,20  | 0,20 | 5,10  | 25,41  | 13,72 | 19,6  | 25,48  | 0,88 | 0     | 133    | 0,7  | 0,06 | 24,5  |
| Итого за 'Завтрак' |                                |     | 20,82 | 9,86 | 13,48 | 2,93 | 91,88 | 567,75 | 80,09 | 71,81 | 250,38 | 3,03 | 44,39 | 211,43 | 2,95 | 0,22 | 24,68 |
| Итого за день      |                                |     | 20,82 | 9,86 | 13,48 | 2,93 | 91,88 | 567,75 | 80,09 | 71,81 | 250,38 | 3,03 | 44,39 | 211,43 | 2,95 | 0,22 | 24,68 |

8 день

Завтрак

| Завтрак            |                                          |     |       |       |       |      |        |        |        |       |        |      |       |        |      |      |      |
|--------------------|------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|------|
| 15/4               | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 250 | 7,46  | 2,94  | 6,58  | 0,65 | 42,09  | 251,38 | 144,01 | 34,05 | 229,22 | 0,91 | 24    | 44,5   | 0,8  | 0,13 | 0,52 |
| 8/5                | Запеканка (сырники) из творога           | 50  | 8,45  | 8,13  | 4,8   | 0,51 | 6,71   | 104,62 | 70,75  | 10,36 | 92,23  | 0,25 | 28,03 | 32,1   | 0,38 | 0,02 | 0,12 |
| 36/10              | Какао с молоком (вариант 2)              | 180 | 3,28  | 2,61  | 3,01  | 0,54 | 21,69  | 121,29 | 99,57  | 24,27 | 90,98  | 0,81 | 10,8  | 19,91  | 0,01 | 0,03 | 0,47 |
| -                  | Хлеб пшеничный                           | 30  | 1,98  | 0,00  | 0,20  | 0,20 | 14,07  | 67,17  | 0      | 0     | 0      | 0    | 0     | 0      | 0    | 0    | 0    |
| -                  | Хлеб ржаной                              | 30  | 1,98  | 0,00  | 0,36  | 0,36 | 12,51  | 58,01  | 10,5   | 14,1  | 47,4   | 1,17 | 0     | 0,3    | 0,42 | 0,05 | 0    |
| -                  | Молоко сгущенное                         | 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  |
| Итого за 'Завтрак' |                                          |     | 24,59 | 15,12 | 16,65 | 2,26 | 108,17 | 665,95 | 386,23 | 89,58 | 503,63 | 3,18 | 71,23 | 106,21 | 1,65 | 0,24 | 1,31 |
| Итого за день      |                                          |     | 24,59 | 15,12 | 16,65 | 2,26 | 108,17 | 665,95 | 386,23 | 89,58 | 503,63 | 3,18 | 71,23 | 106,21 | 1,65 | 0,24 | 1,31 |

9 день

Завтрак

|                    |                               |     |       |       |       |      |       |        |        |       |        |      |       |       |      |      |       |
|--------------------|-------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|--------|-------|--------|------|-------|-------|------|------|-------|
| 5/9                | Биточки (котлеты) из мяса кур | 100 | 14,83 | 13,48 | 12,44 | 1,59 | 9,29  | 208,70 | 39,96  | 15,81 | 126,19 | 1,21 | 45,44 | 58,78 | 1,25 | 0,06 | 0,33  |
| 3/3                | Картофельное пюре             | 180 | 3,73  | 0,65  | 4,4   | 0,62 | 26,49 | 159,1  | 40,75  | 36,42 | 104,19 | 1,35 | 22,5  | 30,06 | 0,21 | 0,14 | 6,54  |
| -                  | Сок                           | 200 | 1     | 0     | 0,2   | 0    | 20,6  | 86,48  | 14     | 8     | 14     | 2,8  | 0     | 0     | 0,2  | 0,02 | 4     |
| -                  | Хлеб пшеничный                | 40  | 2,64  | 0     | 0,26  | 0,26 | 18,76 | 89,56  | 0      | 0     | 0      | 0    | 0     | 0     | 0    | 0    | 0     |
| -                  | Хлеб ржаной                   | 30  | 1,98  | 0     | 0,36  | 0,36 | 12,51 | 58,014 | 10,5   | 14,1  | 47,4   | 1,17 | 0     | 0,3   | 0,42 | 0,05 | 0     |
| -                  | Фрукты                        |     | 0,44  | 0,00  | 0,44  | 0,44 | 12,76 | 53,55  | 17,6   | 9,9   | 12,1   | 2,42 | 0     | 5,5   | 0,22 | 0,03 | 11    |
| Итого за 'Завтрак' |                               |     | 24,18 | 14,13 | 17,66 | 2,83 | 87,65 | 601,85 | 105,21 | 74,33 | 291,78 | 6,53 | 67,94 | 89,14 | 2,08 | 0,27 | 10,87 |
| Итого за день      |                               |     | 24,18 | 14,13 | 17,66 | 2,83 | 87,65 | 601,85 | 105,21 | 74,33 | 291,78 | 6,53 | 67,94 | 89,14 | 2,08 | 0,27 | 10,87 |

10 день

Завтрак

|                    |                                                       |     |       |       |       |      |       |        |        |       |        |      |       |        |      |      |      |
|--------------------|-------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-------|--------|--------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|------|
| 17/4               | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 250 | 6,24  | 3,75  | 8,14  | 0,64 | 33,02 | 228,53 | 142,74 | 33,73 | 154,21 | 0,64 | 30,3  | 56,59  | 0,18 | 0,09 | 0,66 |
| 4/13               | Сыр (порциями)                                        | 25  | 6,58  | 6,58  | 6,65  | 0,00 | 0,00  | 87,65  | 250    | 13,75 | 150    | 0,18 | 52,5  | 59,5   | 0,1  | 0,01 | 0,18 |
| -                  | 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    |
| 27/10              | Чай (вариант 2)                                       | 200 | 0,08  | 0     | 0,02  | 0,02 | 4,95  | 19,219 | 0,15   | 0     | 0      | 0,01 | 0     | 0      | 0    | 0    | 0    |
| -                  | Хлеб пшеничный                                        | 50  | 3,31  | 0,00  | 0,33  | 0,33 | 23,45 | 111,95 | 0      | 0     | 0      | 0    | 0     | 0      | 0    | 0    | 0    |
| -                  | Хлеб ржаной                                           | 40  | 3,52  | 0,00  | 0,64  | 0,64 | 22,24 | 103,14 | 18,67  | 25,07 | 84,27  | 2,08 | 0     | 0,53   | 0,75 | 0,1  | 0    |
| Итого за 'Завтрак' |                                                       |     | 19,81 | 10,41 | 23,03 | 1,63 | 83,79 | 616,55 | 413,96 | 72,55 | 391,48 | 2,93 | 122,8 | 161,62 | 1,13 | 0,2  | 0,84 |
| Итого за день      |                                                       |     | 19,81 | 10,41 | 23,03 | 1,63 | 83,79 | 616,55 | 413,96 | 72,55 | 391,48 | 2,93 | 122,8 | 161,62 | 1,13 | 0,2  | 0,84 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075111

Владелец Жиделева Наталья Ивановна

Действителен с 03.04.2025 по 03.04.2026