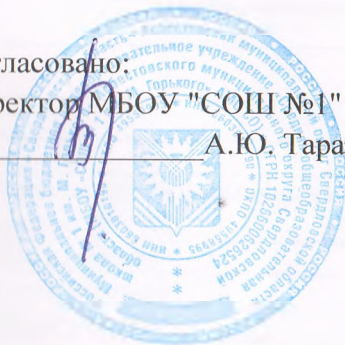


Согласовано:  
Директор МБОУ "СОШ №1" им.М.Горького АМО

А.Ю. Таратынов

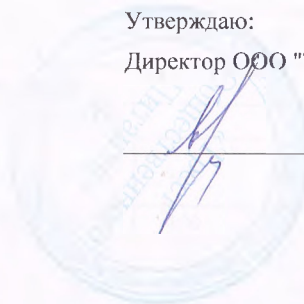
12.01.2026



Утверждаю:

Директор ООО "Трест общественного питания"

И.Д.Афоничев



## **Примерный десятидневный план- меню школьных завтраков и обедов на 2026 г. с расчетом калорийности блюд**

Возрастная категория (1-4 класс)

Суточная калорийность: завтрак 470-595 Ккал

обед 705-822 Ккал

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 - ая неделя</b>														
<b>1 - ый день ЗАВТРАК</b>														
302	Каша молочная рисовая со сливочным маслом(200/10)	210	14,15	17,00	21,18	208,90	0,06	1,40	0,08	0,00	140,10	185,30	40,50	1,67
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК	Фрукт свежий	100	0,30	0,00	14,70	161,00	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>итого</b>		<b>560</b>	<b>18,40</b>	<b>18,50</b>	<b>76,88</b>	<b>552,90</b>	<b>0,16</b>	<b>16,50</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>188,18</b>	<b>234,30</b>	<b>62,54</b>	<b>6,43</b>
<b>1 - ый день ОБЕД</b>														
ТТК	Морковь припущенная	60	0,48	0,00	1,50	1,56	0,01	2,10	0,00	0,00	12,30	11,10	4,50	0,21
110	Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной(200/10)	210	1,60	4,16	10,48	84,80	0,04	15,30	0,01	0,04	42,36	38,74	16,90	0,84
451	Котлета мясная	90	13,63	11,16	15,60	164,30	0,48	0,28	0,00	0,21	60,77	151,70	23,53	1,90
516	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,45	34,20	244,50	0,06	0,02	0,00	0,00	5,70	35,70	8,10	0,78
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
ТТК66	Напиток витаминный из шиповника	200	0,00	0,00	15,99	64,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
<b>итого</b>		<b>760</b>	<b>24,94</b>	<b>25,36</b>	<b>101,66</b>	<b>716,36</b>	<b>0,66</b>	<b>87,69</b>	<b>0,01</b>	<b>0,25</b>	<b>146,13</b>	<b>291,34</b>	<b>69,63</b>	<b>6,34</b>
<b>2 - ой день ЗАВТРАК</b>														
362	Пудинг творожно-манный со сладким соусом(170/30)	200	12,90	13,40	19,80	248,00	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77
ТТК	Печенье	50	1,20	3,10	21,00	118,00	0,02	0,10	0,03	0,00	6,00	12,00	3,00	0,40
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
<b>итого</b>		<b>500</b>	<b>18,05</b>	<b>18,00</b>	<b>81,80</b>	<b>549,00</b>	<b>0,42</b>	<b>66,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,55</b>	<b>226,58</b>	<b>219,20</b>	<b>49,74</b>	<b>2,63</b>
<b>2 - ой день ОБЕД</b>														
78	Икра свекольная	60	0,36	0,40	0,54	7,50	0,01	4,86	0,00	0,01	30,60	20,40	10,20	0,78
138	Суп картофельный с крупой	200	4,60	3,92	14,44	108,00	0,14	12,00	0,04	0,00	192,00	148,20	45,60	0,40
438	Азу	180	18,25	22,20	49,27	392,10	0,28	0,81	0,00	0,12	14,40	84,33	13,40	0,88
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	30	1,52	0,34	6,78	35,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
632	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,00	20,01	132,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
<b>итого</b>		<b>700</b>	<b>27,74</b>	<b>27,21</b>	<b>108,25</b>	<b>797,80</b>	<b>0,50</b>	<b>17,77</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>	<b>264,58</b>	<b>304,03</b>	<b>84,84</b>	<b>4,03</b>

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe
<b>3 - ий день ЗАВТРАК</b>														
334	Макароны запеченные с яйцом с сыром(140/10)	150	12,31	13,80	22,10	221,00	0,21	1,67	0,09	0,00	181,70	283,90	83,43	2,00
ТТК	Йогурт молочный	125	3,62	4,12	14,25	127,50	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
<b>итого</b>		<b>525</b>	<b>19,88</b>	<b>19,42</b>	<b>77,35</b>	<b>531,50</b>	<b>0,27</b>	<b>1,77</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>206,98</b>	<b>318,30</b>	<b>91,97</b>	<b>3,48</b>
<b>3 - ий день ОБЕД</b>														
612	Маринад овощной	60	0,78	2,80	4,38	53,40	0,08	1,80	0,74	0,00	58,62	95,50	23,40	0,48
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	110,10	0,16	6,94	0,04	0,00	15,20	52,60	20,40	0,74
ТТК51	"Колобки" мясо-картофельные в соусе(90/20)	110	7,01	9,98	6,30	103,60	0,07	0,99	0,06	0,01	16,20	198,00	16,20	0,99
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	0,21	0,00	0,00	0,12	48,00	210,00	57,00	4,80
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
639	Компот из плодов сушеных	200	0,30	0,00	27,10	126,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
		<b>770</b>	<b>25,88</b>	<b>25,65</b>	<b>122,11</b>	<b>829,30</b>	<b>0,59</b>	<b>79,73</b>	<b>0,84</b>	<b>0,13</b>	<b>163,02</b>	<b>610,20</b>	<b>133,60</b>	<b>9,62</b>
<b>4 - ый день ЗАВТРАК</b>														
ТТК35	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом(200/10)	210	5,06	9,21	22,28	223,85	0,08	1,35	0,08	0,00	129,80	143,90	31,37	0,57
ТТК №Ф-2	Манник "Солнышко" с творогом и куркумой	50	4,26	4,53	23,60	152,60	0,00	0,13	0,03	0,06	32,46	12,00	3,00	0,40
692	Кофейный напиток с молоком	200	6,20	4,70	8,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	239,00	14,00	90,00
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
		<b>510</b>	<b>19,27</b>	<b>19,94</b>	<b>80,78</b>	<b>580,45</b>	<b>0,18</b>	<b>2,78</b>	<b>0,13</b>	<b>0,06</b>	<b>297,76</b>	<b>427,40</b>	<b>54,87</b>	<b>91,57</b>
<b>4 - ый день ОБЕД</b>														
45	Салат из квашеной капусты	60	0,54	2,28	2,34	35,40	0,01	12,78	0,00	0,00	24,20	11,10	14,20	0,92
168	Суп пюре из разных овощей с гренками(200/10)	210	3,98	4,30	15,36	94,40	0,07	0,00	0,00	0,00	60,62	75,43	24,16	0,77
451	Шницель	90	13,63	11,16	15,60	164,30	0,48	0,28	0,00	0,21	60,77	151,70	23,53	
516	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,45	34,20	244,50	0,06	0,02	0,00	0,00	5,70	35,70	8,10	1,43
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,30	0,00	27,10	118,00	0,00	0,24	0,00	0,00	26,02	13,86	5,76	0,78
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
<b>итого</b>		<b>760</b>	<b>27,68</b>	<b>27,78</b>	<b>118,49</b>	<b>813,80</b>	<b>0,68</b>	<b>13,31</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>	<b>190,31</b>	<b>338,89</b>	<b>89,35</b>	<b>5,00</b>

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe
<b>5 - ый день ЗАВТРАК</b>														
302	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом (200/10)	210	1,61	7,20	31,80	240,00	0,12	0,90	0,00	0,33	194,60	109,10	22,16	0,96
3	Бутерброд с сыром (30/15)	45	5,20	7,50	7,30	122,00	0,00	0,08	0,03	0,00	90,00	59,00	5,00	0,10
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
685/1	Чай "Детский" с молоком	200	8,60	3,60	15,30	107,00	0,04	1,30	0,02	0,00	120,45	109,00	14,00	0,15
<b>итого</b>		<b>505</b>	<b>19,16</b>	<b>19,80</b>	<b>80,40</b>	<b>594,00</b>	<b>0,22</b>	<b>2,28</b>	<b>0,05</b>	<b>0,33</b>	<b>414,55</b>	<b>309,60</b>	<b>47,66</b>	<b>1,81</b>
<b>5 - ый день ОБЕД</b>														
ТТК	Свекла отварная	60	1,08	2,28	6,54	51,00	0,02	6,54	0,00	0,02	24,20	28,12	14,20	0,92
235	Суп лапша домашняя	200	4,32	8,10	26,80	126,30	0,08	6,60	0,00	0,00	12,20	54,40	19,20	0,76
43	Суфле "Рыбка"	90	13,75	8,59	10,04	170,80	2,08	0,17	0,00	0,00	1,70	1,00	1,90	0,00
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,03	11,18	0,00	0,03	25,17	24,48	12,00	0,62
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
		<b>750</b>	<b>26,63</b>	<b>26,31</b>	<b>104,17</b>	<b>726,80</b>	<b>2,28</b>	<b>24,59</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>90,85</b>	<b>159,10</b>	<b>62,94</b>	<b>4,27</b>
<b>2 - ая неделя</b>														
<b>1 - ый день ЗАВТРАК</b>														
302	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом(200/10)	210	14,98	17,56	18,36	203,60	0,18	1,36	0,08	0,00	138,00	209,80	55,40	1,46
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК	Фрукт свежий	100	0,30	0,00	14,70	161,00	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
<b>итого</b>		<b>560</b>	<b>19,23</b>	<b>19,06</b>	<b>74,06</b>	<b>547,60</b>	<b>0,28</b>	<b>16,46</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>186,08</b>	<b>258,80</b>	<b>77,44</b>	<b>6,22</b>
<b>1 - ый день ОБЕД</b>														
ТТК	Морковь припущенная	60	0,48	0,00	1,50	1,56	0,01	2,10	0,00	0,00	12,30	11,10	4,50	0,21
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной(200/10)	210	2,40	3,60	16,08	108,00	0,08	13,96	0,64	0,00	27,08	90,00	27,50	0,96
451	Биточки мясные	90	14,89	13,93	8,01	153,60	0,07	0,99	0,06	0,01	16,20	198,00	16,20	0,99
516	Макаронные изделия отварные	150	4,10	9,45	34,20	244,50	0,06	0,02	0,00	0,00	5,70	35,70	8,10	0,78
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
639	Компот из плодов сушеных	200	0,30	0,00	27,10	126,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
		<b>760</b>	<b>26,30</b>	<b>27,57</b>	<b>110,78</b>	<b>790,86</b>	<b>0,29</b>	<b>87,07</b>	<b>0,70</b>	<b>0,01</b>	<b>86,28</b>	<b>388,90</b>	<b>72,90</b>	<b>5,55</b>

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 - ой день ЗАВТРАК</b>														
362	Пудинг творожно-манный со сладким соусом(170/30)	200	12,90	13,40	19,80	248,00	0,34	65,80	0,18	0,55	196,50	174,70	38,20	0,77
ТТК	Печенье	45	1,20	3,10	13,40	118,00	0,02	0,10	0,03	0,00	6,00	12,00	3,00	0,40
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
686	Чай с сахаром, с лимоном(200/5)	205	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		<b>500</b>	<b>18,15</b>	<b>18,00</b>	<b>74,40</b>	<b>551,00</b>	<b>0,42</b>	<b>66,00</b>	<b>0,21</b>	<b>0,55</b>	<b>226,58</b>	<b>219,20</b>	<b>49,74</b>	<b>2,63</b>
<b>2 - ой день ОБЕД</b>														
78	Икра свекольная	60	0,36	0,40	0,54	7,50	0,01	4,86	0,00	0,01	30,60	20,40	10,20	0,78
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной(200/10)	210	1,60	6,84	11,98	120,60	0,02	14,70	0,00	0,00	32,20	29,00	14,00	0,50
394	Тефтели рыбные	90	16,83	12,70	31,90	235,60	0,28	0,54	0,00	0,20	20,70	0,00	17,10	1,44
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50	0,03	11,18	0,00	0,03	25,17	24,48	12,00	0,62
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
итого		<b>760</b>	<b>26,27</b>	<b>27,28</b>	<b>105,21</b>	<b>742,40</b>	<b>0,41</b>	<b>31,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	<b>136,25</b>	<b>124,98</b>	<b>68,94</b>	<b>5,31</b>
<b>3 - ий день ЗАВТРАК</b>														
334	Макароны запеченные с яйцом с сыром(140/10)	150	12,31	13,80	22,10	221,00	0,21	1,67	0,09	0,00	181,70	283,90	83,43	2,00
ТТК	Йогурт молочный	125	3,62	4,12	14,25	127,50	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
итого		<b>525</b>	<b>19,88</b>	<b>19,42</b>	<b>77,35</b>	<b>531,50</b>	<b>0,27</b>	<b>1,77</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>206,98</b>	<b>318,30</b>	<b>91,97</b>	<b>3,48</b>
<b>3 - ий день ОБЕД</b>														
612	Маринад овощной	60	0,78	2,80	4,38	53,40	0,08	1,80	0,74	0,00	58,62	95,50	23,40	0,48
111	Борщ "Сибирский" со сметаной (200/10)	210	3,12	3,44	23,01	94,40	0,04	8,00	0,01	0,04	58,61	38,74	34,20	1,40
ТТК49	Зразы "Верх-Исетские" в соусе (90/20)	110	10,62	13,85	4,76	162,30	0,28	2,43	0,00	0,12	45,65	84,33	13,61	1,14
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	0,21	0,00	0,00	0,12	48,00	210,00	57,00	4,80
ТТК66	Напиток витаминный из шиповника	200	0,00	0,00	15,99	64,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
		<b>780</b>	<b>27,35</b>	<b>28,48</b>	<b>114,63</b>	<b>810,30</b>	<b>0,68</b>	<b>82,23</b>	<b>0,75</b>	<b>0,28</b>	<b>235,88</b>	<b>482,67</b>	<b>144,81</b>	<b>10,43</b>

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В-1	С	А	В-2	Са	Р	Mg	Fe
<b>4 - ый день ЗАВТРАК</b>														
302	Каша молочная "Геркулес" со сливочным маслом(200/10)	210	6,30	8,90	12,01	181,10	0,21	1,67	0,09	0,00	181,70	283,90	83,43	2,00
692	Кофейный напиток с молоком	200	6,20	4,70	8,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	239,00	14,00	90,00
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК	Пирог "Тигрёнок"	50	2,90	3,60	27,10	150,00	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
<b>итого</b>		<b>510</b>	<b>19,15</b>	<b>18,70</b>	<b>74,01</b>	<b>535,10</b>	<b>0,31</b>	<b>2,97</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>318,40</b>	<b>557,30</b>	<b>103,93</b>	<b>92,62</b>
<b>4 - ый день ОБЕД</b>														
ТТК	Свекла отварная	60	1,08	2,28	6,54	51,00	0,02	6,54	0,00	0,02	24,20	28,12	14,20	0,92
171	Суп пюре из картофеля с гренками (200/10)	210	3,20	4,88	17,12	126,40	0,10	10,50	0,00	0,00	83,40	52,60	20,40	1,50
493	Филе кури, тушеное в соусе(90/20)	110	13,77	12,80	5,18	123,50	0,13	0,99	0,02	0,10	16,20	116,40	16,20	0,99
512	Рис припущенный	150	3,90	6,00	37,05	220,50	0,03	11,18	0,00	0,03	25,17	24,48	12,00	0,62
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	0,24	0,00	0,00	26,02	13,86	5,76	0,78
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
		<b>780</b>	<b>26,08</b>	<b>26,55</b>	<b>120,38</b>	<b>796,60</b>	<b>0,35</b>	<b>29,45</b>	<b>0,02</b>	<b>0,15</b>	<b>187,99</b>	<b>286,56</b>	<b>82,16</b>	<b>5,92</b>
<b>5 - ый день ЗАВТРАК</b>														
340	Омлет натуральный с маслом(150/10)	160	12,00	14,05	22,85	204,50	0,21	1,67	0,09	0,00	181,70	283,90	83,43	2,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
ТТК	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	125,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,50	0,60
ТТК	Печенье овсяное	90	3,62	4,12	14,25	127,50	0,00	0,00	0,06	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02
<b>итого</b>		<b>500</b>	<b>19,57</b>	<b>19,67</b>	<b>78,10</b>	<b>515,00</b>	<b>0,27</b>	<b>1,77</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>206,98</b>	<b>318,30</b>	<b>91,97</b>	<b>3,48</b>
<b>5-ый день ОБЕД</b>														
45	Салат из квашеной капусты	60	0,54	2,28	2,34	35,40	0,01	12,78	0,00	0,00	24,20	11,10	14,20	0,92
235	Суп лапша домашняя	200	4,32	8,10	26,80	126,30	0,08	6,60	0,00	0,00	12,20	54,40	19,20	0,76
377	Картофельная запеканка с мясом	180	19,56	18,00	34,73	380,10	0,23	4,60	0,09	0,00	28,75	334,70	64,40	4,03
ТТК	Хлеб крестьянский, обогащ. витаминами	30	2,81	0,35	17,21	122,40	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
ТТК	Хлеб чусовской	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
		<b>690</b>	<b>28,75</b>	<b>28,97</b>	<b>102,76</b>	<b>757,00</b>	<b>0,39</b>	<b>24,08</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>92,73</b>	<b>451,30</b>	<b>113,44</b>	<b>7,68</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 278015872020984066915621024906056358857500955721

Владелец Таратынов Александр Юрьевич

Действителен с 01.10.2025 по 01.10.2026