Утверждаю

начальник лагеря МБОУ

Карсашурская ООШ

_____ Т.М.Гондырева

10-дневное меню МБОУ "Карсашурская ООШ"

(сезон: весна - лето, лагерь)

Сезон: весна-лето

Неделя: первая 1

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г р.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г р.	Жиры, г р.	Углевод ы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
4	Каша пшённая	200	5,63	8,80	72,40	314,28	192,2	23,06	1,18	117	0,17	0,54	0,17
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	40,80	214,40	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,90	3,50	11,30	88,00							
22	Какао	200	6,20	6,20	25,34	181,18	220,00	0,00	0,80	0,00	0,08	2,34	0,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	600	20,87	20,64	149,84	797,86	412,22	51,26	4,08	187,20	0,51	2,88	0,17
ОБЕД													
55	огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,10	23	14	0,6	0	0,03	10	0
98	Суп картофельный с вермишелью	250	2,22	1,88	13,98	89,78	29	0	0,7	0	0,06	4,68	0
608	котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	1,5	166,38	0,1	0,15	28,75
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	1,73	119,59	0,23	31,5	31,5
686	Чай с лимоном	200	0,20	0,0	10,20	41,00	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	4,40	0,75	19,35	104,50	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	890	28,55	21,28	97,3	764,06	134,82	115,06	5,96	388,27	0,62	49,13	60,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,42	41,92	247,14	1561,92	547,04	166,32	10,04	575,47	1,13	52,01	60,42
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: весна-лето

Неделя: первая 1

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
4	Каша пшённая	200	5,63	8,80	72,40	314,28	192,2	23,06	1,18	117	0,17	0,54	0,17
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	40,80	214,40	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
	йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,90	3,50	11,30	88,00							
22	Какао	200	6,20	6,20	25,34	181,18	220,00	0,00	0,80	0,00	0,08	2,34	0,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	600	20,87	20,64	149,84	797,86	412,22	51,26	4,08	187,20	0,51	2,88	0,17
ОБЕД													
55	огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,10	23,0	14	0,6	0,0	0,03	10	0
98	Суп картофельный с вермишелью	250	2,22	1,88	13,98	89,78	29,0	0	0,7	0,0	0,06	4,68	0
608	котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,8	32,13	1,5	166,4	0,1	0,15	28,75
336	капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	26,35	52,79	2,08	143,51	0,28	37,8	37,8
686	чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,20	41,00	3,1	0,84	0,07	0,0	0	2,8	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	50	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	940	27,77	22,85	105,75	809,46	139,21	123,86	6,31	412,19	0,67	55,43	66,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,64	43,49	255,59	1607,32	551,43	175,12	10,39	599,39	1,18	58,31	66,72
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья 2

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г р.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г р.	Жиры, г р.	Углевод ы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
160	Суп молочный с вермишелью	250	5,50	4,90	12,3	331,2	147,2	27,9	0,38	161	0,1	0,81	0,05
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,60	0,3	63,00	22	0	1	0	0,03	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,1	2,14	41,8	214,4	0	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
113	Чай	200	12,00	3,10	14,00	53,06	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	6,00	0,00
42	Сыр порционнo	10	2,30	2,95	0	36,4	88	3,5	0,1	50	0,01	0	0,05
	ИТОГО ЗАВТРАК:	600	31,00	17,69		623,00	269,20	59,60	4,08	281,20	0,40	6,81	0,10
ОБЕД													
65	помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,8	21,40	14	20	0,9	0	0,06	25	0
206	суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	30,46	28,24	1,62	69,74	0,18	4,65	0
437	гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138,24						2,4	
332	макароны отварные	150	5,35	0,55	25,60	157,40	5	13,8	0,81	116	0,05	0	0,02
56	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	131,49	32,48	17,46	0,69	23,44	0,02	0,73	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	840	29,28	16,67	98,81	735,93	95,95	103,6	5,38	311,48	0,51	32,78	0,02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,28	34,36	#ЗНАЧ!	1358,93	365,15	163,20	9,46	592,68	0,91	39,59	0,12
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья 2

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины,мг		
			Белки,г р.	Жиры,г р.	Углеводы,г р.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
160	Суп молочный с вермишелью	250	5,50	4,90	12,30	331,20	147,2	27,9	0,38	161,0	0,1	0,81	0,05
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,60	0,3	63,00	22	0	1	0	0,03	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,1	2,14	41,8	214,4	0	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
113	Чай	200	12,00	3,10	14,00	53,06	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	6,00	0,00
42	Сыр порционнo	15	2,30	2,95	0	36,4	88	3,5	0,1	50	0,01	0	0,05
	ИТОГО ЗАВТРАК:	605	31,00	17,69	68,40	552,30	269,20	59,60	4,08	281,20	0,40	6,81	0,10
ОБЕД													
65	помидоры свежие	100	1,10	0,20	380,00	21,40	35,2	33,9	0,6	78,0	0,07	9,5	0,02
206	суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	2,03	87,18	0,23	5,81	0
437	гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138,24							
332	макароны отварные	200	7,14	0,74	25,60	209,90	12,0	27,47	1,41	189,0	0,07	0	0,04
56	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	131,49	32,48	17,46	0,69	23,44	0,02	0,73	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	940	32,17	17,92	478,28	815,38	131,72	138,23	6,09	479,92	0,59	16,04	0,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,17	35,61	546,68	1367,68	400,92	197,83	10,17	761,12	0,99	22,85	0,16
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья 3

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г р.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г р.	Жиры, г р.	Углеводы, г гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
1	Каша молочная маянная	250	7,88	15,75	36,08	317,6	232,06	0	0,44			1,13	
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	40,80	214,40	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
41	Масло сливочное порционно	10	0	8,20	0,10	75,00	1,0	0	0	2,0	0	0	59
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,80	69,2	6	0,35	168	0,02	0,45	0,08
	ИТОГО ЗАВТРАК:	560	16,26	28,19	102,01	726,79	302,28	34,20	2,89	240,20	0,28	1,58	59,08
ОБЕД													
65	помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	21,40	14	20	0,9	0	0,06	25	0
187	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,80	34,66	17,8	0,64	38,1	0,05	14,77	0
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	138,00	36,98	27,75	1,01	86,6	0,14	18,17	25,5
244	Рыба, припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	12,88	10	0,54	84,25	0,05	0,96	3,75
256	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,33	100,00	4,5	0	0,23	0	0,01	15	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	840	19,12	11,57	74,5	559,30	117,03	99,65	4,68	311,25	0,51	73,9	29,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,38	39,76	176,51	1286,09	536,34	233,50	12,25	862,70	1,30	149,38	117,58
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
1	Каша молочная маянная	250	7,88	15,75	36,08	317,6	232,06	0	0,44			1,13	
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	40,80	214,40	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
41	Масло сливочное порционно	15	0	12,30	0,15	112,50	1,5	0	0	3,0	0	0	88,5
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,80	69,2	6	0,35	168	0,02	0,45	0,08
	ИТОГО ЗАВТРАК:	565	16,26	32,29	102,06	763,89	302,78	34,20	2,89	241,20	0,28	1,58	88,58
ОБЕД													
65	помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	21,40	14	20	0,9	0	0,06	25	0
187	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,3	22,25	0,8	47,6	0,06	18,46	0
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,3	1,21	103,91	0,16	21,8	30,6
244	Рыба, припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	12,9	10	0,54	84,3	0,05	0,96	3,75
256	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,33	100,00	4,5	0	0,23	0,0	0,01	15	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	920	20,08	13,51	80,28	602,95	133,06	109,65	5,04	338,06	0,54	81,22	34,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,34	45,80	182,34	1366,84	568,90	253,50	12,97	917,32	1,36	164,02	157,28
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья 4

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход,г р.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины,мг		
			Белки,гр.	Жиры,г р.	Углевод ы,гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
33	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,40	25,00	222,38	184	0	1,5	0	0,1	0,9	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	фрукт	100	1,20	0,40	14,40	68,30	26,1	20,2	1,3	22,2	0	12,7	0
22	Какао	200	6,20	6,20	25,34	181,18	220,00	0,00	0,80	0,00	0,08	2,34	0,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	17,45	18,07	85,64	574,99	430,11	34,30	4,65	57,30	0,31	15,94	0,00
ОБЕД													
9	салат Сезонный	100	1,12	5,06	8,64	83,40	33,6	12,74	0,56	33,31	0,02	22	0,03
6	Борщ со сметаной	250	1,95	2,13	10,53	70,00	44	0	8,4	0	0,04	9,98	0
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	3,95	208,5	0,18	0	0,02
42	Птица (окорочка) запеченная	100	19,30	16,00	0,06	221,44	43,65	19,25	1,71	149,58	0,06	2,08	0,9
113	Чай	200	12,00	3,10	14,00	53,06	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	6,00	0,00
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	890	47,5	33,45	91,02	837,95	160,24	123,59	16,48	493,69	0,5004	40,06	0,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,95	51,52	176,66	1412,94	750,59	281,48	37,61	1044,68	1,31	96,06	1,90
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
33	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,40	25,00	222,38	184	0	1,5	0	0,1	0,9	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	фрукт	100	1,20	0,40	14,40	68,30	26,1	20,2	1,3	22,2	0	12,7	0
22	Какао	200	6,20	6,20	25,34	181,18	220,00	0,00	0,80	0,00	0,08	2,34	0,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	17,45	18,07	85,64	574,99	430,11	34,30	4,65	57,30	0,31	15,94	0,00
ОБЕД													
9	салат Сезонный	100	1,12	5,06	8,64	83,40	33,6	12,74	0,56	33,31	0,02	22	0,03
6	Борщ со сметаной	250	1,95	2,13	10,53	70,00	44,0	0	8,4	0,0	0,04	9,98	0
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,6	81	4,73	250,2	0,22	0	0,02
42	Птица (окорочка) запеченная	100	19,30	16,00	0,06	221,44	43,65	19,25	1,71	149,58	0,06	2,08	0,9
113	Чай	200	12,00	3,10	14,00	53,06	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	6,00	0,00
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	920	48,99	34,57	98,18	884,03	162,8	137,09	17,26	535,4	0,5404	40,06	0,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		66,44	52,64	183,82	1459,02	755,77	308,48	39,17	1128,08	1,39	96,06	1,90
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья 5

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г р.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г р.	Жиры, г р.	Углеводы, г р.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
29	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4	191	0	0,9	0	0,11	0,9	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	40,80	214,40	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,60	0,3	63,00	22	0	1	0	0,03	0	0
686	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00	3,1	0,84	0,07	0,0	0	2,8	0
	ИТОГО ЗАВТРАК:	540	18,10	17,77	73,94	528,09	216,12	29,04	4,07	70,2	0,4	3,7	0
ОБЕД													
55	огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,10	23	14	0,6	0	0,03	10	0
ТТК 20	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	136,40	16,4	19,86	1	68,97	0,1	16	0,05
608	котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	1,5	166,38	0,1	0,15	28,75
тк31	картофель тушеный с овощами	150	3,24	8,59	25,77	198,00	34,56	39,95	1,58	99,97	0,2	31,1	0,93
56	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	131,49	32,48	17,46	0,69	23,44	0,02	0,73	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	890	39,42	25,48	110,43	888,34	164,2	147,5	6,73	461,06	0,65	57,98	29,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,52	43,25	184,37	1416,43	544,52	324,04	17,53	992,32	1,70	119,66	59,46
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья 5

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
29	Каша геркулесовая молочная	250	7,90	13,80	31,35	281,7	0	0	0	0	0	1,7	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	40,80	214,40	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,60	0,3	63,00	22	0	1	0	0,03	0	0
686	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00	3,1	0,84	0,07	0,0	0	2,8	0
	ИТОГО ЗАВТРАК:	590	19,34	20,58	82,65	593,18	25,1	29,0	3,2	70,2	0,3	4,5	0,0
ОБЕД													
55	огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,10	23	14	0,6	0	0,03	10	0
ТТК 20	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	136,40	16,4	19,86	1	69,0	0,1	16	0,05
608	котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,8	32,13	1,5	166,4	0,1	0,15	28,75
ткк31	картофель тушеный с овощами	180	3,89	10,31	30,92	237,60	41,47	47,94	1,9	119,96	0,24	37,32	1,12
56	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	131,49	32,48	17,46	0,69	23,44	0,02	0,73	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	920	40,07	27,20	115,58	927,94	171,1	155,5	7,1	481,1	0,7	64,2	29,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,41	47,78	198,23	1521,12	367,34	340,02	17,27	1032,30	1,67	132,90	59,84
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая,четверта; 6

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,г р.	Пищевые вещества.			Энергетиче ская ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины,мг		
			Белки,г р.	Жиры,г р.	Углевод ы,гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
297	Каша ассорти "Дружба"	200	6,20	8,60	42,70	284,3	122,98	32,49	0,1	72,3	0,1	0,1	0,05
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	40,80	214,40	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
	фрукт	100	1,20	0,40	14,40	68,30	26,1	20,2	1,3	22,2	0	12,7	0
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,60	0,3	63,00	22	0	1	0	0,03	0	0
22	Какао	200	6,20	6,20	25,34	181,18	220,0	0	0,8	0,0	0,08	2,34	0
	ИТОГО ЗАВТРАК:	640	24,84	21,94	123,54	790,98	391,1	80,89	5,3	164,7	0,47	15,14	0,05
ОБЕД													
55	огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,10	23	14	0,6	0	0,03	10	0
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,80	34,66	17,8	0,64	38,1	0,05	14,77	0
679	каша рассыпчатая (пшеничная)	150	6,60	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	2,43	162	0,11	0	0,02
608	котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	1,5	166,38	0,1	0,15	28,75
399	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,20	92,00	14	18	0,8	17	0,02	4	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	840	31,02	21,69	102,41	795,96	130,64	106,06	7,33	485,78	0,51	28,92	28,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,86	43,63	225,95	1586,94	652,38	293,01	19,96	1136,26	1,49	72,98	57,59
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая,четвертая

6

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины,мг		
			Белки,г р.	Жиры,г р.	Углевод ы,гр.		Ca	Mg	Fe	P	В ₁	С	А
ЗАВТРАК													
297	Каша ассорти "Дружба"	250	7,77	9,66	34,64	251,25	0,0	0	0	0,0	0	2,44	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	40,80	214,40	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,60	0,3	63,00	22	0	1	0	0,03	0	0
	фрукт	100	1,20	0,40	14,40	68,30	26,1	20,2	1,3	22,2	0	12,7	0
22	Какао	200	6,20	6,20	25,34	181,18	220,0	0	0,8	0,0	0,08	2,34	0
	ИТОГО ЗАВТРАК:	690	26,41	23,00	115,48	774,56	268,1	48,4	5,2	92,4	0,4	17,5	0,0
ОБЕД													
55	огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,10	23,0	14	0,6	0,0	0,03	10	0
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,3	22,25	0,8	47,6	0,06	18,46	0
679	каша рассыпчатая (пшеничная)	180	7,92	5,26	42,32	256,45	1,5	0,04	2,92	194,4	0,13	0	0,02
608	котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	1,5	166,38	0,1	0,15	28,75
399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,0	18	0,8	17,0	0,02	4	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	920	32,69	23,55	111,16	855,65	139,6	110,5	8,0	527,7	0,5	32,6	28,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,10	46,55	226,64	1630,21	547,30	269,44	21,16	1147,82	1,45	82,70	57,54
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая,четвертая 7

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины,мг		
			Белки,г р.	Жиры,г р.	Углеводы,г р.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
176	каша пшеничная молочная	200	7,89	7,49	40,48	260,90	194	0	1,51	0	0,21	1,96	0
113	Чай	200	12,00	3,10	14,00	53,06	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	6,00	0,00
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	40,80	214,40	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,90	3,50	11,30	88,00							
	ИТОГО ЗАВТРАК:	600	28,93	16,23	106,58	688,11	206,02	28,2	4,11	70,2	0,474	7,96	0
ОБЕД													
65	помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,8	21,40	14	20	0,9	0	0,06	25	0
132	Рассольник ленинградский на костном бульоне	200	12,60	25,60	11,90	125,50	23,7	20,72	0,86	89,5	0,08	6,25	0,01
288/355	фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100	13,98	15,67	18,29	269,33	45,3	34,38	1,42	158,8	0,09	1,29	63,72
679	каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	3,95	208,5	0,18	0	0,02
56	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	131,49	32,48	17,46	0,69	23,44	0,02	0,73	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	840	41,47	48,72	123,79	957,77	142,47	184,16	9,18	582,54	0,63	33,27	63,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70,40	64,95	230,37	1645,88	490,96	396,52	22,47	1235,28	1,73	74,50	127,50
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

7

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
176	Каша пшеничная молочная	250	9,86	9,36	50,60	326,08	242,5	0	1,89	0	0	2,45	0
113	Чай	200	12,00	3,10	14,00	53,06	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	6,00	0,00
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	40,80	214,40	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,90	3,50	11,30	88,00							
	ИТОГО ЗАВТРАК:	650	30,90	18,10	116,70	753,30	254,52	28,2	4,49	70,2	0,264	8,45	0
ОБЕД													
65	помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	21,40	14	20	0,9	0	0,06	25	0
132	Рассольник ленинградский на костном бульоне	250	15,30	28,90	14,87	156,80	29,7	25,9	1,32	161,4	0,1	7,82	0,02
679	каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,6	81	4,73	250,2	0,22	0	0,02
288/355	фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100	13,98	15,67	18,29	269,33	45,3	34,38	1,42	158,8	0,09	1,29	63,72
56	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	131,49	32,48	17,46	0,69	23,44	0,02	0,73	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	920	45,66	53,14	133,92	1035,15	151,09	202,84	10,42	696,14	0,69	34,84	63,76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		76,56	71,24	250,62	1788,45	556,70	433,88	25,33	1462,48	1,64	78,13	127,52
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая,четвертая

8

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход,г р.	Пищевые вещества.			Энергетиче ская ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины,мг		
			Белки,г р.	Жиры,г р.	Углевод ы,гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
160	Суп молочный с вермишелью	250	5,50	4,90	12,3	331,2	147,2	27,9	0,38	161	0,1	0,81	0,05
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	40,80	214,40	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,60	0,3	63,00	22	0	1	0	0,03	0	0
22	Какао	200	6,20	6,20	25,34	181,18	220,0	0	0,8	0,0	0,08	2,34	0
	ИТОГО ЗАВТРАК:	590	22,94	17,84	78,74	567,28	389,22	56,10	4,28	231,20	0,47	3,15	0,05
ОБЕД													
9	салат Сезонный	100	1,12	5,06	8,64	83,40	33,6	12,74	0,56	33,31	0,02	22	0,03
202	суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37	25,71	43,02	0,07	69,47	0,11	6,8	0
332	Макароны отварные	150	5,35	0,55	25,60	157,40	5	13,8	0,81	116	0,05	0	0,02
591	Гуляш из говядины	90	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	2,32	194,69	0,17	1,28	0
56	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	131,49	32,48	17,46	0,69	23,44	0,02	0,73	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	830	34,20	31,12	102,31	818,46	135,16	137,13	5,81	539,21	0,57	30,81	0,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,14	48,96	181,05	1385,74	524,38	193,23	10,09	770,41	1,04	33,96	0,10
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая,четвертая

8

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины,мг		
			Белки,г р.	Жиры,г р.	Углевод ы,гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
160	Суп молочный с вермишелью	250	5,50	4,90	12,30	331,20	147,2	27,9	0,38	161,0	0,1	0,81	0,05
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	40,80	214,40	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,60	0,3	63,00	22	0	1	0	0,03	0	0
22	Какао	200	6,20	6,20	25,34	181,18	220,0	0	0,8	0,0	0,08	2,34	0
	ИТОГО ЗАВТРАК:	590	22,94	17,84	78,74	567,28	389,22	56,10	4,28	231,20	0,47	3,15	0,05
ОБЕД													
9	салат сезонный	100	1,12	5,06	8,64	83,40	33,6	12,74	0,56	33,3	0,02	22	0,03
202	суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37	25,71	43,02	0,07	69,47	0,11	6,8	0
332	Макароны отварные	200	7,14	0,74	25,60	209,90	12,0	27,47	1,41	189,0	0,07	0	0,04
591	Гуляш из говядины	100	23,80	19,52	5,74	203,00	29,4	31,39	2,8	235,0	0,21	1,54	0
56	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32,01	131,49	32,48	17,46	0,69	23,44	0,02	0,73	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	890	40,07	32,94	103,29	905,76	147,2	156,18	6,89	652,5	0,63	31,07	0,07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,01	50,78	182,03	1473,04	536,42	212,28	11,17	883,70	1,10	34,22	0,12
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая,четверга 9

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход,г р.	Пищевые вещества.			Энергетиче ская ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины,мг		
			Белки,г р.	Жиры,г р.	Углевод ы,гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
4	Каша пшённая	200	5,63	8,80	72,40	314,28	192,2	23,06	1,18	117	0,17	0,54	0,17
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	40,80	214,40	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
	йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,90	3,50	11,30	88,00							
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,80	69,2	6	0,35	168	0,02	0,45	0,08
	ИТОГО ЗАВТРАК:	600	16,91	16,54	149,53	814,62	261,42	57,26	3,63	355,20	0,45	0,99	0,25
ОБЕД													
65	помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,8	21,40	14	20	0,9	0	0,06	25	0
6	Борщ со сметаной	250	1,95	2,13	10,53	70,00	44	0	8,4	0	0,04	9,98	0
304	рис отварной	150	8,73	14,61	75,00	466,40	140,76	115,2	1,6	392	0	0	0
288/355	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100	13,98	15,67	18,29	269,33	45,3	34,38	1,42	158,8	0,09	1,29	63,72
399	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,20	92,00	14	18	0,8	17	0,02	4	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	890	32,43	34,36	149,77	1098,73	272,07	211,68	14,48	670,1	0,41	40,27	63,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,34	50,90	299,30	1913,35	533,49	268,94	18,11	1025,30	0,86	41,26	63,97
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая,четвертая

9

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины,мг		
			Белки,г р.	Жиры,г Р.	Углеводы,г р.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
4	Каша пшённая	200	5,63	8,80	72,40	314,28	192,2	23,06	1,18	117	0,17	0,54	0,17
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	40,80	214,40	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
	йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,90	3,50	11,30	88,00							
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,10	25,03	118,80	69,2	6	0,35	168,0	0,02	0,45	0,08
	ИТОГО ЗАВТРАК:	600	16,91	16,54	149,53	814,62	261,42	57,26	3,63	355,20	0,45	0,99	0,25
ОБЕД													
65	помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,8	21,40	14	20	0,9	0	0,06	25	0
6	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,95	2,13	10,53	70,00	44,0	0	8,4	0,0	0,04	9,98	0
304	рис отварной	200	11,64	19,48	100,00	621,90	187,68	153,62	1,78	522,78	0	0	0
288/355	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100	13,98	15,67	18,29	269,33	45,3	34,38	1,42	158,8	0,09	1,29	63,72
399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,0	18	0,8	17,0	0,02	4	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	940	35,34	39,23	174,77	1254,23	318,94	250,1	14,66	800,86	0,41	40,27	63,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,25	55,77	324,30	2068,85	580,36	307,36	18,29	1156,06	0,86	41,26	63,97
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая,четверта; 10

Возрастная категория: (7-11 лет)

День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход,г р.	Пищевые вещества.			Энергетиче ская ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины,мг		
			Белки,г р.	Жиры,г р.	Углевод ы,гр.		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A
ЗАВТРАК													
1	каша молочная манная	250	7,88	15,75	36,08	317,6	232,06	0	0,44			1,13	
41	Масло сливочное порционно	10	0	8,20	0,10	75,00	1,0	0	0	2,0	0	0	59
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	40,80	214,40	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
112	Чай	200	12,00	3,10	14,00	53,06	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	6,00	0,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	560	26,02	29,19	90,98	524,66	245,08	28,20	3,04	72,20	0,26	7,13	59,00
ОБЕД													
06.мар	огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,10	23,0	14	0,6	0,0	0,03	10	0
42	Суп с клёцками	250	2,10	3,35	12,13	87,05	25,55	0	1,11	0	0,11	15,4	0
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	138,00	36,98	27,75	1,01	86,6	0,14	18,17	25,5
87/2008	суфле "Золотая рыбка"	100	15,15	21,45	9,45	292,00	56,71	0	0,84	0	0	0,33	0
699	Напиток лимонный	200	0,20	0,0	19,80	77,00	7,11	2,49	0,11	0	0,01	5,28	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	890	26,98	31,25	86,275	787,75	163,36	68,34	5,03	188,9	0,49	49,18	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,00	60,44	177,26	1312,41	408,44	96,54	8,07	261,10	0,75	56,31	84,50
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		46,20	47,40	201,0	1410,0	1100	250	12	1100	1,2	60	700

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая,четвертая

10

Возрастная категория: (12 лет и старше)

День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины,мг		
			Белки,г р.	Жиры,г Р.	Углеводы,гр.		Ca	Mg	Fe	P	В ₁	С	А
ЗАВТРАК													
1	каша молочная манная	250	7,88	15,75	36,08	317,6	232,06	0	0,44			1,13	
41	Масло сливочное порционно	15	0	12,30	0,15	112,50	1,5	0	0	3,0	0	0	88,5
ТТК62	Хлеб пшеничный	100	6,14	2,14	40,80	214,40	0,02	28,2	2,1	70,2	0,26	0	0
113	Чай	200	12,00	3,10	14,00	53,06	12,00	0,00	0,50	0,00	0,00	6,00	0,00
	ИТОГО ЗАВТРАК:	565	26,02	33,29	91,03	767,81	245,58	28,20	3,04	73,20	0,26	7,13	88,50
ОБЕД													
24.фев	огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,10	23,0	14	0,6	0,0	0,03	10	0
42	Суп с клёцками	250	2,10	3,35	12,13	87,05	25,6	0	1,11	0,0	0,11	15,4	0
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,68	44,4	33,3	1,21	103,9	0,16	21,8	30,6
87/2008	суфле "Золотая рыбка"	100	15,15	21,45	9,45	292,00	56,71	0	0,84	0	0	0,33	0
699	Напиток лимонный	200	0,20	0,00	19,80	77,00	7,1	2,49	0,11	0,0	0,01	5,28	0
ТТК 61	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	14,0	10	0,31	67,2	0,07	0	0
ТТК62	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,0	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	ИТОГО ОБЕД:	920	27,59	32,21	90,37	814,43	170,75	73,89	5,23	206,21	0,51	52,81	30,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,61	65,50	181,40	1582,24	416,33	102,09	8,27	279,41	0,77	59,94	119,10
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:		54,0	55,20	229,80	1632,0	1200,0	300	18	1200,0	1,4	70	900