

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"

_____ Р.Р. Рахматуллин

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Республики Татарстан

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 1 по 4 КЛАССЫ

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день													

№ 59 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Салат из моркови с яблоками	60	0.64	0.10	5.11	23.94	0.03	2.63	0.00	0.21	14.40	26.72	18.23	0.64
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	90	8.15	10.50	8.10	199.57	0.14	0.20	2.74	2.27	13.48	104.60	16.08	1.70
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5.12	4.53	31.99	189.30	0.06	0.00	20.00	0.82	12.39	38.67	8.62	0.86
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0.66	0.09	22.03	92.90	0.02	0.73	0.00	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
	Печенье	50	3.70	4.70	2.85	21.50	0.07	0.00	0.00	1.85	13.00	42.00	15.00	0.70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1.32	0.54	17.82	89.10	0.08	0.00	0.00	0.63	13.05	67.50	21.15	1.76
	Итого:	575	19.59	20.46	87.90	616.31	0.38	3.55	22.74	6.29	98.80	302.92	96.54	6.36

2 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (мандарин)	100	0.8	0.20	7.5	38.0	0.06	38.00		0.20	35.00	17.00	11.00	0.10
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Гуляш из говядины	50/50	10.45	10.71	9.83	144.26	0.03	0.92		2.61	21.81	154.15	22.03	3.06
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	4.59	5.47	27.76	193.80	0.21	0.00	20.00	0.45	25.19	208.85	140.52	4.72
№ 456 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех дошкольных учреждений 2016	Булочка "Веснушка"	50	2.89	3.06	14.28	109	0.07	0	3	1.41	11.3	39.2	15.2	0.73
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0.13	0.02	10.20	42.00		2.83		0.01	14.05	4.40	2.40	0.34
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1.32	0.54	17.82	89.10	0.08	0.00	0.00	0.63	13.05	67.50	21.15	1.76
	Итого:	623	20.18	20.00	87.39	616.16	0.45	41.75	23.00	5.31	120.40	491.10	212.30	10.71

3 день														
№ 67 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	Винегрет овощной	60	0.84	6.02	4.37	75.06	0.03	5.78	0.00	2.70	18.74	25.96	11.72	0.50
№ 293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12.00	10.04	8.60	195.10	0.10	3.04	64.92	1.70	47.55	162.01	24.73	1.65
№ 304 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3.74	4.15	39.23	209.00	0.03	0.00	20.00	0.33	2.57	62.45	16.34	0.54
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0.07	0.02	10.00	40.00		0.03			10.95	2.80	1.40	0.26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.160	9.840	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.60	0.03	0.00	0.00	0.28	5.80	30.00	9.40	0.78
	Итого:	565	19.49	20.63	79.97	605.76	0.21	8.84	84.92	5.23	89.61	296.22	66.39	3.94
4 день														
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.95	3.88	36.24	0.01	10.26	0.00	5.03	14.98	16.98	9.05	0.28
№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9.15	5.62	7.80	105.00	0.05	3.73	5.82	2.52	39.07	162.19	48.53	0.85
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3.10	8.43	20.51	170.25	0.14	18.16	20.00	0.23	38.18	88.10	27.75	1.02
№ 342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0.16	0.16	13.91	58.74	0.01	0.90	0.00	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.160	9.840	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	7.92	39.60	0.03	0.00	0.00	0.28	5.80	30.00	9.40	0.78
	Итого:	555	16.04	16.56	63.86	456.83	0.27	33.05	25.82	8.37	116.21	314.67	102.67	4.10
5 день														
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из моркови с сахаром	60	0.74	0.06	6.58	49.02	0.03	2.02	0.00	8.04	15.46	31.66	21.63	0.40
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлеты говяжьи	90	10.18	13.75	11.77	183.40	0.05	0.00	0.00	3.11	9.38	150.08	27.54	2.41
№ 199 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	5.62	5.04	34.99	208.50	0.50	0.00	20.00	0.50	94.11	212.33	61.70	4.69
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/15	0.09	0.02	11.91	48.15		0.03			11.25	2.95	1.70	0.29
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.160	9.840	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1.320	0.24	7.920	40	0.034	0	0	0.280	5.800	30.000	9.400	0.780
	Итого:	545	19.47	19.27	83.01	575.67	0.64	2.05	20.00	12.15	139.99	440.02	124.76	8.79
6 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184, 2012 Дели +	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	90	11.85	8.060	18.526	198	0.180	0.810	12.420	61.47	51.642	69.300	19.980	3.240
№ 173 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша пшеничная рассыпчатые с маслом сливочным	150/3	3.09	2.74	29.98	165.30	0.10	0.00	12.00	0.60	25.99	116.00	27.50	1.98
стр. 150 сборник нац блюд и кулинарных изделий г.Казань 1997 год	Слойка сладкая	60	2.06	6.32	14.26	125.20	0.07	0.00	10.00	2.60	12.50	40.00	14.33	0.78
№ 379 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Кофейный напиток	200	1.12	1.01	7.00	41.70	0.10	0.00	4.00	0.10	18.82	42.47	12.34	0.94

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1.320	0.24	7.920	40	0.034	0	0	0.280	5.800	30.000	9.400	0.780
	Итого:	623	19.85	18.77	87.49	616.80	0.51	10.81	38.42	65.25	130.75	308.77	92.54	9.92

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2-ая неделя													
	1 день													
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 184 , 2012 Дели +	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
№293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Птица запеченная	90	10.610	15.964	0.000	202	0.072	2.430	96.48	1.908	48.690	171.522	22.428	1.980
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5.10	2.85	31.96	186.10	0.06	0.00	12.00	0.80	11.91	38.07	8.62	0.86
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром,с яблоком	180/10/10	0.110	0.060	12.690	45	0.003	1.030		0.020	12.700	3.900	2.300	0.500

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.280	17.220	82	0.039	0	0	0.385	7.000	22.750	4.900	0.385
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1.320	0.240	7.920	40	0.034	0	0	0.280	5.800	30.000	9.400	0.780
	Итого:	598	20.20	19.79	79.59	602.00	0.23	13.46	108.48	3.60	102.10	277.24	56.65	6.70
2 день														
№3 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	7.03	7.94	19.75	178.50	0.05	0.11	51.50	0.56	159.20	117.50	13.85	0.56
№143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/150	5.10	5.38	22.34	191.35	0.11	18.78	39.00	0.00	68.94	172.79	38.24	2.68
ТТК	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0.24	0.09	12.42	54.20	0.00	50.03	0.00	0.19	13.95	3.65	2.25	0.41
№ 436,441,501 Сбор.рец. На прод-ию для дошкольн. Учрежд.Дели 2016	Ватрушка с творогом	60	6.28	5.70	20.60	153.15	0.06	0.03	27.20	0.77	40.64	72.16	17.28	0.72
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1.320	0.240	7.920	40	0.034	0	0	0.280	5.800	30.000	9.400	0.780
	Итого:	540	19.97	19.35	83.03	616.80	0.26	68.95	117.70	1.80	288.53	396.10	81.02	5.15
3 день														
№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свеклы отварной	60	0.84	3.61	4.96	55.68	0.01	3.99	0.00	1.62	21.28	24.38	12.42	0.79
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур	90	11.85	8.06	18.53	198.00	0.18	0.81	12.42	61.47	51.64	69.30	19.98	3.24
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3.13	8.43	20.51	170.25	0.14	18.16	20.00	0.23	38.18	88.10	27.75	1.02
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0.07	0.02	10.00	40.00		0.03			10.95	2.80	1.40	0.26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	35	2.660	0.280	17.220	82	0.039	0	0	0.385	7.000	22.750	4.900	0.385
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	25	1.650	0.300	9.900	50	0.043	0	0	0.350	7.250	37.500	11.750	0.975
	Итого:	565	20.20	20.70	81.11	595.68	0.41	22.99	32.42	64.06	136.30	244.82	78.20	6.67
4 день														
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 9 стр 186 , 2012 Дели +	Флоды и ягоды свежие (мандарин)	100	0.8	0.20	7.5	38.0	0.06	38.00		0.20	35.00	17.00	11.00	0.10
№279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образозавт учрежд-Дели 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7.284	11.790	8.738	133.99	0.048	0.276	29.620	0.421	20.726	80.202	15.521	0.640
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5.10	2.85	31.96	176.10	0.06	0.00	12.00	0.80	11.91	38.07	8.62	0.86
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75С)	200	0.34	0.17	11.48	63.60	0.02	3.17	0.00	0.13	16.67	7.05	7.78	0.88
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.160	9.840	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220
	Итого:	573	15.04	15.17	69.52	458.69	0.21	41.45	41.62	1.77	88.31	155.32	45.72	2.70
5 день														
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из свежей капусты с морковью	60	0.79	1.95	3.88	36.24	0.01	10.26	0.00	5.03	14.98	16.98	9.05	0.28
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Плов из говядины с рисом	50/150	16.03	18.16	45.91	415.89	0.07	1.80	0.00	4.00	18.14	242.92	51.52	3.39

№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром,с яблоком	180/10/10	0.11	0.06	10.990	45	0.003	1.03		0.02	12.700	3.9	2.3	0.500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	25	1.900	0.200	12.300	59	0.028	0	0	0.275	5.000	16.250	3.500	0.275
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	20	1.320	0.240	7.920	40	0.034	0	0	0.280	5.800	30.000	9.400	0.780
	Итого:	505	20.15	20.61	80.99	595.53	0.15	13.08	0.00	9.61	56.62	310.05	75.77	5.23
6 день														
№ 234,330 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9.105	10.100	12.917	146.52	0.052	0.536	10.920	4.079	32.804	120.770	19.248	1.066
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая вязкая	150	4.580	5.007	20.522	145.50	0.116	0.000	0.000	0.344	8.445	108.870	72.030	2.423
№ 426 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Булочка обсыпная	75	4.25	4.77	29.85	214.00	0.01	0.03	0.00	3.53	15.98	57.60	21.15	1.04
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/15	0.09	0.02	11.91	48.15		0.03			11.25	2.95	1.70	0.29
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	11.880	59	0.034	0	0	0.280	5.800	30.000	9.400	0.780
	Итого:	555	20.00	20.26	87.08	613.57	0.21	0.60	10.92	8.23	74.28	320.19	123.53	5.60
	ВСЕГО за 12 дней:	6822	230.19	231.57	970.94	6969.80	3.94	260.57	526.04	191.67	1441.89	3857.42	1156.10	75.86
	В среднем на 1 учащегося в день:	569	19.18	19.30	80.91	580.82	0.33	21.71	43.84	15.97	120.16	321.45	96.34	6.32

Согласовано
Руководитель общеобразовательного учреждения

Разработано и утверждено
Директор ООО "АБК-Пэймент"

_____ Р.Р. Рахматуллин

Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций Республики Татарстан
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 5 по 11 КЛАССЫ

(общеобразовательные организации с режимом обучения до 6 часов)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
-------------	-------------------	----------	----------	---------	-----------------	------------------------	-------------------	------------------	------------------	------------------	--------	-------	--------	--------

1-ая неделя														
1 день														
№ 59 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Салат из моркови с яблоками	100	1.06	0.17	8.52	39.90	0.05	4.38	0.00	0.35	23.99	44.53	30.39	1.07
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлета домашняя из говядины	100	11.28	16.71	9.00	221.74	0.15	0.22	3.04	2.52	14.98	116.22	17.87	1.89
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6.83	4.43	38.37	220.56	0.07	0.00	20.00	0.98	14.63	46.10	10.34	1.03
№349 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из сухофруктов (75С)	200	0.66	0.09	22.03	92.90	0.02	0.73	0.00	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	71	0.033	0	0	0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	13.86	69.30	0.06	0.00	0.00	0.49	10.15	52.50	16.45	1.37
Итого:		650	22.70	22.06	98.02	675.00	0.37	4.59	23.04	4.66	69.75	278.85	79.25	5.68

2 день														
№ 260 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Гуляш из говядины	50/50	10.45	10.71	9.83	144.26	0.03	0.92		2.61	21.81	154.15	22.03	3.06
№ 171 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2015	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5.51	4.76	40.85	271.76	0.25	0.00	11.98	0.50	28.48	248.20	168.62	5.66
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0.13	0.02	10.20	42.00		2.83		0.01	14.05	4.40	2.40	0.34
№ 456 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех дошкольных учреждений 2016	Булочка "Веснушка"	50	2.890	3.060	14.280	109	0.070	0	3	1.410	11.300	39.200	15.200	0.730
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
Итого:		570	21.62	21.99	91.00	646.22	0.42	3.75	14.98	5.09	87.24	505.95	227.05	11.35

3 день														
№ 293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017, 366/2016	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	12.00	10.04	13.76	195.10	0.10	3.04	64.92	1.70	47.55	162.01	24.73	1.65
№ Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рис отварной рассыпчатый	180	5.45	11.45	44.12	262.64	0.03	0.00	0.00	0.34	1.64	73.13	19.60	0.63
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0.07	0.02	10.00	40.00		0.03			10.95	2.80	1.40	0.26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.50	0.03	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
Итого:		560	22.44	22.23	98.48	647.44	0.24	3.07	64.92	2.93	77.73	317.44	68.74	4.43

4 день														
№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Салат из белокочанной капусты	100	1.31	3.25	6.47	60.40	0.02	17.10	0.00	8.39	24.97	28.31	15.09	0.47
№ 229 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9.15	5.62	7.80	105.00	0.05	3.73	5.82	2.52	39.07	162.19	48.53	0.85
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3	3.71	7.95	24.57	184.50	0.17	21.79	12.00	0.25	45.09	104.81	33.30	1.16

№ 342 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Компот из свежих яблок (75 С)	200	0.16	0.16	13.91	58.74	0.01	0.90	0.00	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	71	0.033	0	0	0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	9.90	49.50	0.04	0.00	0.00	0.35	7.25	37.50	11.75	0.98
	Итого:	638	18.26	17.52	77.41	528.64	0.33	43.52	17.82	11.92	136.56	356.71	118.01	4.73

5 день														
№ 62 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Салат из моркови с сахаром	100	1.233	0.094	11.476	81.7	0.057	3.36	0	13.4	25.76	52.766	36.047	0.664
№ 271 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Котлеты говяжьи в томатном соусе	75/30	12.17	14.82	8.22	214.35	0.05	0.71	7.20	2.67	12.58	131.74	26.41	2.15
№ 199 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Гороховое пюре с маслом сливочным	180/5	4.33	6.32	41.97	229.60	0.59	0.00	20.00	0.59	112.69	254.49	74.03	5.63
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/15	0.09	0.02	11.91	48.15					11.25	2.95	1.70	0.29
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	71	0.033	0	0	0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144, 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	0.05	0.00	0.00	0.42	8.70	45.00	14.10	1.17
	Итого:	650	22.08	21.86	100.22	703.70	0.79	4.10	27.20	17.41	176.98	506.45	156.49	10.23

6 день														
№ 295 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017; №367 сборник 2016	Котлеты рубленые из мяса птицы в сметанно-томатном соусе	80/30	12.70	14.21	14.36	251.63	0.09	1.23	51.26	2.33	51.28	84.45	19.58	1.24
№ 173 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180/3	5.11	2.853	35.970	194	0.117	0.000	12.000	0.714	31.041	139.023	32.994	2.373
стр. 150 сборник нац блюд и кулинарных изделий г.Казань 1997 год	Слойка сладкая	60	2.06	6.320	14.260	125	0.070	0.000	10.000	2.6	12.500	40.000	14.330	0.780
№ 377 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0.13	0.02	10.20	42.00		2.83		0.01	14.05	4.40	2.40	0.34
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134, 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
	Итого:	633	23.04	23.72	94.47	707.23	0.32	4.06	73.26	6.09	116.88	293.87	74.90	5.17

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
1 день														
№293 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Птица запеченная	100	9.870	17.720	0.000	210.4	0.080	2.700	107.2	2.120	54.100	190.580	24.920	2.200
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/3	7.380	5.198	49.610	244	0.074	0.000	12.000	1.322	7.200	50.460	28.160	1.480
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром,с яблоком	180/10/10	0.110	0.060	10.990	45	0.003	1.030		0.020	12.700	3.900	2.300	0.500

Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	71	0.033	0	0	0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
Итого:		573	22.28	23.70	91.20	649.55	0.26	3.73	119.20	4.35	91.60	324.44	78.38	6.07

2 день

№15 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Сыр порционно	10	2.320	2.95	0.000	36	0.003	0.07	26	0.050	88.000	50.000	3.500	0.100
№143,241 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Овощи тушеные с мясом	50/200	12.33	13.28	46.58	346.67	0.02	18.77	39.00	0.00	68.94	172.79	38.24	2.24
ТТК	Чай "Витаминный" с ягодами	185/10/5	0.24	0.09	12.420	54	0.004	50.03	0	0.19	13.950	3.65	2.25	0.410
№ 436,441,501 Сбор.рец. На прод-ию для дошкольн. Учрежд,Дели 2016	Ватрушка с творогом	60	6.28	5.7	20.600	153	0.06	0.03	27.2	0.77	40.640	72.16	17.28	0.720
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	11.880	59	0.051	0	0	0.420	8.700	45.000	14.100	1.170
Итого:		550	23.15	22.38	91.48	649.42	0.14	68.90	92.20	1.43	220.23	343.60	75.37	4.64

3 день

№ 52 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Салат из свеклы отварной	100	0.84	3.61	4.96	55.68	0.01	3.99	0.00	1.62	21.28	24.38	12.42	0.79
№ 294 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Котлеты из мяса кур в томатном соусе	80/30	10.05	9.40	16.31	202.54	0.17	1.19	19.36	54.72	50.63	68.95	21.46	3.01
№ 312 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели -2017	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	20.53	154.70	0.17	21.79	0.00	0.22	44.37	103.91	33.30	1.21
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром	190/10	0.07	0.02	10.00	40.00		0.03			10.95	2.80	1.40	0.26
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.160	9.840	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	30	1.980	0.360	11.880	59	0.051	0	0	0.420	8.700	45.000	14.100	1.170
Итого:		640	18.14	19.31	73.51	559.32	0.42	27.01	19.36	57.19	139.92	258.04	85.47	6.66

4 день

№279,331 Сбор.рец. На прод-ию для питания детей в дошк образоват учрежд-Дели 2017	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40	7.284	11.790	8.738	124	0.048	0.276	29.620	0.421	20.726	80.202	15.521	0.640
№ 203 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/3	6.120	2.980	38.400	207	0.068	0.000	12.000	0.96	14.150	45.500	10.343	1.023
ТТК	Напиток из свежих фруктов (75 С)	200	0.34	0.17	11.48	63.60	0.02	3.17	0.00	0.13	16.67	7.05	7.78	0.88
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04	0.00	0.00	0.39	7.00	22.75	4.90	0.39
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	35	2.310	0.420	13.860	69	0.060	0	0	0.490	10.150	52.500	16.450	1.365
Итого:		553	18.71	18.62	78.22	546.18	0.24	3.45	41.62	2.39	68.69	208.00	55.00	4.29

5 день

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ 45 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1.31	3.25	6.47	60.40	0.02	17.10	0.00	8.39	24.97	28.31	15.09	0.47
№ 265 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели - 2017	Плов из говядины с рисом	50/200	18.97	20.36	54.79	509.83	0.08	2.31	0.00	5.25	22.04	285.70	63.75	4.13
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с сахаром,с яблоком	180/10/10	0.11	0.06	10.990	45	0.003	1.03		0.02	12.700	3.9	2.3	0.500
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания табл 6 стр 134 , 2012 Дели +	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.160	9.840	47	0.022	0	0	0.220	4.000	13.000	2.800	0.220
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	9.90	49.50	0.04	0.00	0.00	0.35	7.25	37.50	11.75	0.98
	Итого:	595	23.56	24.13	91.99	711.78	0.17	20.44	0.00	14.23	70.96	368.40	95.69	6.29
6 день														
№ 234,330 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	9.11	10.10	12.92	146.52	0.05	0.54	10.92	4.08	32.80	120.77	19.25	1.07
№ 303 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Каша гречневая вязкая	180	5.50	6.49	24.63	174.60	0.14	0.00	0.00	0.41	10.13	130.64	86.44	2.91
№ 376 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Чай с мармеладом	185/15	0.090	0.020	11.910	48		0.03			11.250	2.950	1.700	0.290
№ 426 Сбор.рец. На прод-ию для обуч. Во всех образ.учреж-Дели 2017	Булочка обсыпная	75	4.250	4.770	29.850	214	0.012	0.03	0	3.530	15.980	57.600	21.150	1.040
Хим.состав и калорийность российских продуктов питания,табл 6, стр 144 , 2012 Дели +	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	11.60	60.00	18.80	1.56
	Итого:	595	21.58	21.86	95.14	662.47	0.27	0.60	10.92	8.58	81.77	371.96	147.33	6.86
	ВСЕГО за 12 дней:	7207	257.57	259.38	1081.1	7686.949	3.9453	187.21	504.5195	136.28	1338.322	4133.7136	1261.677	76.42
	В среднем на 1 учащегося в день:	601	21.46	21.61	90.09	640.58	0.33	15.60	42.04	11.36	111.53	344.48	105.14	6.37

Замена блюда

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Салат из моркови с яблоками	по меню	60	0.64	0.10	5.11	23.94	25%
		Котлета домашняя из говядины		90	8.15	10.50	8.10	199.57	
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		150/5	5.12	4.53	31.99	189.30	
		Компот из сухофруктов (75С)		200	0.66	0.09	22.03	92.90	
		Печенье		50	3.70	4.70	2.85	21.50	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.54	17.82	89.10	
		Итого:		535	19.59	20.46	87.90	616.31	
	Салат из моркови с яблоками	замена	60	0.64	0.10	5.11	23.94	25%	
			Сосиски отварные	100	10.80	13.84	0.36		201.12
			Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	3.09	4.53	31.99		189.30
			Компот из сухофруктов (75С)	200	0.66	0.09	22.03		92.90
			Печенье	30	3.70	1.60	2.85		20.50
			Хлеб пшеничный	20	1.32	0.54	17.82		89.10
			Итого с заменой на сосиски:	565	20.21	20.70	80.16		616.86
День 1 (1 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12лет и старше)	Салат из моркови с яблоками	по меню	100	1.06	0.17	8.52	39.90	25%
		Котлета домашняя из говядины		100	11.28	16.71	9.00	221.74	
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		180/5	6.83	4.43	38.37	220.56	
		Компот из сухофруктов (75С)		200	0.66	0.09	22.03	92.90	
		Хлеб пшеничный		30	2.280	0.240	14.760	71	
		Хлеб ржаной		35	2.31	0.42	13.86	69.30	
		Итого:		580	22.70	22.06	98.02	675.00	
	Салат из моркови с яблоками	замена	100	1.06	0.17	8.52	39.90	25%	
			Сосиски отварные	100	10.80	13.84	0.36		201.12
			Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6.83	4.43	38.37		220.56
			Компот из сухофруктов (75С)	200	0.66	0.09	22.03		92.90
			Хлеб пшеничный	30	1.520	0.160	9.840		47.000
			Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	13.86		69.30
			Итого с заменой на сосиски:	650	23.18	21.91	92.98		711.32

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо/ Вариант Замены		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	
День 2 (2 неделя)	Горячий завтрак младшие классы (7-11 лет)	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	по меню	60	7.03	7.94	19.75	178.50	25%
		Овощи тушеные с мясом		50/150	5.10	5.38	22.34	191.35	
		Чай "Витаминный" с ягодами		185/10/5	0.24	0.09	12.42	54.20	
		Ватрушка с творогом		60	6.28	5.70	20.60	153.15	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	7.92	39.60	
		Итого:		540	19.97	19.35	83.03	616.80	
		ИЛИ Котлета домашняя из говядины	замена	90	9.41	9.93	8.10	199.57	25%
		ИЛИ СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ		100	10.80	13.84	0.36	201.12	
		Каша "Дружба" вязкая молочная с маслом сливочным		150/5	2.33	2.94	38.69	168.50	
		Чай "Витаминный" с ягодами		185/10/5	0.24	0.09	12.420	54	
		Ватрушка с творогом		60	6.28	5.70	20.60	153.15	
		Хлеб ржаной		20	1.32	0.24	7.92	39.60	
		Итого с заменой на котлеты:		525	19.58	18.90	87.73	615.02	
		Итого с заменой на сосиски:		535	20.17	20.73	79.99	616.57	
День 2 (2 неделя)	Горячий завтрак старшие классы (12 лет и старше)	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	по меню	50	4.990	10.150	14.890	170	25%
		Овощи тушеные с мясом		50/200	13.33	13.28	43.58	346.67	
		Чай "Витаминный" с ягодами		185/10/5	0.24	0.09	12.420	54	
		Ватрушка с творогом		60	6.28	5.7	20.600	153	
		Хлеб пшеничный		20	1.52	0.16	9.840	47	
		Хлеб ржаной		20	1.320	0.240	7.920	40	
		Итого:		550	23.29	24.14	93.00	659.92	
		Сыр порционнo	замена	10	2.63	2.66	0.00	34.33	25%
		ИЛИ Котлета домашняя из говядины		100	10.45	11.03	0.40	221.74	
		ИЛИ СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ		100	10.80	13.84	0.36	201.12	
		Каша "Дружба" вязкая молочная		220/5	5.79	6.95	56.75	246.40	
		Чай "Витаминный" с ягодами		185/15	0.09	0.02	11.910	48	
		Хлеб пшеничный		30	2.280	0.240	14.760	71	
		Хлеб ржаной		30	1.980	0.360	11.880	59.400	
Итого с заменой на котлеты:	595	23.22		21.86	95.70	680.52			
Итого с заменой на сосиски:	595	23.57	24.07	95.66	659.90				

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

1-ая неделя																	
1 день			2 день			3 день			4 день			5 день			6 день		
Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г	
	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Салат из моркови с яблоками	60	100	Фрукты и ягоды свежие (мандарин)	100	нет	Винегрет овощной	60	нет	Салат из свежей белокочанной капусты	60	100	Салат из моркови с сахаром	60	100	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	нет
Котлета домашняя	90	100	Гуляш из говядины	50/50	50/50	Куриные бедра запеченные с томатным соусом	90/20	90/20	Рыба тушеная с овощами в томате	50/50	50/50	Котлеты говяжьи (мл)/ Котлеты говяжьи в соусе томатном (ст)	90	75/30	Котлеты из мяса кур (мл) /котлеты из мяса кур в сметанно-томатном соусе (старш.)	90	80/30
Возможна замена на детские Сосиски (по усмотрению школ)	100	100													Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	180/3
Макаронные изделия с маслом сливочным	150/5	180/5	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным(мл)/Каша гречневая рассыпчатая (ст.кл.)	150/3	180	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным(мл)/Рис отварной рассыпчатый (ст)	150/5	180	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	180/3	Гороховое пюре с маслом сливочным	150/5	180/5			
Компот из сухофруктов (75С) (сахара 10г)	200	200	Чай с сахаром,с лимоном	185/10/5	185/10/5	Чай с сахаром	190/10	190/10	Компот из св яблок (75С) (сахара 10г)	200	200	Чай с мармеладом	185/15	185/15	Кофейный напиток(мл.кл)/Чай с сахаром с лимоном (ст кл)	200	185/10/5
Печенье	50	нет	Булочка "Веснушка"	50	50										Слойка сладкая	60	60
Хлеб пшеничный	нет	30	Хлеб пшеничный	нет	нет	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	20	30	Хлеб пшеничный	нет	40
Хлеб ржаной	20	35	Хлеб ржаной	20	40	Хлеб ржаной	20	40	Хлеб ржаной	20	25	Хлеб ржаной	20	30	Хлеб ржаной	20	нет
Итого с котлетой:	575	650	Итого:	623	570	Итого:	565	560	Итого:	555	638	Итого:	545	650	Итого:	623	633
Итого с заменой	585																

2-ая неделя																	
1 день			2 день			3 день			4 день			5 день			6 день		
Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г		Наименование блюда	Выход,г	
	7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше		7-11 лет	12 лет и старше
Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	нет	Бутерброд с маслом сливочным и сыром(мл кл) /Сыр порционно (ст кл)	60	10	Салат из отварной свеклы	60	100	Фрукты и ягоды свежие (мандарины)	100	нет	Салат из свежей капусты с морковью	60	100			
Куриное бедро /цыплята/куриная грудка /запеченные	90	100				Котлеты из мяса кур /Котлеты из мяса кур в томатном соусе с овощами	90	80/30	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60/40	60/40	Плов из говядины с рисом	50/150	50/200	Биточки рыбные в сметанном соусе	80/20	80/20
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	200/3	Овощи тушеные с мясным фаршем	50/150	50/200	Пюре картофельное с маслом сливочным/Пюре картофельное	150/5	180	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	180/3				Каша гречневая вязкая	150	180
Чай с сахаром,с яблоком	180/10/10	180/10/10	Чай "Витаминный"	185/10/5	185/10/5	Чай с сахаром	190/10	190/10	Напиток из шиповника 75С (сахара 10г)	200	200	Чай с сахаром,с яблоком	180/10/10	180/10/10	Чай с мармеладом (75С)	185/15	185/15
			Ватрушка с творогом	60	60										Булочка обсыпная	75	75
Хлеб пшеничный	35	30	Хлеб пшеничный	нет	нет	Хлеб пшеничный	35	20	Хлеб пшеничный	20	35	Хлеб пшеничный	25	20	Хлеб пшеничный	нет	нет
Хлеб ржаной	20	40	Хлеб ржаной	20	30	Хлеб ржаной	25	30	Хлеб ржаной	нет	35	Хлеб ржаной	20	25	Хлеб ржаной	30	40
Итого:	598	573	Итого:	540	550	Итого:	565	640	Итого:	573	553	Итого:	505	595	Итого:	555	595