

УТВЕРЖДАЮ _____
начальник лагеря Т.В. Назаренко
« 26 » мая 2025г.
Составитель меню: медсестра
_____ Р.П. Юхневич

Примерное 14-ти дневное меню
детского оздоровительно-образовательного лагеря с дневным пребыванием
«Солнышко» при Муниципальном казенном общеобразовательном
учреждении «Тальменская средняя общеобразовательная школа № 6»
Тальменского района Алтайского края
С 02 по 24 июня 2025 года

Сборник рецептов	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины						Минеральные вещества (мг)			
			7-10 лет	11 и старше	белки		жиры		углеводы		7-10 лет	11 и старше	В 1		В 2		С		Ca		Fe	
					7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше			7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше	7-10 лет	11 и старше
	1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12	
	День 1 завтрак:																					
Сборник рецептов 2007	469	Запеканка творожная	200	220	27,32	29,05	18,08	19,89	19,84	21,82	362,66	398,93	0,08	0,09	0,5	0,55	0,54	0,6	293,86	323,25	1,18	1,3
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,42	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	0	0	8,7	8,7	1,08	1,08
Пром.		Печенье сдобное	25	25	1,6	1,6	4,2	4,2	17,1	17,1	112,7	112,7	0,03	0,03	0,01	0,01	0,04	0,04	0,02	0,02	0,01	0,1
Сборник рецептов 2007	№ 868	Компот из с/ф (С-витаминизация)	200	200	1,04	1,04	0	-	26,96	26,96	107,47	107,47	0,02	0,02	0,01	0,01	0	0	21	21	0,7	0,7
		Итого:	455	475	32,27	34,00	23,18	24,80	61,74	63,72	661,25	697,53	0,15	0,16	0,53	0,58	0,58	0,64	323,58	352,95	2,97	3,18
	День 1 обед:																					
Сборник рецептов 2007	197	Суп рассольник петербургский на м/б со сметаной	250	300	3	4,5	5,8	8,7	17,2	25,8	133	199,5	0,09	0,13	0,05	0,07	8	12	34	51	1	1,5
Сборник рецептов 2007	№ 668/759	Котлета мясная (куриная) в томатном соусе	80	100	15,0	18,0	12,2	14,7	8	9,6	203	243	0,1	0,11	0,17	0,19	0,15	0,15	43,5	43,5	1,5	1,5
Сборник рецептов 2007	688	Рожки отварные	200	230	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,08	0,09	0,04	0,046	-	-	6,48	7,45	1,48	1,7
Сборник рецептов 2007	759	Соус красный основной	50	50	0,65	0,65	1,37	1,37	2,16	2,16	31	31	0,65	0,65	0,55	0,55	0,4	0,4	0,85	0,85	1,1	1,1
		Огурец в нарезке	60	60	0,39	0,39	0,066	0,066	2,178	2,178	9	9	-	-	-	-	1,68	1,68	9,6	9,6	0,18	0,18
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
	к/п	Хлеб ржаной	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	77,7	77,7	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-	10,5	10,5	0,6	0,6
ПРОИЗ.		Вафли с фруктовой начинкой	50	50	1,3	1,3	1,6	1,6	23,2	23,2	166,5	166,5										
Сборник рецептов 2007	№ 868	Компот из с/ф (С-витамин)	200	200	1,04	1,04	-	-	26,96	26,96	107,47	107,47	0,02	0,02	0,01	0,01	-	-	21	21	0,7	0,7
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0										
			1240	1340	30,25	35,81	28,87	35,59	116,81	133,3	1050,62	1197,71	0,38	0,47	0,32	0,366	8,15	12,15	121,28	139,25	6	6,72
	День 2 завтрак:																					
Сборник рецептов 2007	390	Каша овсяная молочная жидкая на цельном молоке с маслом	200	250	6,66	8,33	11	13,75	22,64	28,3	216,44	270,55	0,1	0,125	0,2	0,25	0,9	1,125	190,82	238,53	0,9	1,125
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,42	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08

Произ.	к/п	Сыр порционный	10	10	0,3	0,3	2,3	2,3	2,9	2,9	36	36	0,004	0,004	0,03	0,03	0,16	0,16	100	100	0,11	0,17
	к/п	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02	
Сборник рецептур 2007	944	Чай с лимоном и сахаром	200/15	200/15	0,1	0,1	0,04	0,04	13,8	13,8	54	54	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08
		Итого:	465	515	9.15	10.82	19.19	21.94	51.51	57.17	450,96	505,08	0.151	0.176	0.22	0.271	2.02	2.145	204.78	252.49	2.08	2.4
	День 2 обед:																					
Сборник рецептур 2007	200	Суп картофельный на м/б с гренками	250	300	6,4	9,6	4,5	6,75	18,6	27,9	141	211,5	0,16	0,24	0,1	0,15	6	9	50	75	1,9	2,85
Сборник рецептур 2007	694	Картофельное пюре	200	230	4,16	4,78	7,24	8,32	27,4	31,51	188,8	217,12	0,07	0,08	7,02	8,07	2,09	2,4	36,72	42,22	0,49	0,56
Сборник технологическ их карт 2012	478/759	Рыба (горбуша) припущенная(с овощами в соусе)	80	120	25,2	36	12,8	17,4	2	2,6	224	311	0,14	0,21	0,13	0,19	0,21	0,31	15,02	22,29	0,48	0,71
Сборник рецептур 2007	759	Соус красный основной	50	50	0,65	0,65	1,37	1,37	2,16	2,16	31	31	0,65	0,65	0,55	0,55	0,4	0,4	0,85	0,85	1,1	1,1
Пром.		Томат свежий в нарезке	60	60	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	14,4	14,4	2,4	2,4	1,32	1,32	1,68	1,68	0,84			
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
	к/п	Хлеб ржаной	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	77,7	77,7	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-	10,5	10,5	0,6	0,6
Сборник рецептур 2007	944	Чай с лимоном и сахаром	200/15	200/15	0,1	0,1	0,04	0,04	13,8	13,8	54	54	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08
		Груша	250	250	0,9	0,9	0,165	0,165	0,225	0,225	107,25	107,25	0	0	0,025	0,025	3,48	3,48	12,5	12,5	0,75	0,75
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0										
		Итого:	1455	1575	42.51	57.13	26,335	34,765	84,725	98,745	890,44	1076,26	0.46	0.62	7.325	8.485	12.9	16.31	133.4	171.17	5.02	6.27
	День 3 завтрак:																					
Сборник рецептур 2007	№ 390	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом	200	220	6,2	6,2	8,05	10,06	31,09	31,09	222,02	277,52	0,05	0,1	0,1	0,2	0,2	0,4	0,3	0,6	0,2	0,4
Сборник рецептур 2007	943	Чай с сахаром	200	200	6	6	1,53	1,53	6,5	6,5	24,64	24,64	-	-	0,003	0,003	3,0	3,0	5,8	5,8	0,27	0,27
Пром.		Пряник	50	50	2,65	2,65	2,7	2,7	34,7	34,7	172	172										
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,42	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	41	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02
	42	Сыр порционный	10	15	0,3	0,3	2,3	2,3	2,9	2,9	36	54	0,004	0,004	0,03	0,03	0,16	0,16	100	100	0,11	0,17
		Итого:	500	525	14.89	14.89	20.03	22.04	55.56	55.56	599,18	672,69	0.105	0.155	0.154	0.254	3.36	3.56	117.2	117.2	1.68	1.94
	День 3 обед																					
Сборник рецептур 2007	170	Борщ с капустой и картофелем на м/б со сметаной	250	300	3,2	3,84	5,6	6,72	12,1	14,52	112	168	0,05	0,1	0,04	0,08	11	22	52	104	1,3	2,6
Сборник	680	Гречка отварная	150	180	7,12	8,18	9,28	10,6	41,9	48,2	270,66	311,2	0,28	0,32	0,14	0,16	-	-	18,9	21,8	6,06	6,96

рецептур 2007		рассыпчатая с маслом							4	3		5						8	2			
Сборник рецептур 2007	195	Бефстроганов из говядины	100	120	16,4 4	19,72	5,09	6,1	1,64	1,68	78,12	93,75	0,03	0,03 6	0,09	0,10 8	0,69	0,82	23,2 5	27,9	2,3	2,76
Сборник рецептур2007	77	Салат овощной(из капусты)	60	60	1,05	1,05	0,19	0,19	3,64	3,64	20,48	20,48	0,06	0,06	0,03	0,03	16,7 6	16,7 6	13,4 1	13,4 1	0,86	0,86
		банан	200	200	3	3	1	1	42	42	192	192	2,7	2,7	2,8	2,8	11	11	0,8	0,8	6,6	6,6
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,0 4	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
	к/п	Хлеб ржаной	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,7 5	12,75	77,7	77,7	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-	10,5	10,5	0,6	0,6
Сборник рецептур 2007	943	Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13,0	13,0	49,28	49,28	-	-	0,00 6	0,00 6	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0										
		Итого:	1310	1410	44.48	49.46	27.62	31.07	99.56	108.3 1	852,53	964,75	0.47	0.566	0366	0.444	18.96	30.09	156.3 5	215.8 4	12.94	15.6
	День 4 завтрак:																					
Сборник рецептур 2007	390	Каша пшениная молочная жидкая на цельном молоке с маслом	200	250	6,76	8,45	10,4 2	13,0 2	25,8 6	32,3 2	224,94	281,1 7	0,05	0,1	0,1	0,2	0,45	0,56	92,9 3	116	0,36	0,45
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,9 4	14,94	78,42	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	41	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,00 1	0,00 1	0,00 1	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02
Произ.	к/п	Сыр порционный	10	10	0,3	0,3	2,3	2,3	2,9	2,9	36	36	0,004	0,00 4	0,03	0,03	0,16	0,16	100	100	0,11	0,17
ПРОИЗ.		Вафли с фруктовой начинкой	50	50	1,3	1,3	1,6	1,6	23,2	23,2	166,5	166,5										
Сборник рецептур 2007	958	Кофейный напиток на молоке	200	200	4,58	4,58	5,04	5,04	21,5	21,5	145,34	145,3 4	0,12	0,12	0,3	0,3	7,36	7,36	190, 62	190, 62	0,14	0,14
		Итого:	500	550	13,73	15.42	23,61	26,21	62,43	68,89	717,3	773,54	0.221	0.271	0.421	0.521	7.81	7,92	294.6 5	317.7 2	1.6	1.69
	День 4 обед:																					
Сборник рецептур 2007	171	борщ с картофелем на м/б со сметаной	250	300	3,74	5,61	1,7	2,55	10,1 8	15,2 7	91,02	109,2 3	0,1	0,15	0,08	0,12	9,88	14,8 2	48,1 6	72,2 4	1,04	1,56
Сборник рецептур 2007	668/ 759	котлета мясная (куриная) в томатном соусе	80	100	15,0	18,0	12,2	14,7	8	9,6	203	243	0,1	0,11	0,17	0,19	0,15	0,15	43,5	43,5	1,5	1,5
Сборник рецептур 2007	759	Соус красный основной	50	50	0,65	0,65	1,37	1,37	2,16	2,16	31	31	0,65	0,65	0,55	0,55	0,4	0,4	0,85	0,85	1,1	1,1
Сборник рецептур 2007	682	рис отварной с маслом	150	180	3.18	3.82	6.72	8.06	6.98	8.37	119,7	143,64	0.04	0.05	0.06	0.07	16.95	20.34	88.95	106.7 4	1.26	1.51
Сборник рецептур 2007	711	Свекла тушеная	100	100	1,63	1,63	3	3	8,17	8,17	68,54	68,54	0,02	0,02	0,04	0,04	1,27	1,27	34,2 2	34,2 2	1,42	1,42
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
	к/п	Хлеб ржаной	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	77,7	77,7	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-	10,5	10,5	0,6	0,6
Сборник рецептур 2007	958	Кофейный напиток на молоке	200	200	4,58	4,58	5,04	5,04	21,5	21,5	145,34	145,3 4	0,12	0,12	0,3	0,3	7,36	7,36	190, 62	190, 62	0,14	0,14

		Фрукт(апельсин)	250	250	1,8	1,8	0,4	0,4	16,2	16,2	86	86	5,4	5,4	3,4	3,4	134	134	6,8	6,8	3,4	3,4
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0										
		Итого:	1430	1530	32,84	38,25	27,75	32,44	89,62	97,7	874,59	956,74	0,55	0,62	1,16	1,23	184,34	192,67	472,53	514,4	6,01	6,78
	День 5 завтрак:																					
Сборник рецептур 2007	390	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом	200	220	9,08	11,35	10,36	12,95	40,18	50,22	289,98	362,47	0,09	0,18	-	-	0,81	1,62	92,34	184,68	1,62	3,24
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,42	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
Произ.	к/п	Сыр порционный	10	10	0,3	0,3	2,3	2,3	2,9	2,9	36	36	0,004	0,004	0,03	0,03	0,16	0,16	100	100	0,11	0,17
	к/п	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02
Сборник рецептур 2007	945	Чай с лимоном и сахаром	200/15	200/15	0,1	0,1	0,04	0,04	13,8	13,8	54	54	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08
Пром.		Зефир	50	50	0,4	0,4	0,1	0,1	39,9	39,9	161,7	161,7										
		Итого:	515	535	17,47	19,74	20,04	22,63	61,75	71,78	686,2	758,7	0,141	0,231	0,024	0,024	3,81	4,62	109,24	201,58	2,99	4,61
	День 5 обед:																					
Сборник рецептур 2007	217	Суп картофельный на м/б с макарон. изделиями	250	300	3,9	5,85	2,8	4,2	20	30	121	181,5	0,11	0,16	0,09	0,13	8	12	23	34,5	1	1,5
Сборник рецептур 2007	723	Сложный гарнир	150	180	2,35	2,7	2,85	3,42	10,5	12,6	76,8	92,16	0,06	0,07	0,072	0,086	17,93	21,51	60,78	72,94	1,07	1,28
Сборник рецептур 2007	643	Курица тушеная в соусе (бедро)	150	150	25,8	25,8	5,25	5,25	4,95	4,95	175,65	175,65	0,104	0,104	0,228	0,228	0,75	0,75	19,22	19,22	1,23	1,23
Сборник рецептур 2007	799	Соус сметанный с томатный	50	50	1,28	1,28	3,27	3,27	6,31	6,31	48,13	48,13			1,3	1,3	13,27	13,27	1,13	1,13	1,08	1,08
		Огурец в нарезке	60	60	0,39	0,39	0,066	0,066	2,178	2,178	9	9	-	-	-	-	1,68	1,68	9,6	9,6	0,18	0,18
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
	к/п	Хлеб ржаной	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	77,7	77,7	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-	10,5	10,5	0,6	0,6
Сборник рецептур 2007	943	Чай с сахаром	200	200	6	6	1,53	1,53	6,5	6,5	24,64	24,64	-	-	0,003	0,003	3,0	3,0	5,8	5,8	0,27	0,27
		Фрукт(яблоко)	250	250	2,25	2,25	0,5	0,5	20,25	20,25	100	100	0,1	0,1	0,5	0,5	150	150	85	85		
Пром.		Пряник	50	50	2,65	2,65	2,7	2,7	34,7	34,7	172	172										
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0										
		Итого:	1510	1590	43,14	64,29	14,02	16,59	75,92	88,02	857,21	933,07	0,413	0,473	0,506	0,56	41,1	48,68	167,51	191,17	9,6	10,31
	День 6 завтрак:																					
Сборник рецептур 2007	467	Пудинг творожный с изюмом	200	220	25,52	31,9	17,78	19,56	27,64	30,4	383,5	421,85	0,1	0,11	0,48	0,53	0,78	0,86	289	317,9	1,28	1,41
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,42	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
Пром.		Печенье сдобное	25	25	1,6	1,6	4,2	4,2	17,1	17,1	112,7	112,7										
Сборник рецептур 2007	№ 959	Какао на молоке	200	200	1,04	1,04	-	-	26,96	26,96	107,47	107,47	0,02	0,02	0,01	0,01	-	-	21	21	0,7	0,14

		Итого:	455	475	38.4	44.49	32.72	25.5	64.08	66.84	682,09	720,45	0.27	0.28	0.8	0.85	8.14	8.22	488.22	517.22	2.5	2.63
	День 6 обед:																					
Сборник рецептур 2007	206	Суп гороховый на м/б	250	300	5,72	8,58	0,48	0,72	16,12	24,18	101,88	152,82	0,1	0,15	0,03	0,45	0,13	0,19	23,32	34,98	1,06	1,59
Сборник рецептур 2007	561	Бефстроганов из говядины	80	100	16,4	19,68	16,1	19,32	8,1	9,72	240	288	0,1	0,12	0,2	0,24	1,1	1,32	78,1	93,72	2,2	2,64
Сборник рецептур 2007	688	Рожки отварные	200	230	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,08	0,09	0,04	0,046	-	-	6,48	7,45	1,48	1,7
Пром.		Томат свежий в нарезке	60	60	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	14,4	14,4	2,4	2,4	1,32	1,32	1,68	1,68	0,84	0,84		
Пром.		Сок фруктовый	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	0,14	0,14	0,12	0,12	4,4	4,4	0,14	0,14		
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
	к/п	Хлеб ржаной	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	77,7	77,7	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-	10,5	10,5	0,6	0,6
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0										
		Итого:	1140	1240	37.91	45.11	32.49	37.27	110.37	126.34	848,93	988,46	0.49	0.57	0.62	0.686	8.59	8.87	314.82	343.07	6.2	7.39
	День 7 завтрак:																					
Сборник рецептур 2007	390	Каша овсяная молочная жидкая на цельном молоке с маслом	200	250	6.66	8.33	11	13.75	22.64	28.3	216,44	270,55	0.1	0.125	0.2	0.25	0.9	1.125	190.82	238.53	0.9	1.125
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,42	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	41	Масло порционное	10	15	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	99,15	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02
Пром.		Конфеты шок.	30	30	1,2	1,2	11,85	11,85	16,26	16,26	170,7	170,7										
Сборник рецептур 2007	944	Чай с лимоном и сахаром	200/15	200/15	0,1	0,1	0,04	0,04	13,8	13,8	54	54	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08
		Итого:	485	540	9.15	10.82	19.19	21.94	51.51	57.17	585,66	672,83	0.151	0.176	0.22	0.271	2.02	2.145	204.78	252.49	2.08	2.4
	День 7 обед:																					
Сборник рецептур 2007	200	Суп картофельный на м/б с гречками	250	300	6,4	9,6	4,5	6,75	18,6	27,9	141	211,5	0,16	0,24	0,1	0,15	6	9	50	75	1,9	2,85
Сборник рецептур 2007	694	Картофельное пюре	200	230	4,16	4,78	7,24	8,32	27,4	31,51	188,8	217,12	0,07	0,08	7,02	8,07	2,09	2,4	36,72	42,22	0,49	0,56
Сборник технологическ их карт 2012	478/759	Рыба(горбуша) припущенная в томатном соусе	80	120	25,2	36	12,8	17,4	2	2,6	224	311	0,14	0,21	0,13	0,19	0,21	0,31	15,02	22,29	0,48	0,71
Сборник рецептур 2007	759	Соус красный основной	50	50	0,65	0,65	1,37	1,37	2,16	2,16	31	31	0,65	0,65	0,55	0,55	0,4	0,4	0,85	0,85	1,1	1,1
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
	к/п	Хлеб ржаной	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	77,7	77,7	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-	10,5	10,5	0,6	0,6
		Фрукт(апельсин)	250	250	1,8	1,8	0,4	0,4	16,2	16,2	86	86	5,4	5,4	3,4	3,4	134	134	6,8	6,8	3,4	3,4

Сборник рецептур2007	77	Салат овощной (из капусты)	60	60	1,05	1,05	0,19	0,19	3,64	3,64	20,48	20,48	0,06	0,06	0,03	0,03	16,76	16,76	13,41	13,41	0,86	0,86
Сборник рецептур 2007	944	Чай с лимоном и сахаром	200/15	200/15	0,1	0,1	0,04	0,04	13,8	13,8	54	54	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08
	к/п	Вода бутилированная	300	300																		
		Итого:	1455	1575	42.68	57.3	27	34.93	141.61	155.62	875,27	1061,09	0.46	0.62	7.325	8.485	12.9	16.31	133.4	171.17	5.02	6.27
	День 8 завтрак:																					
Сборник рецептур 2007	390	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	250	6,76	8,45	10,42	13,02	25,86	32,32	224,94	281,17	0,05	0,1	0,1	0,2	0,45	0,56	92,93	116	0,36	0,45
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,42	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	41	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02
	42	Сыр порционный	10	10	0,3	0,3	2,3	2,3	2,9	2,9	36	36	0,004	0,004	0,03	0,03	0,16	0,16	100	100	0,11	0,17
Пром.		Пряник	50	50	2,65	2,65	2,7	2,7	34,7	34,7	172	172										
Сборник рецептур 2007	943	Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13,0	13,0	49,28	49,28	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
		Итого:	500	550	23.77	26.04	23.87	26.46	71.15	81.19	626,74	682,98	0.195	0.225	0.217	0.277	7.06	7.36	123.2	123.32	148.67	185.46
	День 8 обед:																					
Сборник рецептур 2007	187	Щи на м/б со сметаной	250	300	3,2	4,8	5,6	8,4	19,6	29,4	86	129	0,04	0,06	0,02	0,03	20	30	51	76,5	0,7	1,05
Сборник технологическ их карт 2007	682	Рис отварной с маслом	200	230	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,5	0,03	0,04	0,02	0,02	-	-	1,63	2,09	0,63	0,8
Сборник рецептур 2007	668\759	Котлета мясная (куриная) в томатном соусе	80	100	15,0	18,0	12,2	14,7	8	9,6	203	243	0,1	0,11	0,17	0,19	0,15	0,15	43,5	43,5	1,5	1,5
Сборник рецептур 2007	759	Соус красный основной	50	50	0,65	0,65	1,37	1,37	2,16	2,16	31	31	0,65	0,65	0,55	0,55	0,4	0,4	0,85	0,85	1,1	1,1
Сборник рецептур 2007	711	Свекла тушеная	100	100	1,63	1,63	3	3	8,17	8,17	68,54	68,54	0,02	0,02	0,04	0,04	1,27	1,27	34,22	34,22	1,42	1,42
		Фрукт(яблоко)	250	250	2,25	2,25	0,5	0,5	20,25	20,25	100	100	0,1	0,1	0,5	0,5	150	150	85	85		
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
	к/п	Хлеб ржаной	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	77,7	77,7	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-	10,5	10,5	0,6	0,6
Сборник рецептур 2007	943	Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13,0	13,0	49,28	49,28	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0											
		Итого:	1480	1580	43.04	48.07	34.73	41.35	113.42	131.11	938,47	1062,31	0.28	0.32	0.306	0.336	27.42	37.42	158.25	184.21	6.11	6.63
	День 9 завтрак:																					
Сборник	390	Каша рисовая на	200	250	9,08	11,35	10,3	12,9	40,1	50,2	289,98	362,4	0,14	0,17	0,16	0,22	0,9	1,12	0,5	0,62	146,	183,

рецептур 2007		цельном молоке					6	5	8	2		7								92	65	
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,9	14,94	78,42	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	41	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02
	42	Сыр порционный	10	10	0,3	0,3	2,3	2,3	2,9	2,9	36	36	0,004	0,004	0,03	0,03	0,16	0,16	100	100	0,11	0,17
Сборник рецептур 2007	943	Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13,0	13,0	49,28	49,28	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
Пром.		Зефир	50	50	0,4	0,4	0,1	0,1	39,9	39,9	161,7	161,7										
		Итого:	500	550	10,19	11,88	18,57	21,17	67,89	74,35	681,48	753,98	0,121	0,171	0,131	0,231	0,45	0,56	125,0	148,1	2,16	2,25
	День 9 обед:																					
Сборник рецептур 2007	213	Суп с клецками на мясном бульоне	250	300	1,6	2,4	2,4	3,6	11,6	17,4	75	112	0,06	0,09	0,04	0,06	4,6	6,9	18,22	27,22	0,54	0,81
Сборник рецептур 2007	619/759	Тефтели мясные (цыпленка-бройлера) в томатном соусе-	95	110	12,64	14,63	9,49	10,9	6,47	7,49	168,73	195,37	0,05	0,057	0,12	0,138	0,8	0,92	9,03	10,45	1,99	2,3
Сборник рецептур 2007	759	Соус красный основной	50	50	0,65	0,65	1,37	1,37	2,16	2,16	31	31	0,65	0,65	0,55	0,55	0,4	0,4	0,85	0,85	1,1	1,1
Сборник рецептур 2007	694	Картофельное пюре	200	230	4,16	4,78	7,24	8,32	27,4	31,51	188,8	217,12	0,07	0,08	7,02	8,07	2,09	2,4	36,72	42,22	0,49	0,56
		Огурец в нарезке	60	60	0,39	0,39	0,066	0,066	2,178	2,178	9	9	-	-	-	-	1,68	1,68	9,6	9,6	0,18	0,18
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
	к/п	Хлеб ржаной	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	77,7	77,7	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-	10,5	10,5	0,6	0,6
Сборник рецептур 2007	868	Компот из с/ф (С-витаминизация)	200	200	1,04	1,04	-	-	26,96	26,96	107,47	107,47	0,02	0,02	0,01	0,01	-	-	21	21	0,7	0,7
	к/п	Яблоко	200	250	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	90	112,5	0,06	0,06	0,04	0,04	26	26	32	32	4,4	4,4
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0										
		Итого:	1405	1550	24.33	27.74	21.52	25.21	111.17	125.67	799,99	914,45	0.35	0.397	7.28	8.368	33.49	36.22	133.27	149.19	9.44	10.09
	День 10 завтрак:																					
Сборник рецептур 2007	390	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом	200	220	9,08	11,35	10,36	12,95	40,18	50,22	289,98	362,47	0,09	0,18	-	-	0,81	1,62	92,34	184,68	1,62	3,24
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,42	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	41	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02
	42	Сыр порционный	10	10	0,3	0,3	2,3	2,3	2,9	2,9	36	36	0,004	0,004	0,03	0,03	0,16	0,16	100	100	0,11	0,17
ПРОИЗ.		Вафли	50	50	1,3	1,3	1,6	1,6	23,2	23,2	166,5	166,5										
Сборник рецептур 2007	943	Чай с сахаром	200	200	1,04	1,04	-	-	13,0	13,0	49,28	49,28	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
		Итого:	500	520	30.67	33.4	18.98	20.79	61.74	63.72	686,28	758,78	0.15	0.16	0.53	0.58	0.54	0.6	323.56	352.95	2.96	3.08
	День 10 обед:																					

Сборник рецептур 2007	197	Суп рассольник петербургский на м/б со сметаной	250	300	3	4,5	5,8	8,7	17,2	25,8	133	199,5	0,09	0,13	0,05	0,07	8	12	34	51	1	1,5
Сборник рецептур 2007	608/759	котлета мясная (говядина) в томатном соусе	80	100	15,0	18,0	12,2	14,7	8	9,6	203	243	0,1	0,11	0,17	0,19	0,15	0,15	43,5	43,5	1,5	1,5
Сборник рецептур 2007	688	Рожки отварные с маслом сливочным	200	230	7,12	8,18	9,28	10,6	41,9 4	48,2 3	270,66	311,2 5	0,08	0,09	0,04	0,04 6	-	-	6,48	7,45	1,48	1,7
Сборник рецептур 2007	759	Соус красный основной	50	50	0,65	0,65	1,37	1,37	2,16	2,16	31	31	0,65	0,65	0,55	0,55	0,4	0,4	0,85	0,85	1,1	1,1
Пром.		Томат свежий в нарезке	60	60	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	14,4	14,4	2,4	2,4	1,32	1,32	1,68	1,68	0,84	0,84		
	к/п	Хлеб ржаной	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,7 5	12,7 5	77,7	77,7	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-	10,5	10,5	0,6	0,6
Пром.		Конфеты шок.	30	30	1,2	1,2	11,8 5	11,8 5	16,2 6	16,2 6	170,7	170,7										
Сборник рецептур 2007	944	Чай с лимоном и сахаром	200/1 5	200/15	0,1	0,1	0,04	0,04	13,8	13,8	54	54	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0										
			1215	1315	30,25	35,81	28,87	35,59	116,8 1	133,3	954,46	1101,55	0,38	0,47	0,32	0,366	8,15	12,15	121,2 8	139,2 5	6	6,72
День 11 завтрак:																						
Сборник рецептур 2007	390	Каша овсяная молочная жидкая на цельном молоке с маслом	200	250	6.66	8.33	11	13.7 5	22.6 4	28.3	216,44	270,6	0.1	0.12 5	0.2	0.25	0.9	1.12 5	190. 82	238. 53	0.9	1.12 5
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,9 4	14,94	78,42	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	41	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,00 1	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02
Пром.		Печенье сдобное	50	50	3,2	3,2	8,4	8,4	34,2	34,2	225,4	225,4										
Сборник рецептур 2007	944	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,1	0,1	0,04	0,04	13,8	13,8	54	54	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08
		Итого:	505	555	9.15	10.82	19.19	21.94	51.51	57.17	640,36	694,53	0.151	0.176	0.22	0.271	2.02	2.145	204.7 8	252.4 9	2.08	2.4
	День 11 обед:																					
Сборник рецептур 2007	200	Суп картофельный на м/б с гренками	250	300	6,4	9,6	4,5	6,75	18,6	27,9	141	211,5	0,16	0,24	0,1	0,15	6	9	50	75	1,9	2,85
Сборник рецептур 2007	694	Картофельное пюре	200	230	4,16	4,78	7,24	8,32	27,4	31,5 1	188,8	217,1 2	0,07	0,08	7,02	8,07	2,09	2,4	36,7 2	42,2 2	0,49	0,56
Сборник рецептур 2007	671	Биточки рубленые(тушка бройлера)в белом соусе	80	100	12,8 8	16,1	13,7 6	17,1	8,06	10,1 2	206,48	258,1	0,9	0,9	0,16	0,16	1,64	1,64	49,7	49,7	1.23	1.23
Сборник рецептур2007	778	Соус белый основной	50	50	0,65	0,65	6,27	6,27	3,04	3.04	70,42	70,42										
Сборник рецептур2007	77	Салат овощной(из капусты)	60	60	1,05	1,05	0,19	0,19	3,64	3,64	20,48	20,48	0,06	0,06	0,03	0,03	16,7 6	16,7 6	13,4 1	13,4 1	0,86	0,86
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72

	к/п	Хлеб ржаной	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	77,7	77,7	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-	10,5	10,5	0,6	0,6
Сборник рецептур 2007	943	Чай с сахаром	200	200	1,04	1,04	-	-	13,0	13,0	49,28	49,28	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
		Банан	250	250	2,73	2,73	0,83	0,83	57,1	57,1	222,5	222,5	-	-	0,025	0,025	3,48	3,48	12,5	12,5	0,75	0,75
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0										
		Итого:	1440	1540	42.68	57.3	27	34.93	141.61	155.62	1028,95	1179,39	0.46	0.62	7.325	8.485	12.9	16.31	133.4	171.17	5.02	6.27
	День 12 завтрак:																					
Сборник рецептур 2007	№ 390	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом	200	220	6,2	6,2	8,05	10,06	31,09	31,09	222,02	277,52	0,05	0,1	0,1	0,2	0,2	0,4	0,3	0,6	0,2	0,4
Пром.		Конфеты шок.	30	30	1,2	1,2	11,8	11,8	16,2	16,2	170,7	170,7										
Сборник рецептур 2007	№ 959	Какао на молоке	200	200	1,04	1,04	-	-	26,96	26,96	107,47	107,4	0,02	0,02	0,01	0,01	-	-	21	21	0,7	0,14
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,42	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	41	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02
	42	Сыр порционный	10	10	0,3	0,3	2,3	2,3	2,9	2,9	36	36	0,004	0,004	0,03	0,03	0,16	0,16	100	100	0,11	0,17
		Итого:	480	500	14.89	14.89	20.03	22.04	55.56	55.56	680,71	736,15	0.105	0.155	0.154	0.254	3.36	3.56	117.2	117.2	1.68	1.94
	День 12 обед:																					
Сборник рецептур 2007	170	Борщ с капустой и картофелем на м/б со сметаной	250	300	3,2	3,84	5,6	6,72	12,1	14,52	112	168	0,05	0,1	0,04	0,08	11	22	52	104	1,3	2,6
Сборник рецептур 2007	680	Гречка отварная с маслом	150	180	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,28	0,32	0,14	0,16	-	-	18,98	21,82	6,06	6,96
Сборник рецептур 2007	637/759	Птица отварная (цыпленок-бройл) в соусе	80	100	16,44	19,72	5,09	6,1	1,64	1,68	78,12	93,75	0,03	0,036	0,09	0,108	0,69	0,82	23,25	27,9	2,3	2,76
Сборник рецептур 2007	759	Соус красный основной	50	50	0,65	0,65	1,37	1,37	2,16	2,16	31	31	0,65	0,65	0,55	0,55	0,4	0,4	0,85	0,85	1,1	1,1
Пром.		Томат свежий в нарезке	60	60	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	14,4	14,4	2,4	2,4	1,32	1,32	1,68	1,68	0,84	0,84		
Пром.		Печенье сдобное	25	50	1,6	3,2	4,2	8,4	17,1	34,2	112,7	225,4										
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
	к/п	Хлеб ржаной	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	77,7	77,7	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-	10,5	10,5	0,6	0,6
Сборник рецептур 2007	943	Чай с сахаром	200	200	12	12	3,06	3,06	13,0	13,0	49,28	49,28	-	-	0,006	0,006	6	6	11,6	11,6	0,54	0,54
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0										
		Итого:	1165	1290	44.48	49.46	27.62	31.07	99.56	108.31	798,15	1023,07	0.47	0.566	0366	0.444	18.96	30.09	156.35	215.84	12.94	15.6
	День 13 завтрак:																					
Сборник рецептур 2007	390	Каша(дружба рис-пшено) молочная маслом	200	250	6,76	8,45	10,42	13,02	25,86	32,32	224,94	281,17	0,05	0,1	0,1	0,2	0,45	0,56	92,93	116	0,36	0,45

	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,43	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	к/п	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02
Пром.		Пряник	50	50	2,65	2,65	2,7	2,7	34,7	34,7	172	172										
	к/п	Сыр порционный	10	10	0,3	0,3	2,3	2,3	2,9	2,9	36	36	0,004	0,004	0,03	0,03	0,16	0,16	100	100	0,11	0,17
Сборник рецептур 2007	868	Компот из с/ф (С-витаминизация)	200	200	1,04	1,04	-	-	26,96	26,96	107,47	107,47	0,02	0,02	0,01	0,01	-	-	21	21	0,7	0,7
		Итого:	500	550	23.77	26.04	23.87	26.46	71.15	81.19	684,94	741,17	0.195	0.225	0.217	0.277	7.06	7.36	123.2	123.32	148.67	185.46
	День 13 обед:																					
Сборник рецептур 2007	187	Щи на м/б со сметаной	250	300	3,2	4,8	5,6	8,4	19,6	29,4	86	129	0,04	0,06	0,02	0,03	20	30	51	76,5	0,7	1,05
Сборник рецептур 2007	688	Рис отварной с маслом	200	230	7,12	8,18	9,28	10,6	41,94	48,23	270,66	311,25	0,03	0,04	0,02	0,02	-	-	1,63	2,09	0,63	0,8
Сборник рецептур 2007	668/759	Котлета мясная (куриная) в томатном соусе	80	100	15,0	18,0	12,2	14,7	8	9,6	203	243	0,1	0,11	0,17	0,19	0,15	0,15	43,5	43,5	1,5	1,5
Сборник рецептур 2007	759	Соус красный основной	50	50	0,65	0,65	1,37	1,37	2,16	2,16	31	31	0,65	0,65	0,55	0,55	0,4	0,4	0,85	0,85	1,1	1,1
Сборник рецептур 2007	711	Свекла тушеная	100	100	1,63	1,63	3	3	8,17	8,17	68,54	68,54	0,02	0,02	0,04	0,04	1,27	1,27	34,22	34,22	1,42	1,42
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
	к/п	Хлеб ржаной	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	77,7	77,7	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-	10,5	10,5	0,6	0,6
Сборник рецептур 2007	868	Компот из с/ф (С-витаминизация)	200	200	1,04	1,04	-	-	26,96	26,96	107,47	107,47	0,02	0,02	0,01	0,01	-	-	21	21	0,7	0,7
		Фрукт	250	250	2,25	2,25	0,5	0,5	20,25	20,25	100	100	0,1	0,1	0,5	0,5	150	150	85	85	0,75	0,75
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0										
		Итого:	1480	1580	43.04	48.07	34.73	41.35	113.42	131.11	996,66	1120,25	0.28	0.32	0.306	0.336	27.42	37.42	158.25	184.21	6.11	6.63
	День 14 завтрак:																					
Сборник рецептур 2007	390	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом	200	220	9,08	11,35	10,36	12,95	40,18	50,22	289,98	362,47	0,09	0,18	-	-	0,81	1,62	92,34	184,68	1,62	3,24
	к/п	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,42	78,43	0,05	0,05	0,02	0,02	-	-	8,7	8,7	1,08	1,08
	41	Масло порционное	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,1	66,1	0,001	0,001	0,001	0,001	-	-	2,4	2,4	0,02	0,02
Пром.		Зефир	50	50	0,4	0,4	0,1	0,1	39,9	39,9	161,7	161,7										
Сборник рецептур 2007	944	Чай с лимоном и сахаром	200/15	200/15	0,1	0,1	0,04	0,04	13,8	13,8	54	54	-	-	-	-	1,12	1,12	2,86	2,86	0,08	0,08
		Итого:	505	525	17.47	19.74	20.04	22.63	61.75	71.78	650,2	722,7	0.141	0.231	0.024	0.024	3.81	4.62	109.24	201.58	2.99	4.61
	День 14 обед:																					
Сборник рецептур 2007	217	Суп картофельный на м/б с макарон.	250	300	3,9	5,85	2,8	4,2	20	30	121	181,5	0,11	0,16	0,09	0,13	8	12	23	34,5	1	1,5

		изделиями																				
Сборник рецептур 2007	723	Сложный гарнир	150	180	2,35	2,7	2,85	3,42	10,5	12,6	76,8	92,16	0,06	0,07	0,07	0,08	17,9	21,5	60,7	72,9	1,07	1,28
Сборник рецептур 2007	643/799	Курица тушеная в соусе (бедро)	150	150	25,8	25,8	5,25	5,25	4,95	4,95	175,65	175,7	0,104	0,10	0,22	0,22	0,75	0,75	19,2	19,2	1,23	1,23
Сборник рецептур 2007	799	Соус сметанный с томатный	50	50	1,28	1,28	3,27	3,27	6,31	6,31	48,13	48,13			1,3	1,3	13,2	13,2	1,13	1,13	1,08	1,08
		Огурец в нарезке	60	60	0,39	0,39	0,066	0,066	2,178	2,178	9	9	-	-	-	-	1,68	1,68	9,6	9,6	0,18	0,18
	к/п	Хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,6	0,6	9,96	9,96	52,29	52,29	0,04	0,04	0,02	0,02	-	-	5,8	5,8	0,72	0,72
	к/п	Хлеб ржаной	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,7	12,7	77,7	77,7	0,05	0,05	0,03	0,03	-	-	10,5	10,5	0,6	0,6
		Фрукт (банан)	220	220	2,25	2,25	0,5	0,5	20,2	20,2	100	100	0,1	0,1	0,5	0,5	150	150	85	85	0,75	0,75
Пром.		Пряник	50	50	2,65	2,65	2,7	2,7	34,7	34,7	172	172										
Пром.		Сок фруктовый	200	200	0,1	0,1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	0,14	0,14	0,12	0,12	4,4	4,4	0,14	0,14		
	к/п	Вода бутилированная	300	300							0	0										
		Итого:	1480	1560	45,39	66,54	14,52	17,09	96,17	108,2	924,57	1000,48	0,513	0,573	1,006	1,06	191,1	198,6	252,5	276,1	10,35	11,06