



ИП Батракова О.В.

/ О.В. Батракова/

2023 года



Директор ГБОУ "Созвездие"

Т.Г. Кобзева/

2023 года

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет с диагнозом "аллергия"

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	250					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	565	16,7	2,9	119,0	573,8	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец)	100					Сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный с крупой (рисовая)	250					Сборник рецептур или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	100					Сборник рецептур или ТТК
Картофельное пюре	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	1010	34,1	16,8	162,0	938,0	
Полдник						
Булочка Веснушка	50					Сборник рецептур или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зелёное)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	450	3,7	3,6	66,8	322,4	
Ужин						
Тефтели с рисом	100					Сборник рецептур или ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки)	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	610	27,4	18,8	135,6	821,4	
Всего за день:		84,8	43,1	524,1	2 841,8	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	250					Сборник рецептур или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	15,9	3,0	135,1	637,1	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец)	100					Сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный	250					Сборник рецептур или ТТК
Мясо отварное	100					Сборник рецептур или ТТК
Каша гречневая вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	1010	50,1	37,8	152,6	1 153,8	
Полдник						

Булочка домашняя	50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зелёное)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	465	4,4	8,0	63,8	352,2	
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец)	100					Сборник рецептов или ТТК
Говядина с овощами	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваемый	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	610	29,0	36,2	105,6	869,7	
Всего за день:		102,3	86,0	497,8	3 199,0	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	250					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	565	15,7	1,7	125,6	585,8	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец)	100					Сборник рецептов или ТТК
Рассольник ленинградский	250					Сборник рецептов или ТТК
Плов по-узбекски	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваемый	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	910	34,4	34,7	165,2	1 113,0	
Полдник						
Булочка Веснушка	50					Сборник рецептов или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зелёное)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	3,7	3,6	66,8	322,4	
Ужин						
Фрикадельки мясные	100					Сборник рецептов или ТТК
Картофель отварной	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваемый	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	610	26,4	28,0	125,1	860,9	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки,	200					
Всего за день:		83,1	69,0	523,4	3 068,3	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша рисовая вязкая	250					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	565	13,0	1,5	123,8	565,9	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец)	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с крупой (рисовая)	250					Сборник рецептов или ТТК
Жаркое по-домашнему	250					Сборник рецептов или ТТК

Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	960	41,3	31,6	144,1	1 028,3	
Полдник						
Булочка домашняя	50					Сборник рецептов или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зелёное)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	4,3	8,1	74,5	396,0	
Ужин						
Тефтели с рисом	100					Сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки)	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	610	27,4	18,8	135,6	821,4	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки,	200					
Всего за день:		88,9	61,0	518,7	2 997,8	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	250					Сборник рецептов или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	15,9	3,0	135,1	637,1	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец)	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный	250					Сборник рецептов или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	100					Сборник рецептов или ТТК
Картофельное пюре	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1010	34,4	16,8	167,7	964,1	
Полдник						
Булочка Веснушка	50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зелёное)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	465	3,8	3,5	56,1	278,6	
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец)	100					Сборник рецептов или ТТК
Говядина с овощами	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	610	29,9	36,2	105,6	869,7	
Всего за день:		86,9	60,5	505,2	2 935,7	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	250					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	565	16,7	2,9	119,0	573,8	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептов или ТТК

Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец)	100					Сборник рецептов или ТТК
Рассольник ленинградский	250					Сборник рецептов или ТТК
Мясо отварное	100					Сборник рецептов или ТТК
Картофель тушеный	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1010	48,5	48,1	153,6	1 242,7	
Полдник						
Булочка домашняя	50					Сборник рецептов или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зелёное)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	4,3	8,1	74,5	396,0	
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец)	100					Сборник рецептов или ТТК
Запеканка картофельная с мясом	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	610	33,0	28,8	109,5	832,6	
Всего за день:		105,4	88,9	497,3	3 231,3	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	250					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	565	15,7	1,7	125,6	585,8	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец)	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25					Сборник рецептов или ТТК
Плов по-узбекски	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	935	39,5	37,2	166,2	1 161,3	
Полдник						
Булочка Веснушка	50					Сборник рецептов или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зелёное)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	3,7	3,6	66,8	322,4	
Ужин						
Тефтели с рисом	100					Сборник рецептов или ТТК
Картофель отварной	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	610	23,9	20,4	122,0	768,2	
Всего за день:		85,7	63,9	521,3	3 023,9	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша рисовая вязкая	250					Сборник рецептов или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептов или ТТК

Итого за прием пищи:	550	12,9	1,6	134,5	609,7	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец)	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный	250					Сборник рецептов или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	100					Сборник рецептов или ТТК
Картофельное пюре	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1010	34,4	16,8	167,7	964,1	
Полдник						
Булочка домашняя	50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зелёное)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	465	4,4	8,0	63,8	352,2	
Ужин						
Мясо отварное	100					Сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	610	43,2	34,1	103,0	890,3	
Всего за день:		97,8	61,5	509,7	3 002,5	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	250					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	565	16,0	2,9	124,4	593,3	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец)	100					Сборник рецептов или ТТК
Рассольник ленинградский	250					Сборник рецептов или ТТК
Жаркое по-домашнему	250					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	960	41,5	33,6	143,6	1 044,8	
Полдник						
Булочка Веснушка	50					Сборник рецептов или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зелёное)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	3,7	3,6	66,8	322,4	
Ужин						
Фрикадельки мясные	100					Сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки)	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	610	29,6	26,4	138,7	914,2	
Всего за день:		93,7	67,5	514,2	3 060,9	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	250					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептов или ТТК

Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	565	16,7	2,9	119,0	573,8	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец)	100					Сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный с мясом	250/25					Сборник рецептур или ТТК
Тефтели с рисом	100					Сборник рецептур или ТТК
Картофель тушеный	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	1035	38,6	39,6	166,9	1 180,0	
Полдник						
Булочка домашняя	50					Сборник рецептур или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зеленое)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	450	4,3	8,1	74,5	396,0	
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец)	100					Сборник рецептур или ТТК
Плов по-узбекски	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	610	28,3	29,0	126,8	885,6	
Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки,	200					
Всего за день:		90,8	80,6	527,9	3 221,6	

II день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша рисовая вязкая	250					Сборник рецептур или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	12,9	1,6	134,5	609,7	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец)	100					Сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный с крупой (пшеничной)	250					Сборник рецептур или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	100					Сборник рецептур или ТТК
Картофельное пюре	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	1010	34,2	16,8	165,0	952,3	
Полдник						
Булочка Веснушка	50					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зеленое)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	465	3,8	3,5	56,1	278,6	
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец)	100					Сборник рецептур или ТТК
Говядина с овощами	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	610	29,9	36,2	105,6	869,7	

Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки,	200					
Всего за день:		83,7	59,1	501,9	2 896,5	
12 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	250					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	565	15,7	1,7	125,6	585,8	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25					Сборник рецептов или ТТК
Мясо отварное	100					Сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1035	55,1	42,3	147,4	1 192,5	
Полдник						
Булочка домашняя	50					Сборник рецептов или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зелёное)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	4,3	8,1	74,5	396,0	
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец	100					Сборник рецептов или ТТК
Запеканка картофельная с мясом	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	610	33,0	28,8	109,5	832,6	
Всего за день:		111,0	81,9	497,7	3 193,1	

12

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	1 025,20	762,00	5 620,50	33 674,60
Среднее значение за период	85,43	63,50	468,38	2 806,22