

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Каскад»

Н.А.Елькина

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Гимназия №104

Г.М.Галимова

Основное десятидневное меню для детей 12 лет и старше (за счет средств родителей).

Проект «Классно! Вкусно! Полезно!»

1 вариант		2 вариант			
№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	№ п/п	Наименование блюда	Выход, г
1 день (понедельник)					
1	Салат – бар «Вариант 1» (помидор, пекинская капуста, кукуруза консервированная, сыр тертый, гренки масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	100		Салат – бар «Вариант 1» (помидор, пекинская капуста, кукуруза консервированная, сыр тертый, гренки масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	100
2	Котлета по-киевски «Школьная»	100	2	Плов с грудкой цыпленка, булгуром	280
3	Пюре из картофеля с капустой брокколи	180	3	Чай с лимоном	200/15/7
4	Чай с лимоном	200/15/7	4	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	Выпечка в ассортименте	50
6	Выпечка в ассортименте	50			
2 день (вторник)					
1	Помидор пикантный (помидор свежий, масло растительное с добавлением льняного)	30/3	1	Огурчик пикантный (свежий огурец, масло растительное с добавлением льняного)	30/3
2	Свинина с овощами в кисло-сладком соусе	75/50	2	Фрикадельки мясные с отрубями, чесночно-сливочным соусом	75/50
3	Рис припущенный с куркумой	180	3	Картофельные ньокки	180
4	Запеканка из творога с повидлом	60/10	4	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10
5	Компот из кураги	200	5	Напиток из плодов шиповника	200
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
3 день (среда)					
1	Салат – бар «Вариант 10» (капуста квашеная, свекла отварная, горошек консервированный, зелень свежая, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	100		Салат – бар «Вариант 10» (капуста квашеная, свекла отварная, горошек консервированный, зелень свежая, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	100
2	Котлета рыбная «Лада» с отрубями	100	1	Филе скумбрии запеченное с овощами	75/25
3	Пюре картофельное	180	3	Рис припущенный с овощами	180
4	Чай с лимоном	200/15/7		Чай с лимоном	200/15/7

5	Выпечка в ассортименте	50		5	Выпечка в ассортименте	50
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30			Хлеб пшеничный витаминизированный	30

4 день (четверг)

1	Салат – бар «Вариант 3» (помидор, огурец свежий, зелень свежая, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	55		1	Салат – бар «Вариант 3» (помидор, огурец свежий, зелень свежая, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	55
2	Гречневая лапша с индейкой, овощами и черносливом	300		2	Макаронные изделия с мясным соусом по итальянски	235
3	Чай с лимоном	200/7		3	Чай с лимоном	200/7
4	Выпечка в ассортименте	50		4	Выпечка в ассортименте	50
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30		5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30

5 день (пятница)

1	Салат – бар «Вариант 11» (помидор, сыр тертый, перец болгарский, гренки, масло растительное с добавлением льняного. лимонный сок)	100		1	Салат – бар «Вариант 11» (помидор, сыр тертый, перец болгарский, гренки, масло растительное с добавлением льняного. лимонный сок)	100
2	Горячий бутерброд с котлетой из филе цыпленка	265		2	Горячий бутерброд с котлетой из говядины	225
3	Напиток из смородины	200		3	Напиток с витаминами «Витошка»	200

6 день (понедельник)

1	Салат – бар «Вариант 12» (морковь, сыр, гренки, зелень, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	100		1	Салат – бар «Вариант 12» (морковь, сыр, гренки, зелень, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	100
2	Люля-кебаб из курицы по-школьному	100		2	Каша гречневая с курой по-царски (в горшочке)	75/175
3	Овощи паровые (брокколи, фасоль стручковая, морковь)	180		3	Чай с сахаром	200/159
4	Чай с сахаром	200/15		4	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
5	Выпечка в ассортименте	50		5	Выпечка в ассортименте	50
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30				

7 день (вторник)

1	Салат – бар «Вариант 13» (огурец свежий, морская капуста, помидор, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	100			Салат – бар «Вариант 13» (огурец свежий, морская капуста, помидор, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	100
2	Бефстроганов из говядины	50/50		2	Лагман по – школьному (в горшочке)	50/200
3	Рис с овощами	180		3	Напиток из смородины	200
4	Напиток из плодов шиповника	200		4	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
5	Хлеб пшеничный	30		5	Выпечка в ассортименте	50

	витаминизированный				
6	Выпечка в ассортименте	50			

8 день (среда)

1	Салат – бар «Вариант 14» (свекла отварная, капуста пекинская, сыр тертый, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	100		1	Салат – бар «Вариант 14» (свекла отварная, капуста пекинская, сыр тертый, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	100
2	Рулет из горбуши со шпинатом, лимонным соусом	80/50		2	Гратен картофельный с рыбой, томатами и сыром	250
3	Пюре картофельное	180		2	Компот из смеси сухофруктов	200
4	Напиток фруктово-ягодный	200		3	Выпечка в ассортименте	50
5	Выпечка в ассортименте	50		4	Хлеб пшеничный витаминизированный	30
6	Хлеб пшеничный витаминизированный	30				

9 день (четверг)

1	Салат – бар «Вариант 7» (помидор, горошек консервированный, зелень свежая, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	55			Салат – бар «Вариант 7» (помидор, горошек консервированный, зелень свежая, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	55
2	Индейка, тушенная в молочном соусе с макаронными изделиями	250		2	Свинина, запеченная под сыром	100
3	Чай с лимоном	200/15/7		3	Сложный гарнир (рис припущенный с куркумой, фасоль отварная с маслом сливочным)	120/60
4	Булочка с отрубями, кунжутом	40		4	Чай с лимоном	200/15/7
5	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/10		5	Запеканка из творога с повидлом	60/10
				6	Булочка с отрубями, кунжутом	40

10 день (пятница)

1	Салат – бар «Вариант 15» (свекла отварная, капуста пекинская, помидор, сыр тертый, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	100		1	Салат – бар «Вариант 15» (свекла отварная, капуста пекинская, помидор, сыр тертый, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	100
2	Пельмени в горшочке с бульоном, сметаной (из говядины и свинины)	270/60		2	Жаркое по –домашнему (в горшочке)	250
3	Напиток из брусники	200		3	Напиток фруктово-ягодный	200
4	Выпечка в ассортименте	50		4	Выпечка в ассортименте	50
5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30		5	Хлеб пшеничный витаминизированный	30

Расчет пищевых веществ и энергетической ценности рационов

МЕНЮ 2 вариант

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак 1 день (понедельник)								
ТТК	Салат - бар "Вариант 1" (помидор, пекинская капуста, кукуруза консервированная, сыр тертый, гренки, масло растительное с добавлением льняного)	100	1,12	0,00	10,14	7,01	4,56	113,26
ТТК	Плов с грудкой цыпленка, булгуром	80/200	31,29	0,00	16,87	12,78	55,54	486,64
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
Итого за 'Завтрак '			38,15	0,59	30,13	20,67	120,22	886,56
Завтрак 2 день (вторник)								
ТТК	Огурчик пикантный (свежий огурец, масло растительное с добавлением льняного)	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
ТТК	Фрикадельки мясные с отрубями, чесночно-сливочным соусом	75/50	14,23	1,51	13,32	0,52	8,02	207,45
ТТК	Картофельные ньокки	180	8,81	2,51	7,30	1,01	49,04	295,46
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70	11,50	10,88	7,82	1,53	15,39	177,85
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
Итого за 'Завтрак'			37,31	14,90	31,78	5,67	114,78	883,22
Завтрак 3 день (среда)								
ТТК	Салат - бар "Вариант 10" (капуста квашеная, свекла отварная, горошек консервированный, зелень свежая, масло растительное с добавлением льняного)	100	2,52	0,00	9,93	6,99	8,93	129,64
ТТК	Филе скумбрии запеченное с овощами	75/25	16,71	16,15	15,96	2,51	4,04	224,20
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,58	0,04	7,19	0,64	49,03	278,86
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
Итого за 'Завтрак'			29,54	16,78	36,21	11,02	122,13	919,37
Завтрак 4 день (четверг)								
ТТК	Салат - бар "Вариант 3" (помидор,огурец свежий, зелень свежая, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	55	0,56	0,00	9,87	6,93	2,23	99,21
ТТК	Макаронные изделия с мясным соусом по итальянски	235	22,02	0,01	15,64	5,63	43,19	398,75
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
Итого за 'Завтрак'			28,32	0,60	28,64	13,44	105,54	784,62

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		

Завтрак 5 день (пятница)

ТТК	Салат - бар "Вариант 11" (помидор, сыр тертый, перец болгарский, гренки, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	100	6,96	5,15	15,22	7,07	10,33	206,41
ТТК	Горячий бутерброд с котлетой из говядины	225	26,52	4,13	21,18	0,17	60,79	531,20
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
Итого за 'Завтрак			33,48	9,28	36,40	7,24	90,10	808,37

Завтрак 6 день (понедельник)

ТТК	Салат бар "Вариант 12" (морковь, сыр тертый, гренки, зелень, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	100	8,49	6,44	16,53	7,08	13,05	233,45
ТТК	Каша гречневая с курицей по-царски (в горшочке)	250	26,16	0,02	11,05	4,17	28,33	309,20
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
Итого за 'Завтрак			40,34	7,06	30,71	12,12	102,24	830,93

Завтрак 7 день (вторник)

ТТК	Салат - бар "Вариант 13" (огурец свежий, морская капуста, помидор, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	100	0,86	0,00	10,17	6,94	2,61	104,58
ТТК	Лагман по - школьному	50/200	21,04	0,01	15,51	5,49	36,31	362,44
ТТК	Напиток из смородины	200	1,13	0,00	0,12	0,00	15,70	65,27
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
Итого за 'Завтрак			28,52	0,60	28,87	13,26	100,66	763,22

Завтрак 8 день (среда)

ТТК	Салат - бар "Вариант 14" (свекла отварная, капуста пекинская, сыр тертый, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	100	6,14	5,15	15,10	6,90	5,72	181,81
ТТК	Гратен картофельный с рыбой, томатами и сыром	250	22,16	18,97	16,74	0,63	27,98	350,13
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
Итого за 'Завтрак			34,09	24,72	36,48	8,34	99,53	851,56

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. паст.		
Завтрак 9 день (четверг)								
ТТК	Салат - бар "Вариант 7" (помидолр, горошек консервированный, зелень свежая, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	55	0,56	0,00	9,87	6,93	2,23	99,21
ТТК	Свинина запеченная под сыром	100	18,61	2,82	22,21	0,00	0,77	278,16
ТТК	Сложный гарнир (рис припущенный с куркумой, фасоль отварная с маслом сливочным)	120/60	17,44	0,03	6,67	0,41	59,71	371,28
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
№297 (1994)	Запеканка из творога с повидлом	60/10	10,83	10,18	6,99	1,53	16,42	171,39
№69 (2001)	Булочка с отрубями, кунжутом	40	3,26	0,38	4,82	4,44	23,99	146,88
Итого за 'Завтрак			50,95	13,41	50,60	13,38	117,20	1122,65

Завтрак 10 день (пятница)								
ТТК	Салат - бар "Вариант 15" (свекла отварная, капуста пекинская, помидор, сыр тертый, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	100	6,08	5,15	15,11	6,92	5,24	180,27
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему	50/200	19,03	15,48	12,16	4,57	30,30	304,21
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
Итого за 'Завтрак			30,83	21,23	30,35	12,32	106,70	811,73

Расчет пищевых веществ и энергетической ценности рационов МЕНЮ 1 вариант

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак 1 день (понедельник)								
ТТК	Салат - бар "Вариант 1" (помидор, пекинская капуста, кукуруза консервированная, сыр тертый, гренки, масло растительное с добавлением льняного)	100	1,06	0,00	9,98	7,50	8,74	126,27
ТТК	Котлета по-киевски "Школьная"	100	18,57	1,12	15,52	0,19	10,83	257,29
ТТК	Пюре из картофеля с капустой брокколи	180	3,52	0,84	6,36	0,47	28,10	180,85
№466 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	72,09
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
Итого за 'Завтрак '			29,63	2,55	35,06	9,13	112,87	851,08

Завтрак 2 день (вторник)								
ТТК	Огурчик пикантный (свежий огуец, масло растительное с добавлением льняного)	30/3	0,24	0,00	2,97	2,23	1,03	31,11
ТТК	Свинина с овощами в кисло-сладком соусе	75/50	18,03	0,00	24,35	4,95	8,28	322,24
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	180	4,37	0,03	5,73	0,62	47,52	259,74
№297 (1994)	Запеканка из творога с повидлом	60/10	10,83	10,18	6,99	1,53	16,42	171,39
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	72,09
Итого за 'Завтрак 2 день (вторник) '			37,47	10,21	40,41	9,70	121,74	963,03

Завтрак 3 день (среда)								
ТТК	Салат - бар "Вариант 10" (капуста квашеная, свекла отварная, горошек консервированный, зелень свежая, масло растительное с добавлением льняного)	100	2,04	0,00	9,94	7,01	7,78	124,55
№42 (2003)	Котлета рыбная "Лада" с отрубями	100	16,02	14,14	15,94	4,49	10,17	245,83
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	72,09
Итого за 'Завтрак '			28,40	15,57	35,48	13,06	111,22	840,68

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак 4 день (четверг)								
ТТК	Салат - бар "Вариант 3" (помидор,огурец свежий, зелень свежая, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	55	0,56	0,00	9,87	6,93	2,23	99,21
ТТК	Гречневая лапша с индейкой, овощами и черносливом	300	27,52	0,02	16,72	6,02	54,47	460,26
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	72,09
Итого за 'Завтрак			34,57	0,61	29,79	13,91	121,90	846,13

Завтрак 5 день (пятница)								
ТТК	Салат - бар "Вариант 11" (помидор, сыр тертый, перец болгарский, гренки, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	100	6,96	5,15	15,23	7,04	9,79	204,74
ТТК	Горячий бутерброд с котлетой из филе цыпленка	265	30,77	5,41	17,55	0,21	61,93	520,16
ТТК	Напиток из смородины	200	1,13	0,00	0,12	0,00	15,70	65,27
Итого за 'Завтрак			38,86	10,57	32,90	7,25	87,42	790,17

Завтрак 6 день (понедельник)								
ТТК	Салат бар "Вариант 12" (морковь, сыр тертый, гренки, зелень, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	100	6,01	3,87	13,96	7,06	12,17	197,18
ТТК	Люля-кебаб из курицы по школьному	100	18,86	0,05	10,77	0,04	2,32	180,24
ТТК	Овощи паровые (капуста брокколи, фасоль стручковая, морковь)	180	16,47	0,02	5,22	0,06	45,13	289,77
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	72,09
Итого за 'Завтрак			47,77	4,53	33,16	8,11	125,56	955,47

Завтрак 7 день (вторник)								
ТТК	Салат - бар "Вариант 13" (огурец свежий, морская капуста, помидор, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	100	1,12	0,00	10,14	7,01	4,56	113,26
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	16,80	16,05	16,82	5,85	6,24	242,28
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,58	0,04	7,19	0,64	49,03	278,86
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
Итого за 'Завтрак			29,05	16,68	37,45	14,55	137,02	988,63

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак 8 день (среда)								
ТТК	Салат - бар "Вариант 14" (свекла отварная, капуста пекинская, сыр тертый, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	100	2,04	0,00	9,94	7,01	7,78	124,55
ТТК	Рулет из горбуши со шпинатом, лимонным соусом	80/50	18,42	17,73	16,89	1,04	6,37	250,61
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
Итого за 'Завтрак			30,03	19,16	36,30	9,48	113,39	886,05

Завтрак 9 день (четверг)								
ТТК	Салат - бар "Вариант 7" (помидор, горошек консервированный, зелень свежая, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	55	0,56	0,00	9,87	6,93	2,23	99,21
ТТК	Индейка тушеная в молочном соусе с макаронными изделиями	250	25,88	6,27	20,86	2,37	43,21	464,27
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70	11,50	10,88	7,82	1,53	15,39	177,85
№69 (2001)	Булочка с отрубями, кунжутом	40	3,26	0,38	4,82	4,44	23,99	146,88
Итого за 'Завтрак			41,44	17,53	43,42	15,34	98,89	943,94

Завтрак 10 день (пятница)								
ТТК	Салат - бар "Вариант 15" (свекла отварная, капуста пекинская, помидор, сыр тертый, масло растительное с добавлением льняного, лимонный сок)	100	2,04	0,00	9,94	7,01	7,78	124,55
№658 (1996)	Пельмени в горшочке с сыром и сметаной	270/60	16,15	3,47	15,74	3,52	50,90	409,57
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
	Выпечка в ассортименте	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
Итого за 'Завтрак			26,38	4,06	31,27	11,35	143,97	928,72