

Разработано  
Повар МБОУ  
"Савватеевская СОШ"

Н.А. Ямщикова

Утверждено  
Директор МБОУ  
"Савватеевская СОШ"

Н.В. Дондокова  
Приказ №10/2 от 31.01.2025



Основное (организованное) 10 - дневное меню для МБОУ "Савватеевская средняя общеобразовательная школа"  
сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.  
и сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011г.  
возрастная категория с 12 лет и старше

N рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
			Б	Ж	У	4	5	6										
1	2	3	4	5	6	7												
	<b>День №1 - завтрак:</b>																	
182	каша пшеничная с м/сл	200/10	7,3	4,3	38,27	220,98	0,53	0,17	0,15	52,73	250	147,61	33,27	1,14	112,6			
694	какао с молоком густым	200	4,7	5	31,8	187	0,39	0,02	0,08	9,5	187,99	117,86	18	0,65	41,1			
ТТН	батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,06	0,0125	0	46	32,5	6,5	0,6	13			
15	сыр	30	4,82	5,9	0,06	73	0,14	0,01	0,06	52	176	100	0,7	0,2	17,6			
ТТН	вафли	60	1,92	1,68	48,66	205,26	0	0,009	0,005	24,06	0,087	26,25	6,6	0,005	9,37			
	ИТОГО:		22,49	18,33	137,49	817,24	2,9	0,269	0,3075	138,29	660,077	424,22	65,07	2,595	193,67			
	<b>День №1 - обед:</b>																	
ТТН	зелёный горошек консервированный	60	1,72	1,62	7,42	27,52	1,82	0,034	0,024	8,4	15,24	19,5	0,28	0,04	0,86			
82	борщ с капустой, картофелем	250/5	1,83	4,92	10,93	103,75	10,67	0,05	0,05	0	29,7	14,6	26,13	1,23	93,2			
304	перловка отварная	180	4,4	6,5	44	252,13	0,03	0,03	0,02	36	51,36	43,3	19,6	0,63	28,69			
462	кнели куриные пф	100/5	16,03	16,9	3,92	197	1,1	0,04	0,002	276,2	61,12	114,13	16,44	2,67	102,3			
342	компот из свежих яблок с вит. С	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,9	0,01	0,01	152	24,28	4,4	5,14	1,98	112,4			
ТТН	хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9			
ТТН	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8			
ТТН	яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52	12,23	0,047	0,032	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44			
	ИТОГО:		32,1	31,37	135,96	953	29,52	0,251	0,138	472,63	301,3	390,7	117,29	10,15	507,59			
	ВСЕГО:		54,59	49,7	273,45	1770,24	32,42	0,52	0,4455	610,92	961,377	814,92	182,36	12,745	701,26			

ТТН - товарно- транспортная накладная

N рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
			Б	Ж	У	4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7													
	<b>День №2 - завтрак:</b>																		
174	каша рисовая с м/сл.	200/10	5,45	9,86	48,11	303,63	0,87	0,05	0,14	59,82	157,16	143,13	33,14	0,57	93,2				
694	какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,39	0,02	0,08	9,5	187,99	117,86	18	0,65	111,1				
ТТН	батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,06	0,0125	0	46	32,5	6,5	0,6	13				
ТТН	джем	30	7,65	6,9	0,45	81,6	0,72	0	0,01	0	3,6	5,4	2,7	0,12	45,6				
ТТН	пряник	60	0,03	2,03	12,54	56,31	0	0,009	0,005	24,06	0,087	26,25	6,6	0,005	9,37				
	ИТОГО:		21,58	25,24	111,6	759,54	3,82	0,139	0,2475	93,38	394,837	325,14	66,94	1,945	272,27				
	<b>День №2 - обед:</b>																		
ТТН	икра кабачковая(консерва овощная)	60	0,72	2,83	7,62	46,5	4,5	0,015	0,03	0	24	22,5	5,42	0,042	0,8				
102	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07		42,67	58,1	35,57	2,05	102,20				
202	макароны отварные	180	6,78	0,84	38,3	187,56		0,07	0,02	53	42,19	44,6	10,34	1,02	18,25				
462	тефтели п/ф	100/5	8,06	16,93	25,1	119	0,05	0,09	0,192	267	26,12	16	16	0,27	108				
348	компот из кураги с витамином С	200	0,78	0,04	27,63	114,8	0,6	0,02	0,03	152	43,22	22,8	18,16	0,48	167,6				
ТТН	хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9				
ТТН	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8				
ТТН	мандарины	100	0,4		22,08	88	42	4	1,7	34	3,5	2,1	2,8	0,6	6,2				
	ИТОГО:		29,93	27,01	169,26	927,11	55,77	4,465	2,042	506,03	275,7	346,1	123,59	4,542	410,75				
	ВСЕГО:		51,51	52,25	280,86	1686,65	59,59	4,604	2,2895	599,41	670,537	671,24	190,53	6,487	683,02				

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7									
	<b>День №3 - завтрак:</b>														
121	суп молочный с рисовой крупой	250	3,71	4,46	7,68	89	0,42	0,05	0,17	33	259,5	114	17,67	0,15	92,3
692	кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,1	0,01	0	0	94	124		0	13
ТТН	батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,06	0,0125	0	46	32,5	6,5	0,6	13
96	масло сливочное порциями	10	0,01	7,2	0,13	65,72	0	0	0,01	40	2,40	3	0	0,02	3
ТТН	пряник	50	2,4	1,4	38,85	175	0	0,009	0,005	24,06	0,087	26,25	6,6	0,005	9,37
	ИТОГО:		14,07	19,11	91,86	619,72	2,36	0,129	0,1975	97,06	401,987	299,75	30,77	0,775	130,67
	<b>День №3 - обед:</b>														
ТТН	кукуруза консервированная	60	1,23	1,74	8,87	44,16	0,73	0,01	0,025	8,4	5,62	29,88	0,12	0,024	0,68
96	рассольник Ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	100,8	8,37	0,09	0,06	0	9,15	46,72	24,17	1,03	0,92
302	гречка отварная	180	10,68	4,91	47,8	278		0,002	0,13	82	34,8	118,95	61	3,47	122,37
288	курица отварная с м сл	120/10	16	16	0	248	2,83	0,04	0,18	217,84	68	118	14,34	2,28	78,23
ТТН	сок	200	1,2	0	21,6	126	4	0,03	0,12	115	35,8	14	8	2,8	140
ТТН	хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9
ТТН	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
ТТН	биопродукт	125	3,5	3,12	11,4	86	0,6	0,03	0,015	0,01	126	95	15	0,1	52
	ИТОГО:		26,91	13,37	138,65	857,96	16,5	0,198	0,35	205,44	305,37	484,55	143,59	7,504	323,67
	ВСЕГО:		40,98	32,48	230,51	1477,68	18,86	0,327	0,5475	302,5	707,357	784,3	174,36	8,279	454,34

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7									
	<b>День №4 - завтрак:</b>														
181	каша манная с м/сл	200/10	5,73	10,2	40,33	277	1,11	0,07	0,14	57,14	154,3	109,7	19,33	0,46	62,12
692	кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,1	0,01	0	0	94	124	0	0	13
ТТН	масло сливочное порциями	10	0,01	7,2	0,13	65,72	0	0	0,01	40	2,40	3	0	0,02	3
ТТН	батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,055	0,0125	0	46	32,5	6,5	0,6	13
ТТН	печенье	80	3,5	4,89	13,76	108,8	0	0,06	0,009	40,1	14,5	53,75	11	0,91	58,95
	ИТОГО:		17,19	28,34	99,42	741,52	3,05	0,195	0,1715	137,24	311,2	322,95	36,83	1,99	150,07
	<b>День №4 - обед:</b>														
ТТН	зелёный горошек консервированный	60	1,72	1,62	7,42	27,52	1,82	0,034	0,024	8,4	15,24	19,5	0,28	0,04	0,86
88	щи со свеж капустой и картоф.	250	1,8	4,98	8,13	84,48	10,77	0,05	0,05		49,25	49	22,12	0,82	92,02
312	пюре картофельное	180	3,69	2,8	32,95	131,67	11,5	0,14	0,13		38,95	46,3	23,3	1,21	112,13
463	котлета рыбная	100/5	8,3	9,7	11,9	138	7,6	0,05	0,05	0,1	27,8	117,1	19,7	1,42	125,21
699	напиток апельсиновый с витамином С	200	6	0,1	34,2	115	12	0,02	0,02	142	52,02	11,5	7,63	0,24	99,78
ТТН	хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9
ТТН	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
ТТН	яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52	12,23	0,047	0,032	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44
	ИТОГО:		29,47	20,47	140,41	771,67	58,72	0,381	0,306	150,53	302,86	438,17	122,73	7,33	600,14
	ВСЕГО:		46,66	48,81	239,83	1513,19	61,77	0,576	0,4775	287,77	614,06	761,12	159,56	9,32	750,21

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7								
	<b>День №5 - завтрак:</b>													
	222 пудинг из творога запеченн.с мол/сг	200/15	5,8	19,2	40,2	444,8	0,15	0,54	129,14	453,5	274,3	43,97	1,63	183,21
	376 чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40				11,1	2,8	1,4	0,28	8,6
	ТТН батон	50	3,75	1,45	18,7	131	0,06	1,25	0	46	32,5	6,5	0,6	13
	15 сыр	20	4,82	5,9	0,06	73	0,03	0,018	100	42	76,8	4,8	1	26
	ТТН печенье овсяное	60	0,72	2,86	19,54	90	0,002	0,009	18,38	0,011	3,1	1,49	0,02	10,71
	ИТОГО:		15,62	29,41	87,97	778,8	0,242	1,817	247,52	552,611	389,5	58,16	3,53	241,52
	<b>День №5 - обед:</b>													
	ТТН икра кабачковая(консерва овощная)	60	0,72	2,83	7,62	46,5	0,015	0,03	0	24	22,5	5,42	0,042	0,8
	112 суп картофельный с макар. изделиями	250	2,56	2,78	15,68	109	0,09	0,05	0	39,5	57,72	23,8	1	80,92
	265 плов	180/75	28	28,05	44,23	547	0,1	0,21	258,3	38,97	140,3	16,79	3,5	124,02
	342 компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,08	114,6	0,01	0,01	152	45,38	6,4	6,34	0,99	63,24
	ТТН хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9
	ТТН хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
	ТТН банан	100	1,2	5,36	9,85	61	0,12	0,075	0	8	5,2	18	0,06	72
	ИТОГО:		40,34	40,24	137,46	1101,1	0,375	0,375	410,33	249,85	412,12	105,65	5,672	348,68
	ВСЕГО:		55,96	69,65	225,43	1879,9	0,617	2,192	657,85	802,461	801,62	163,81	9,202	590,2

N рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7									
	<b>День №6 - завтрак:</b>														
173	каша геркулесовая с м/сл	210/10	8,21	12,21	45,6	325,55	0,87	0,001	0,016	63,82	144,5	176,48	27,85	1,93	187,3
694	какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,39	0,02	0,08	9,5	187,99	117,86	18	0,65	111,1
ТТН	батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,06	0,0125	0	46	32,5	6,5	0,6	13
ТТН	джем	20	5,1	4,6	0,3	54,4	0,72	0	0,01	0	3,6	5,4	2,7	0,12	45,6
ТТН	вафли	60	0,106	0,1	14,33	82	0	0,018	0,53	3,5	0,035	2,59	0,5	0	10,75
	<b>ИТОГО:</b>		17,17	18,36	78,93	592,95	3,43	0,079	0,5685	67,32	194,135	216,97	37,55	2,65	256,65
	<b>День №6 - обед:</b>														
71	огурец свежий	60	0,48	0,06	5,02	6	0,21	0,012	0,06	0	13,8	14,4	0,81	0,36	0,6
96	рассольник Ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	100,8	8,37	0,09	0,06	0	9,15	46,72	24,17	1,03	0,92
463	котлета мясная пф с м сл	100/5	23	25	48	286	2,4	0,63	0,17	0,8	51,86	232,05	39,42	2,03	55,57
304	рис отварной	180	4,4	6,5	44	252,13		0,03	0,02	36	51,36	43,3	19,6	0,63	28,69
388	напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,28	20,76	88,2	10	0,01	0,07	146	116,7	2,13	3,44	0,63	10,34
ТТН	хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9
ТТН	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
ТТН	яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52	12,23	0,047	0,032	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44
	<b>ИТОГО:</b>		34,64	29,11	136,57	756	36,01	0,829	0,392	146,83	311,11	490,07	117,54	7,65	237,57
	<b>ВСЕГО:</b>	890	51,81	47,47	215,5	1348,95	39,44	0,908	0,9605	214,15	505,245	707,04	155,09	10,3	494,22

№ рец	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7									
	<b>День №7 - завтрак:</b>														
175	каша молочная из риса, пшеница с м/сл	200/10	5,8	10,67	41,48	286,36	0,91	0,09	0,012	14,09	145,2	146,4	33,9	0,78	83,2
694	какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,39	0,02	0,008	9,5	187,99	117,86	18	0,65	211,1
15	сыр	20	4,82	5,9	0,06	73	0	0,03	0,018	100	42	76,8	4,8	1	26
ТТН	батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,06	0,0125	0	46	32,5	6,5	0,6	13
ТТН	печенье овсяное	70	0,72	2,86	19,54	70	0,22	0,004	0,018	56,76	0,022	4,2	2,98	0,04	21,42
	ИТОГО:		19,79	25,88	111,58	747,36	3,36	0,204	0,0685	180,35	421,212	377,76	66,18	3,07	354,72
	<b>День №7 - обед:</b>														
71	помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,4	7,5	0,03	0,002	0	17	13	10	0,9	22
102	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	5,82	0,23	0,07		42,67	58,1	35,57	2,05	102,20
302	гречка отварная	180	10,68	4,91	47,8	278		0,002	0,13	82	34,8	118,95	61	3,47	122,37
462	тефтели п/ф	100/5	8,06	16,93	25,1	119	0,05	0,09	0,192	267	26,12	16	16	0,27	108
699	напиток лимонный	200	0,1	0	18,2	93	12	0	0,15	113	34	16	12	0,2	106
ТТН	хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9
ТТН	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
ТТН	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	53	0,04	0,03	180	134	13	13	0,3	167
	ИТОГО:		33,63	28,51	150,03	918,65	81,17	0,432	0,574	642,03	382,59	415,05	182,87	7,27	635,27
	ВСЕГО:		53,42	54,39	261,61	1666,01	84,53	0,636	0,6425	822,38	803,802	792,81	249,05	10,34	989,99

N рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7									
	<b>День №8 - завтрак:</b>														
366	запеканка из творога	200/25	2,53	15,78	48,93	308	1	0,008	0,011	0	315,33	3,33	0,045	0,6	123
377	чай с лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,6	2,83	0	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	21,3
14	масло сливочное порциями	10	0,01	7,2	0,13	65,72	0	0	0,01	40	2,40	3	0	0,02	3
ТТН	батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,06	0,0125	0	46	32,5	6,5	0,6	13
ТТН	пряник	60	0,03	2,03	12,54	56,31	0	0,009	0,005	24,06	0,087	26,25	6,6	0,005	9,37
	ИТОГО:		6,853	26,46	90,17	602,63	5,67	0,077	0,0385	64,06	378,017	69,48	15,545	1,585	169,67
	<b>День №8 - обед:</b>														
ТТН	зелёный горошек консервированный	60	1,72	1,62	7,42	27,52	1,82	0,034	0,024	8,4	15,24	19,5	0,28	0,04	0,86
82	борщ с капустой, картофелем	250/5	1,83	4,92	10,93	103,75	10,67	0,05	0,05	0	29,7	14,6	26,13	1,23	93,2
202	макароны отварные	180	6,78	0,84	38,3	187,56		0,06	0,02	53	54,86	24,6	5,34	1,02	44,33
288	курица отварная с м сл	120/10	16	16	0	248	2,83	0,04	0,18	217,84	68	118	14,34	2,28	78,23
348	компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2		0,02	0,01	123	50,32	19,36	8,12	0,45	125,1
ТТН	хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9
ТТН	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
ТТН	груша	100	0,4	0,4	11	42	25	0,02	0,03	0	79	16	12	0,023	155
	ИТОГО:		34,77	24,95	129,5	954,03	43,12	0,264	0,314	402,27	391,12	392,06	101,51	5,123	504,42
	ВСЕГО:		41,62	51,41	219,67	1556,66	48,79	0,341	0,3525	466,33	769,137	461,54	117,055	6,708	674,09



№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7									
	<b>День №9 - завтрак:</b>														
	табл.4 каша гречневая с м/сл	200/10	6,66	10,44	34,45	238	0	0,09	0,01	0	234	91	43,2	3,56	153
	692 кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,1	0,01	0	0	94	124	0	0	13
	14 масло сливочное порциями	10	0,01	7,2	0,13	65,72	0	0	0,01	40	2,40	3	0	0,02	3
	ТТН батон	50	3,75	1,45	18,7	131	1,84	0,06	0,0125	0	46	32,5	6,5	0,6	13
	ТТН печенье	80	3,5	4,89	13,76	108,8	0	0,06	0,009	40,1	14,5	53,75	11	0,91	58,95
	ИТОГО:		18,12	28,58	93,54	702,52	1,94	0,22	0,0415	80,1	390,9	304,25	60,7	5,09	240,95
	<b>День №9 - обед:</b>														
	ТТК икра кабачковая(консерва овощная)	60	0,72	2,83	7,62	46,5	1,66	0,03	0	0	29,5	7	0,03	0,31	25
	99 суп из овощей	250	1,59	4,99	9,14	95,25	10,37	0,007	0,05	0	34,85	49,27	20,75	0,77	92,1
	304 рис отварной	180	4,4	6,5	44	252,13		0,03	0,02	36	51,36	43,3	19,6	0,63	28,69
	463 котлета рыбная	100	8,3	9,7	11,9	138	7,6	0,05	0,05	0,1	27,8	117,1	19,7	1,42	125,21
	ТТН сок	200	1,2	0	21,6	126	4	0,03	0,12	115	35,8	14	8	2,8	140
	ТТН хлеб ржаной	50	3,9	0,7	15,9	105	1,2	0,01	0	0,02	32	93	2,3	0,06	4,9
	ТТН хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	16,1	118	1,6	0,03	0	0,01	62	87	33	0,02	2,8
	ТТН апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	53	0,04	0,03	180	134	13	13	0,3	167
	ИТОГО:		24,81	25,32	134,36	923,88	79,43	0,227	0,27	331,13	407,31	423,67	116,38	6,31	585,7
	ВСЕГО:		42,93	53,9	227,9	1626,4	81,37	0,447	0,3115	411,23	798,21	727,92	177,08	11,4	826,65

