

Таблица 1 — Примерные меню-рационы для больных **сахарным диабетом** (1-4 класс)

№ рецепту ры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	ХЕ
		г	г	г	г	ккал	
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	2,9
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	460	16,3	17,7	53,1	436,9	4,43
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,82
	Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,5
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	1,4
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	1,1
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	0,1
54-29м	Фрикадельки из говядины	10	1,4	1,2	0,7	19,1	0,1
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Обед	730	42,4	22,8	46,6	559,9	3,88
	Полдник						
54-4г	Пудинг из творога с яблоками	100	15,3	7,2	10,2	166,9	0,9
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	Итого за Полдник	300	21,1	12,2	18,2	267,1	1,52
	Итого за день	1590	80,2	53,1	127,7	1308,3	10,64
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	40	0,2	0	0,8	4,2	0,1
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	2,7
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	1,2
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Завтрак	500	24,8	21,9	58,8	532,2	4,90
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Итого за Второй завтрак	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,4
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2	0,7

54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	90	14,5	9,9	2,6	157,6	0,2
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Обед	730	22,3	22,2	50,9	492,3	4,2
	Полдник						
54-3т	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за Полдник	300	13,5	9,6	23,7	234,9	2
	Итого за день	1630	61,5	53,9	141,5	1297,2	11,8
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,4
54-1т	Запеканка из творога	170	33,6	12,1	24,5	341,4	2
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Завтрак	470	37,1	18,6	45,4	498,2	3,8
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,8
54-29м	Фрикадельки из говядины	10	1,4	1,2	0,7	19,1	0,1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6	1,5
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	710	34,5	16,7	51,7	495,7	4,3
	Полдник						
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Полдник	220	7,3	7	23,3	185	1,9
	Итого за день	1500	79,3	42,7	130,2	1223,3	10,9
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	150	2,7	9,3	12,8	145,6	1,1
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	1,2
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	480	22,1	25,5	45,8	500,7	3,8

	Второй завтрак						0
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	1,1
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5	1,2
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	1,2
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Обед	740	29,3	33,5	68,2	691	5,7
	Полдник						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	120	18,3	8,7	12,3	200,3	1
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	0,6
	Итого за Полдник	320	18,4	8,7	19,5	229,6	1,6
	Итого за день	1640	70,2	68	143,8	1466,8	12
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-3з	Помидор в нарезке	40	0,4	0,1	1,5	8,6	0,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	1,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	500	25,3	30,6	37,4	527,5	3,1
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,4
54-21с	Суп картофельный с рыбой (треска)	200	8,4	2,5	14,6	114,5	1,2
54-10г	Картофель отварной в молоке	75	2,2	2,8	13,3	86,8	1,1
54-23г	Тыква отварная	75	0,9	1,7	3,7	33,2	0,3
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	1
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	700	29,7	13,7	53,2	454	4,4
	Полдник						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	120	18,3	8,7	12,3	200,3	1
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	0,6
	Итого за Полдник	320	18,4	8,7	19,5	229,6	1,6
	Итого за день	1620	73,8	53,4	119,9	1255,5	10
	Суббота, 1 неделя						
	Завтрак						
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7

54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	0,3
54-25гн	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	480	18,8	10,9	41,8	341,4	3,5
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8	1,1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9	1,2
54-10м	Капуста тушеная с мясом	230	25,3	25,3	15,3	390,4	1,3
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	730	37,8	33	61,1	692,6	5,1
	Полдник						
	Итого за Полдник						
	Итого за день	1310	57	44,2	113,2	1079,5	9,4
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	2,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	460	18,4	15	54,4	426,1	4,5
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Итого за Второй завтрак	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,2
54-19с	Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5	
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	2,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8	0,5
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	700	24,3	27,5	57,9	576,6	4,8
	Полдник						
54-3т	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	Итого за Полдник	300	7,9	4,7	17,2	142,2	1,4
	Итого за день	1560	51,5	47,4	137,6	1182,7	11,5
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						

54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4	0,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12,3	10,9	6,1	172	0,5
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Завтрак	510	18,7	16,7	43,6	400,3	3,6
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50	0,1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	1,3
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5	1,2
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	0,1
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Обед	740	42	14,3	51,8	504,2	4,3
	Полдник						
54-13м - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	75	6	2,5	3,5	60,4	0,3
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Полдник	275	11,4	7,5	25,1	213,4	2,1
	Итого за день	1625	72,5	38,8	130,8	1163,4	10,9
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	170	33,6	12,1	24,5	341,4	2
54-11соус	Соус вишневый	20	0,1	0	10	40,6	0,8
54-24гн	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,2
	Итого за Завтрак	420	36,2	12,3	50,8	459,1	4,2
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5	0,2
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9	1,2
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	1,4
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8

	Итого за Обед	700	33,1	32	51,4	625,7	4,3
	Полдник						
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Полдник	220	1,7	2	22,9	116,2	1,9
	Итого за день	1440	71,4	46,7	134,9	1245,4	11,2
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,6	3,2	0,1
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7	2,2
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10,9	9,5	6,7	156	0,6
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	0,2
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Завтрак	510	20,1	17,7	49,3	436,5	4,1
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Итого за Второй завтрак	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-29м	Фрикадельки из говядины	10	1,4	1,2	0,7	19,1	0,1
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	90	21,1	24,4	5	323,5	0,4
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Обед	740	33,6	39,8	51,6	698,3	4,3
	Полдник						
54-1в	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15	185,7	1,3
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8
	Итого за Полдник	250	14	15,3	24,6	292,3	2,1
	Итого за день	1600	68,6	73	133,6	1464,9	11,1
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4	0,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	1,6
	Итого за Завтрак	480	25,3	30,2	31,6	500,4	2,6
	Второй завтрак						0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8

	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,2
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	1,3
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	150	2,7	9,3	12,8	145,6	1,1
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	1
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	700	25,5	18,6	47,1	457,8	3,9
	Полдник						
54-3т	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за Полдник	300	13,5	9,6	23,9	235,7	2
	Итого за день	1580	64,7	58,8	112,4	1238,3	9,4
	Суббота, 2 неделя						
	Завтрак						
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5	1,2
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	1,2
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	480	23	20,7	47,6	468,6	4
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,5
54-34с	Суп из овощей с фрикадельками рыбными	200	1,6	0,6	2,8	22,9	0,2
54-23г	Тыква отварная	75	0,9	1,7	3,7	33,2	0,3
54-10г	Картофель отварной в молоке	75	2,2	2,8	13,3	86,8	1,1
54-20м	Говядина отварная	90	25,6	20,5	0,5	289,2	0
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,2
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Обед	750	34,7	34,3	41,9	615	3,5
	Полдник						
	Итого за Полдник						
	Итого за день	1330	58,1	55,3	99,8	1129,1	8,32

*- В рецептурах данного меню используются макаронные изделия из твердых сортов пшеницы.

** - допускается замена на следующие блюда: 54-24г-2020 Овощное рагу с кабачками, 54-25г-2020 Овощное рагу с баклажанами, 54-9г-2020 Рагу из овощей.

Таблица 2 — Информация о средних значениях по приемам пищи: масса, белки, жиры, углеводы, энергетическая ценность, ХЕ.

Средние показатели	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	ХЕ
	г	г	г	г	ккал	
Завтрак	523,33	27,36	23,56	51,02	526,11	4,25
Второй завтрак	100	0,48	0,33	9,68	43,67	0,81
Обед	834,17	36,79	30,01	60,68	660,43	5,06
Полдник	234,17	9,61	6,13	18,45	167,23	1,54
За период	1691,7	74,2	60	139,8	1397,4	11,65

Таблица 3 — Информация о средних значениях по приемам пищи: витаминно-минеральной ценности меню.

Средние показатели	B1	B2	D	C	Na	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Завтрак	0,2	0,35	0,66	16,1	610,75	297,84	70,15	337	4,25	49,27	24,77	84,72
Второй завтрак	0,03	0,03	0	20,8	18,75	21,5	11	15,7	1,76	1,67	0,28	10,92
Обед	0,3	0,43	0,19	47,1	734,54	263,85	123,7	388	5,89	98,21	24,22	291,35
Полдник	0,06	0,25	0,19	2,26	157,46	201,89	31,75	181	0,9	22,05	11,66	47,22
За период	0,6	1,1	1	86,3	1521,5	785,1	236,6	922	12,8	171,2	60,9	434,2

Таблица 4 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (завтрак) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. brutto

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Ср. знач.	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6			
хлеб ржаной	20	20	20	20	20	20	20	20	-	30	-	20	190	15,8	
хлеб пшеничный	20	17	20	37	20	20	20	34	30-	10	40	37	228	19	
сухари панировочные	-	10	6	10	-	-	-	-	6	-	-	10	42	3,5	
мука пшеничная в/с	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	2	4	0,3	
крупа пшеничная	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	8	0,7	
крупа овсяная	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4,2	
крупа манная	-	-	11	-	-	-	-	-	11	-	-	-	22	1,8	
крупа гречневая	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	38	3,2	
макаронные изделия в/с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37	-	-	37	3,1	
Картофель	-	-	-	65	-	171	-	-	-	-	-	-	237	19,7	
Укроп	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	0,1	
Томат	-	-	-	-	45	-	-	34	-	-	-	-	79	6,6	
петрушка (корень)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	0,04	
петрушка (зелень)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	0,3	
Огурец	-	50	-	-	-	-	-	-	-	38	-	-	88	7,3	
Морковь	-	28	46	30	-	-	-	-	-	28	-	8	139	11,6	
лук репчатый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	34	-	10	44	3,7	
кукуруза консерв.	-	23	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23	1,9	
капуста белокочанная	-	-	-	38	-	-	-	-	-	-	-	-	178	215	18,0
Кабачок	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	30	2,5	
томатное пюре	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	12	25	2,1	
горошек зел. консерв.	-	23	-	12	-	-	-	-	-	9	31	-	75	6,3	
Вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	11	0,9	
Лимон	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	7	15	1,3	
смородина черная	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	1,1	
Яблоко	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	1,7	
шиповник (сухой)	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	-	21	1,8	
говядина 1 кат.	-	87	-	87	-	81	-	73	-	63	-	87	480	40,0	
Молоко	100	71	-	21	77	34	196	77	-	50	77	21	723	60,2	
творог	-	-	158	-	-	-	-	-	158	-	-	-	316	26,4	
сыр	21	-	-	-	21	-	21	-	-	-	21	-	84	7	
сметана	-	-	6	23	-	-	-	-	6	-	-	-	34	2,9	
масло сливочное	10	6	6	7	15	13	4	6	6	12	15	13	115	9,6	
масло подсолнечное	-	6	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	18	1,5	
яйцо куриное	-	-	5	-	135	-	-	-	5	-	135	-	281	23,4	
сахар-песок	3	-	10	-	7	-	10	2	20	1	7	5	65	5,4	
сироп на стевии	5	5	-	5	-	5	-	-	5	5	-	5	35	2,9	
чай черный байховый	1	1	1	1	-	1	-	1	-	1	1	1	9	0,8	
чай зеленый листовый	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	0,1	
кофейный напиток	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	0,4	
соль йодированная	1	0,7	0,6	0,8	0,6	0,9	1,0	1,2	0,4	0,8	0,6	0,7	9,4	0,8	
Ванилин	-	-	0,01	-	-	-	-	-	0,01	-	-	-	0,02	0	

Таблица 5 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (второй завтрак) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												Итого	Среднее
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Апельсин	-	100	-	-	-	-	100	-	-	100	-	-	300	25
Груша	-	-	-	100	-	100	-	100	-	-	-	100	400	33,33
Яблоко	100	-	100	-	100	-	-	-	100	-	100	-	500	41,67

Таблица 6 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (обед) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	ОБЕД												Итого	Среднее
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Хлеб пшеничный	1,5	-	21,5	37,16	11,16	20	-	20	20	1,5	11,16	-	143,98	12
Сухари панировочные	-	-	-	9,96	9,96	-	-	-	-	-	9,96	-	29,88	2,49
Мука пшеничная высший сорт	1,13	-	-	1,8	3,75	1,84	1,46	1,8	-	6,97	1,13	6,15	26,03	2,17
Крупа рисовая	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	0,33
Фасоль	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	8	0,67
Горох	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	1,33
Макаронные изделия высшего сорта	-	-	-	-	-	-	51	8	-	-	8	-	67	5,58
Картофель(01.09-31.10)	133,3	225,8	162,9	81,6	213,2	108,8	27,2	81,6	250	171,4	146,9	112,5	1715,2	142,93
Картофель(31.10-31.12)	142,1	240,7	173,7	87	227,3	116	29	87	266,5	182,7	156,6	120	1828,6	152,38
Картофель(31.12-28.02)	151,9	257,3	185,7	93	243	124	31	93	284,9	195,3	167,4	128,3	1954,8	162,9
Картофель(29.02-01.09)	164,6	278,9	201,3	100,8	263,3	134,4	33,6	100,8	308,8	211,7	181,4	139	2118,6	176,55
Огурец соленый	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	-	-	15	1,25
Томат	-	-	32,54	-	-	-	32,54	17,25	15	-	32,54	-	129,87	10,82
Свекла (01.09-31.12)	-	71,3	40	-	71,3	-	40	-	-	71,3	-	-	293,9	24,49
Свекла (01.01-31.08)	-	77,5	43,5	-	77,5	-	43,5	-	-	77,5	-	-	319,5	26,63
Тыква	-	-	-	-	113,44	-	-	-	-	-	-	113,44	226,88	18,91
Горошек зеленый консерв.	-	9,3	-	-	-	-	-	-	-	-	11,63	-	20,93	1,74
Репа	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	2,5
Петрушка (корень)	2,5	-	0,5	-	-	2,5	2,5	-	2,5	0,5	-	0,5	11,5	0,96
Петрушка (зелень)	4,07	-	-	3,39	1,75	-	-	7,46	-	-	-	-	16,67	1,39
Огурец	-	-	23,73	-	-	-	23,73	17,25	15	-	23,73	-	103,44	8,62
Морковь (01.09-31.12)	47,5	10	12,5	25	10	73,9	10	17,5	10	10	40	14	280,4	23,37
Морковь (01.01-31.08)	51,7	10,9	13,6	27,2	10,9	80,4	10,9	19	10,9	10,9	43,5	15,2	305,1	25,43
Лук репчатый	29,07	53,17	27,25	27,67	10	27,88	10	24,24	29,75	10	10	14,07	273,1	22,76
Лук зеленый	-	-	8,14	-	-	-	8,14	-	-	-	8,14	-	24,42	2,04
Капуста цветная	-	-	-	-	-	-	-	27,75	-	-	-	-	27,75	2,31
Капуста белокочанная	100,5	20	20	271,7	-	219,65	-	177,9	36	70	37,5	93,75	1047,11	87,26

				3				8						
Кабачок	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	30	2,5
Томатное пюре	-	-	12,5	12	-	11,2	6	12	8,5	1,2	-	0,4	63,8	5,32
Смородина черная	-	21,4	-	-	-	-	-	-	-	21,4	-	21,4	64,2	5,35
Облепиха	21,4	-	-	21,4	-	21,4	-	21,4	-	-	-	-	85,6	7,13
Малина	-	21,2	-	-	-	-	-	-	-	21,2	-	21,2	63,6	5,3
Брусника	-	21,4	-	-	-	-	-	-	-	21,4	-	21,4	64,2	5,35
Яблоко	-	-	45,2	-	45,2	-	45,2	-	-	-	45,2	-	180,8	15,07
Лимон	-	-	-	-	-	-	-	-	7,49	-	-	-	7,49	0,62
Чернослив	-	-	-	-	-	16,05	-	-	-	-	-	-	16,05	1,34
Говядина 1 категории	8,14	-	8,14	87,46	-	164,42	-	-	139,89	8,14	-	164,75	580,94	48,41
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	87,63	-	-	-	-	-	87,63	7,3
Куриная грудка (филе)	146,45	-	114,13	-	75,94	-	-	146,45	-	-	75,94	-	558,91	46,58
Треска (филе)	-	-	-	-	48,59	-	-	-	-	-	-	5,06	53,65	4,47
Минтай (филе)	-	78,18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	78,18	6,52
Горбуша (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	105,26	-	-	105,26	8,77
Молоко 2.5% м.д.ж	-	24	-	20,76	37,98	-	-	-	-	24	15,48	52,5	174,72	14,56
Сыр российский	-	17,55	-	-	-	-	-	-	-	6,38	-	-	23,93	1,99
Сметана 15.0%	22,5	-	10	10	-	-	40,04	-	-	62,88	22,5	-	167,92	13,99
Масло сливочное 72.5% м.д.ж	1,43	6,8	6,8	13,16	5,5	11,5	8,26	6,8	6,5	12,39	1,13	4,9	85,17	7,1
Масло подсолнечное	14	12,63	7	10	7,77	2,58	14,54	5	8	14,99	12,92	8,65	118,08	9,84
Яйцо куриное	-	-	-	-	-	1,76	-	8,58	7,04	-	-	0,35	17,73	1,48
Сахар-песок	3	-	2	6,3	-	5,8	1,2	4,5	-	-	-	1,8	24,6	2,05
Сироп на стевии	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60	5
Чай черный байховый	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	0,08
Соль поваренная йодированная	1,51	1,56	1,35	1,24	1,24	1,4	2,46	1,45	1,48	1,39	1,27	1,49	17,84	1,49
Лавровый лист	0,04	-	0,07	0,04	0,04	0,16	-	0,04	0,07	0,04	0,04	0,01	0,55	0,05
Бульон	130	-	160	150	-	140	-	140	140	160	140	28	1188	99
Кислота лимонная	0,1	0,06	0,4	0,1	0,2	-	0,2	-	0,1	-	0,2	0,1	1,46	0,12

Таблица 7 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню (полдник) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	ПОЛДНИК												Итого	Среднее	
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6			
Мука пшеничная высший сорт	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13,33	-	-	13,33	1,11
Мука кокосовая	-	-	-	-	-	-	-	7,4	-	-	-	-	-	7,4	0,62
Кунжут	-	-	-	-	-	-	-	0,9	-	-	-	-	-	0,9	0,08
Крупа манная	-	4,55	-	-	-	-	4,55	-	-	-	4,55	-	-	13,65	1,14
Морковь(01.09-31.12)	-	79,6	-	-	-	-	79,6	-	-	-	79,6	-	-	238,8	19,9
Морковь(01.01-31.08)	-	86,6	-	-	-	-	86,6	-	-	-	86,6	-	-	259,8	21,65
Тыква	-	-	-	-	-	-	-	28,88	-	-	-	-	-	28,88	2,41
Апельсин	-	-	-	-	-	-	-	-	32,34	-	-	-	-	32,34	2,7
Лимон	-	-	-	-	-	-	7,49	-	-	-	-	-	-	7,49	0,62
Яблоко	25,99	-	-	31,19	31,19	-	-	26,89	-	-	-	-	-	115,26	9,61
Клубника	-	-	-	21,4	21,4	-	-	-	-	-	-	-	-	42,8	3,57
Куриная грудка (филе)	-	-	-	-	-	-	-	14,35	-	-	-	-	-	14,35	1,2
Молоко 2.5% м.д.ж	-	13,6	-	-	-	-	13,64	-	-	200	13,64	-	-	240,92	20,08
Варенец 2.5% м.д.ж	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,67
Кефир 2.5% м.д.ж	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,67
Ряженка 2.5% м.д.ж	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	400	33,33
Снежок 2.5% м.д.ж	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	200	16,67
Творог 5.0% м.д.ж	68	22,7	-	81,6	81,6	-	22,73	-	-	33,33	22,73	-	-	332,72	27,73
Сметана 15.0%	4	3,64	-	4,8	4,8	-	3,64	-	-	-	3,64	-	-	24,52	2,04
Масло сливочное 72.5% м.д.ж	4	2,73	-	4,8	4,8	-	2,73	-	-	13,33	2,73	-	-	35,12	2,93
Яйцо куриное	11	10	-	13,2	13,2	-	10	12,21	-	1,9	10	-	-	81,51	6,79
Сахар-песок	4	5,46	-	11,8	11,8	-	5,46	-	7	6	5,46	-	-	56,98	4,75
Сироп на стевии	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	0,42
Печенье	-	-	20	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	40	3,33
Чай черный байховый	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	0,08
Соль поваренная йодированная	0,2	0,28	-	0,24	0,24	-	0,28	0,5	-	0,3	0,28	-	-	2,32	0,19
Вода	-	-	-	203	203	-	200	-	220	-	-	-	-	826	68,83
Ванилин	0,01	-	-	0,01	0,01	-	-	-	-	-	-	-	-	0,03	0
Натрий двууглекислый	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	0,5	0,04

Таблица 8 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	ДЕНЬ												Сумма	Ср.знач.
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Хлеб ржаной	40	50	40	40	20	40	20	40	20	60	-	40	410	34,17
Хлеб пшеничный	21,5	17,16	41,5	74,32	31,16	40	20	53,5	50	11,9	51,16	37,16	449,36	37,45
Сухари панировочные	4	13,6	5,87	24,72	14,76	-	3,64	-	5,87	-	13,6	9,96	96,02	8
Мука пшеничная высший сорт	1,13	-	-	2,93	3,75	4,27	1,46	1,8	-	21,3	1,13	7,95	45,72	3,81
Мука кокосовая	-	-	-	-	-	-	-	7,4	-	-	-	-	7,4	0,62
Крупа овсяная	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4,17
Крупа манная	-	4,55	10,97	-	-	-	4,55	-	10,97	-	4,55	-	35,59	2,97
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	38	3,17
Фасоль	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	8	0,67
Горох	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	1,33
Кунжут	-	-	-	-	-	-	-	0,9	-	-	-	-	0,9	0,08
Крупа рисовая	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	0,33
Макаронные изделия высшего сорта	-	51	-	-	-	-	51	8	-	36,8	8	-	154,8	12,9
Картофель(01.09-31.10)	133,3	225,8	162,9	146,9	213,2	280,2	27,2	253	250	171,4	146,9	112,5	2123,3	176,94
Картофель(31.10-31.12)	142,1	240,7	173,7	156,6	227,3	298,7	29	269,7	266,5	182,7	156,6	120	2263,6	188,63
Картофель(31.12-28.02)	151,9	257,3	185,7	167,4	243	319,3	31	288,3	284,9	195,3	167,4	128,3	2419,8	201,65
Картофель(29.02-01.09)	164,6	278,9	201,3	181,4	263,3	346,1	33,6	312,5	308,8	211,7	181,4	139	2622,6	218,55
Огурец соленый	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	-	-	15	1,25
Укроп	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,9	-	-	0,9	0,08
Томат	-	-	32,54	-	45,2	-	32,54	51,15	15	-	32,54	-	208,97	17,41

Свекла(01.09-31.12)	-	71,3	40	-	71,3	-	40	-	-	71,3	-	-	293,9	24,49
Свекла(01.01-31.08)	-	77,5	43,5	-	77,5	-	43,5	-	-	77,5	-	-	319,5	26,63
Репа	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	2,5
Петрушка (корень)	2,5	-	0,5	-	-	2,5	2,5	-	2,5	1	-	0,5	12	1
Петрушка (зелень)	4,07	-	-	3,39	1,75	-	-	7,46	-	-	-	3,39	20,06	1,67
Огурец	-	37,5	23,73	-	-	-	23,73	17,25	15	28,13	23,73	-	169,07	14,09
Морковь(01.09-31.12)	47,5	89,6	58,3	55	10	99,4	89,6	17,5	10	38,3	119,6	21,5	656,3	54,69
Морковь(01.01-31.08)	51,7	97,4	63,4	59,8	10,9	108,2	97,4	19	10,9	41,6	130,1	23,4	713,8	59,48
Лук репчатый	29,07	53,17	27,25	27,67	10	39,47	10	24,24	29,75	44	10	24,24	328,86	27,41
Лук зеленый	-	-	8,14	-	-	-	8,14	-	-	-	8,14	-	24,42	2,04
Капуста цветная	-	-	-	-	-	-	-	27,75	-	-	-	-	27,75	2,31
Капуста белокочанная	100,5	20	20	309,23	-	219,65	-	177,98	36	70	37,5	271,73	1262,59	105,22
Кабачок	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	60	5
Томатное пюре	-	-	12,5	12	-	11,2	6	12	8,5	14,2	-	12,4	88,8	7,4
Горошек зеленый консерв.	-	9,3	-	11,63	-	-	-	-	-	9,38	42,63	-	72,94	6,08
Тыква	-	-	-	-	113,44	-	-	28,88	-	-	-	113,44	255,76	21,31
Смородина черная	12,84	21,4	-	-	-	-	-	-	-	21,4	-	21,4	77,04	6,42
Облепиха	21,4	-	-	21,4	-	21,4	-	21,4	-	-	-	-	85,6	7,13
Малина	-	21,2	-	-	-	-	-	-	-	21,2	-	21,2	63,6	5,3
Клубника	-	-	-	21,4	21,4	-	-	-	-	-	-	-	42,8	3,57
Брусника	-	21,4	-	-	-	-	-	-	-	21,4	-	21,4	64,2	5,35
Яблоко	125,99	-	165,54	31,19	176,39	-	45,2	26,89	100	-	145,2	-	816,4	68,03
Лимон	-	-	-	7,49	-	-	7,49	-	7,49	-	-	7,49	29,96	2,5
Груша	-	-	-	100	-	100	-	100	-	-	-	100	400	33,33
Вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	10,6	-	-	-	10,6	0,88
Апельсин	-	100	-	-	-	-	100	-	32,34	100	-	-	332,34	27,7

Шиповник (сухой)	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	-	21,4	1,78
Чернослив	-	-	-	-	-	16,05	-	-	-	-	-	-	16,05	1,34
Говядина 1 категории	8,14	87,46	8,14	174,92	-	164,42	-	73,22	139,89	71,42	-	252,22	979,83	81,65
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	87,63	-	-	-	-	-	87,63	7,3
Куриная грудка (филе)	146,45	-	114,13	-	75,94	60,51	-	160,8	-	-	75,94	-	633,77	52,81
Треска (филе)	-	-	-	-	48,59	-	-	-	-	-	-	5,06	53,65	4,47
Минтай (филе)	-	78,18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	78,18	6,52
Горбуша (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	105,26	-	-	105,26	8,77
Молоко 2.5% м.д.ж	100	108,4	-	41,52	114,91	24	209,64	24	-	274	106,05	73,26	1075,78	89,65
Снежок 2.5% м.д.ж	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	16,67
Ряженка 2.5% м.д.ж	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	-	400	33,33
Кефир 2.5% м.д.ж	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,67
Варенец 2.5% м.д.ж	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,67
Творог 5.0% м.д.ж	68	22,73	158,1	81,6	81,6	-	22,73	-	158,1	33,33	22,73	-	648,92	54,08
Сыр российский	20,8	17,55	-	-	20,8	-	20,8	-	-	6,38	20,8	-	107,13	8,93
Сметана 15.0%	26,5	3,64	15,87	37,3	4,8	8,19	43,67	-	5,87	62,88	26,14	-	234,86	19,57
Масло сливочное 72.5% м.д.ж	15,43	22,69	12,67	25,45	25,7	19,92	14,99	16,3	12,37	37,72	19,25	18,06	240,55	20,05
Масло подсолнечное	14	12,63	13	16	7,77	5,01	14,54	5	8	14,99	12,92	8,65	132,51	11,04
Яйцо куриное	11	10	4,96	13,2	148,57	1,76	10	20,79	12	1,9	145,37	0,35	379,9	31,66
Сахар-песок	10	5,46	12,2	18,1	18,8	5,8	16,66	4,5	27,2	6,5	12,46	6,3	143,98	12
Сироп на стевии	10	10	5	10	5	10	10	5	10	10	5	10	100	8,33
Печенье	-	-	20	-	-	-	-	-	20	-	-	-	40	3,33
Чай черный байховый	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	11	0,92
Чай зеленый листовой	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	0,08

Кофейный напиток	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	0,42
Соль поваренная йодированная	2,71	2,58	1,98	2,25	2,08	2,56	3,74	2,9	1,91	2,43	2,14	2,23	29,51	2,46
Лавровый лист	0,04	-	0,07	0,04	0,04	0,16	-	0,04	0,07	0,04	0,04	0,01	0,55	0,05
Бульон	130	-	160	150	-	140	-	140	140	180	140	28	1208	100,67
Натрий двууглекислый	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	0,5	0,04
Кислота лимонная	0,1	0,06	0,4	0,1	0,2	-	0,2	-	0,1	-	0,2	0,1	1,46	0,12
Ванилин	0,01	-	0,01	0,01	0,01	-	-	-	0,01	-	-	-	0,05	0

Таблица 9 — Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. нетто

Продукт	ДЕНЬ												Сумма	Ср.знач.
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
Хлеб ржаной	40	50	40	40	20	40	20	40	20	60	-	40	410	34,17
Хлеб пшеничный	21,5	17,16	41,5	74,32	31,16	40	20	53,5	50	11,9	51,16	37,16	449,36	37,45
Сухари панировочные	4	13,6	5,87	24,72	14,76	-	3,64	-	5,87	-	13,6	9,96	96,02	8
Мука пшеничная высший сорт	1,13	-	-	2,93	3,75	4,27	1,46	1,8	-	21,3	1,13	7,95	45,72	3,81
Мука кокосовая	-	-	-	-	-	-	-	7,4	-	-	-	-	7,4	0,62
Крупа овсяная	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4,17
Крупа манная	-	4,55	10,97	-	-	-	4,55	-	10,97	-	4,55	-	35,59	2,97
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	38	3,17
Фасоль	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	8	0,67
Горох	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	1,33
Кунжут	-	-	-	-	-	-	-	0,9	-	-	-	-	0,9	0,08
Крупа рисовая	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	0,33

Макаронные изделия высшего сорта	-	51	-	-	-	-	51	8	-	36,8	8	-	154,8	12,9
Картофель	98	166	119,8	108	156,75	206	20	186	183,8	126	108	82,75	1561,1	130,09
Огурец соленый	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	12	1
Укроп	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,8	-	-	0,8	0,07
Томат	-	-	28,8	-	40	-	28,8	43,8	12	-	28,8	-	182,2	15,18
Свекла	-	57	32	-	57	-	32	-	-	57	-	-	235	19,58
Репа	24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	24	2
Петрушка (корень)	2	-	0,4	-	-	2	2	-	2	0,8	-	0,4	9,6	0,8
Петрушка (зелень)	3,6	-	-	3	1,4	-	-	6,6	-	-	-	3	17,6	1,47
Огурец	-	30	21	-	-	-	21	13,8	12	22,5	21	-	141,3	11,78
Морковь	38	71,64	46,6	44	8	79,5	71,64	14	8	30,6	95,64	17,2	524,85	43,74
Лук репчатый	23,6	42,54	21,8	23	8	31,6	8	20,6	23,8	35,2	8	20,6	266,72	22,23
Лук зеленый	-	-	7,2	-	-	-	7,2	-	-	-	7,2	-	21,6	1,8
Капуста цветная	-	-	-	-	-	-	-	22,2	-	-	-	-	22,2	1,85
Капуста белокочанная	80,4	16	16	262,5	-	176	-	157,5	28,8	56	30	232,5	1055,42	87,95
Кабачок	-	-	-	24	-	-	-	-	-	-	24	-	48	4
Томатное пюре	-	-	12,5	12	-	11,2	6	12	8,5	14,2	-	12,4	88,8	7,4
Горошек зеленый консерв.	-	6	-	7,5	-	-	-	-	-	8,3	27,5	-	49,3	4,11
Тыква	-	-	-	-	90,75	-	-	23,1	-	-	-	90,75	204,6	17,05
Смородина черная	12	20	-	-	-	-	-	-	-	20	-	20	72	6
Облепиха	20	-	-	20	-	20	-	20	-	-	-	-	80	6,67
Малина	-	20	-	-	-	-	-	-	-	20	-	20	60	5
Клубника	-	-	-	20	20	-	-	-	-	-	-	-	40	3,33
Брусника	-	20	-	-	-	-	-	-	-	20	-	20	60	5
Яблоко	123	-	158	27,6	167,6	-	40	23,8	100	-	140	-	780	65
Лимон	-	-	-	7	-	-	7	-	7	-	-	7	28	2,33
Груша	-	-	-	100	-	100	-	100	-	-	-	100	400	33,33

Вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	10	0,83
Апельсин	-	100	-	-	-	-	100	-	22	100	-	-	322	26,83
Шиповник (сухой)	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	20	1,67
Чернослив	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	15	1,25
Говядина 1 категории	7,2	77,4	7,2	154,8	-	146	-	64,8	123,8	63,2	-	223,2	867,11	72,26
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	84,26	-	-	-	-	-	84,26	7,02
Куриная грудка (филе)	129,6	-	101	-	67,2	53,6	-	142,3	-	-	67,2	-	560,85	46,74
Треска (филе)	-	-	-	-	43	-	-	-	-	-	-	4,48	47,48	3,96
Минтай (филе)	-	69,19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	69,19	5,77
Горбуша (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	93,15	-	-	93,15	7,76
Молоко 2.5% м.д.ж	100	108,4	-	41,52	114,91	24	209,64	24	-	274	106,1	73,26	1075,78	89,65
Снежок 2.5% м.д.ж	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	16,67
Ряженка 2.5% м.д.ж	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	-	400	33,33
Кефир 2.5% м.д.ж	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,67
Варенец 2.5% м.д.ж	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	16,67
Творог 5.0% м.д.ж	68	22,73	158,1	81,6	81,6	-	22,73	-	158,1	33,33	22,73	-	648,92	54,08
Сыр российский	20	16,88	-	-	20	-	20	-	-	6,13	20	-	103,01	8,58
Сметана 15.0%	26,5	3,64	15,87	37,3	4,8	8,19	43,67	-	5,87	62,88	26,14	-	234,86	19,57
Масло сливочное 72.5% м.д.ж	15,43	22,69	12,67	25,45	25,7	19,9	14,99	16,3	12,37	37,72	19,25	18,06	240,55	20,05
Масло подсолнечное	14	12,63	13	16	7,77	5,01	14,54	5	8	14,99	12,92	8,65	132,51	11,04
Яйцо куриное	10	9,09	4,51	12	135,07	1,6	9,09	18,9	10,91	1,73	132,2	0,32	345,38	28,78
Сахар-песок	10	5,46	12,2	18,1	18,8	5,8	16,66	4,5	27,2	6,5	12,46	6,3	143,98	12
Сироп на стевии	10	10	5	10	5	10	10	5	10	10	5	10	100	8,33
Печенье	-	-	20	-	-	-	-	-	20	-	-	-	40	3,33
Чай черный байховый	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	11	0,92
Чай зеленый листовой	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	0,08
Кофейный напиток	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	0,42
Соль поваренная	2,71	2,58	1,98	2,25	2,08	2,56	3,74	2,9	1,91	2,43	2,14	2,23	29,51	2,46

йодированная														
Лавровый лист	0,04	-	0,07	0,04	0,04	0,16	-	0,04	0,07	0,04	0,04	0,01	0,55	0,05
Бульон	130	-	160	150	-	140	-	140	140	180	140	28	1208	100,67
Натрий двууглекислый	-	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	0,5	0,04
Кислота лимонная	0,1	0,06	0,4	0,1	0,2	-	0,2	-	0,1	-	0,2	0,1	1,46	0,12
Ванилин	0,01	-	0,01	0,01	0,01	-	-	-	0,01	-	-	-	0,05	0