

УТВЕРЖДАЮ



ИП _____
А.О. Орлов

« 19 » декабря 2022 г.

Директор



« _____ » _____ 2022 г.

10-дневное циклическое меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период для обучающихся от 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждений системы Управления образования муниципального образования Крымский район

(завтраки, обеды и полдники)

г. Крымск 2022

3 день

Применяемые продукты	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, М.г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Na, мг	турп									
Завтрак																													
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,6	8,6	7,6	127,5	0,03	0,11	0,09	0,45	0,08	0,08	0,08	0,08	0,13	111,55	32,36	136,18	0,50	196,53	9,66	0,02	0,01	174	2008					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	215	6,0	11,2	43,2	296,0	0,05	0,59	0,08	0,43	0,15	0,01	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2021					
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	6,50	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,38	0,00	0,01	0,00	0,01	4,60	6,50	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи:	510	14,1	21,3	83,4	623,8	0,14	0,88	0,15	1,27	0,23	0,21	268,41	57,66	263,95	2,34	302,64	9,85	0,03	0,03	0,01	0,01	0,01	3	2002					
Обед																													
ОБЕДИНО ПО БЕЛОРУСЬСКОМУ НАЧЕВАННАЯ (КОРЮЧЬИЕ ПЛЮЩИКИ)	60	0,6	0,1	4,1	21,0	0,04	3,00	1,49	0,38	0,00	0,04	30,60	22,80	33,00	0,60	120,00	3,00	0,03	0,03	0,01	0,01	82	2022						
СУЛТ КАРТОФЕЛЬНЫМ С РЫБНЫМИ ЕРЖАКОВИКАМИ	250	10,3	3,6	18,6	148,2	0,15	9,80	0,23	1,45	0,05	0,12	48,90	54,11	179,71	1,65	854,65	80,17	0,34	0,01	0,04	0,01	106	2008						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	13,6	20,2	28,4	350,0	0,18	13,11	0,02	3,98	0,06	0,16	23,96	47,54	194,43	3,01	1109,14	12,17	0,07	0,00	0,00	0,00	299	2011						
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,80	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008					
ХЛЕБ РЖАНОМ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008					
Итого за прием пищи:	770	31,1	24,5	102,8	757,9	0,52	25,91	1,75	7,67	0,11	0,38	130,43	150,35	473,93	7,96	2203,60	97,56	0,46	0,01	0,01	0,01	428	2011						
Полдник																													
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,3	1,7	30,1	162,3	0,05	0,00	0,00	0,32	0,00	0,02	9,69	6,40	33,61	0,38	52,64	0,63	0,01	0,01	0,01	0,01	71	2011						
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2021						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,05	12,00	0,03	0,00	0,00	0,06	9,60	50,40	33,60	0,72	417,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2011						
Итого за прием пищи:	380	6,3	2,3	65,4	308,6	0,10	12,04	0,03	0,32	0,00	0,09	32,20	62,60	74,63	1,85	495,95	0,63	0,63	0,01	0,01	0,01	0,01	2011						
Итого за день:	510	51,6	48,1	261,6	1690,4	0,78	38,63	1,93	9,26	0,34	0,68	431,04	270,61	812,51	12,06	3002,19	108,06	0,50	0,50	0,04	0,04	0,04	0,04						

4 день

Применяемые продукты	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, М.г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Na, мг	турп									
Завтрак																													
КОШЕЛКА НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,01	0,00	0,00	71	2011						
БОЛЕТНИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	10,3	16,3	6,9	215,1	0,05	0,92	0,24	2,98	0,11	0,09	26,61	20,78	112,18	1,74	204,32	5,39	0,03	0,00	0,00	0,00	11	2022						
ПРОСЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,4	145,3	0,12	10,40	0,03	0,24	0,08	0,10	41,22	30,12	85,13	1,19	764,98	8,55	0,03	0,00	0,00	0,00	312	2011						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,50	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008						
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008						
Итого за прием пищи:	540	17,8	22,0	67,9	540,4	0,27	18,92	0,28	4,11	0,18	0,26	101,43	76,88	269,31	7,25	1346,91	18,66	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Обед																													
КАША КАШКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46	2008						
РАССОЛЫЧКА ПЕНИНГАНДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,4	6,2	16,7	136,2	0,08	6,71	0,21	2,43	0,00	0,06	31,25	25,46	68,14	1,00	492,72	5,03	0,03	0,00	0,00	0,00	46	2002						
ПТИЦА ОТИВЕРЧАЯ	100	31,3	8,0	0,9	202,2	0,09	20,00	0,13	0,44	0,00	0,00	64,44	37,78	240,00	2,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008						
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,7	5,2	39,4	219,6	0,04	0,00	0,04	1,04	0,00	0,00	9,25	26,80	80,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2021						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,55	37,80	0,90	58,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2008						
ХЛЕБ РЖАНОМ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008						
Итого за прием пищи:	860	44,5	25,4	109,1	648,5	0,35	30,95	0,49	5,57	0,00	0,15	159,10	126,12	486,91	6,68	813,08	6,99	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Полдник																													
САЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,1	27,0	2,7	310,4	0,07	0,20	0,36	2,49	0,00	0,21	95,69	15,81	212,13	2,44	206,00	24,43	0,06	0,00	0,00	0,00	210	2011						
КОШЕЛКА В ПЕЧИШЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	83	2022						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	338	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008						
Итого за прием пищи:	470	21,6	32,4	31,8	509,5	0,16	11,24	0,40	3,51	0,00	0,88	320,49	52,81	383,93	5,20	801,80	44,43	0,06	0,06	0,03	0,03	0,03	0,03						
Итого за день:	83,9	79,8	208,8	1896,3	0,80	61,11	1,17	13,20	2,76	0,09	581,01	255,81	1140,16	19,13	2961,79	70,28	0,18	0,18	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04						

5 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Ф, мг	Se, мг	тыры					
Завтрак																									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	4,1	5,5	62,8	0,01	9,11	0,00	1,72	0,00	0,02	22,59	7,70	16,78	0,49	98,11	1,60	0,01	0,00	45	2011				
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ ВОЛТИЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	8,3	13,7	6,3	181,6	0,04	0,95	0,09	1,18	0,08	0,08	23,10	11,79	80,16	1,01	140,61	4,39	0,05	0,01	19	2021				
КАША РАСОСЫЛЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	8,2	9,7	37,0	267,9	0,21	0,04	0,04	4,64	0,14	0,12	17,66	120,82	180,20	4,22	294,82	2,20	0,01	0,00	1711	2011				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	89,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008				
ХЛЕБ РЖАНОИ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	2008				
Итого за прием пищи:	540	21,3	27,9	86,9	683,9	0,35	11,67	0,14	8,37	0,22	0,26	64,15	157,91	323,91	9,43	786,54	11,30	0,07	0,01						
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	52	2011				
ДУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	1,30	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008				
БЛЮДКИ ОСОБЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	8,9	17,3	9,1	228,4	0,06	0,61	0,06	2,20	0,08	0,07	11,37	17,00	92,60	1,67	200,33	3,95	0,02	0,00	20	2021				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,5	6,3	35,0	219,1	0,07	0,00	0,03	1,23	0,11	0,02	23,19	10,14	41,43	0,94	64,86	0,77	0,01	0,01	203	2011				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	58,05	0,00	0,01	0,00	2008	2008				
ХЛЕБ РЖАНОИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	830	27,4	32,4	114,8	881,2	0,45	8,94	0,31	6,97	0,19	0,17	128,87	99,97	363,87	7,54	539,35	10,78	0,05	0,01						
Полдник																									
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	95	8,4	7,9	10,7	151,6	0,06	0,37	0,02	2,81	0,00	0,08	45,12	29,69	129,82	1,18	233,85	61,48	0,25	0,01	234	2011				
КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	18,4	109,9	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,08	20,38	91,08	0,46	173,87	9,00	0,00	0,00	11	2021				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЬТЕРНА)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	415	14,2	10,6	47,3	351,8	0,18	60,99	0,04	3,42	0,00	0,23	195,80	69,67	280,99	2,34	630,52	72,48	0,27	0,01						
Итого за день:					1897,0	0,98	81,50	0,49	18,77	0,41	0,66	408,82	327,54	948,47	19,31	1956,41	94,54	0,39	0,03						

6 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Ф, мг	Se, мг	тыры					
Завтрак																									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,5	8,6	7,6	127,5	0,03	0,11	0,09	0,45	0,08	0,06	136,05	10,20	88,55	0,46	33,30	0,00	0,01	0,00	3	2008				
НАЧО ВАРЕНЬЕ	40	6,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011				
КАША ВЯЖКА МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	215	6,1	11,4	34,4	265,1	0,10	0,53	0,06	0,80	0,15	0,13	114,08	33,04	135,42	0,75	206,77	10,29	0,01	0,00	175	2011				
КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,4	2,4	18,4	109,9	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,08	20,38	91,08	0,46	173,87	9,00	0,00	0,00	11	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	510	20,6	27,1	70,7	611,2	0,22	1,16	0,27	2,44	1,12	0,46	386,71	74,57	401,38	2,98	496,09	27,34	0,04	0,02						
Обед																									
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	103	2011				
СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	6,60	0,20	1,42	0,00	0,06	23,59	23,26	57,33	1,04	476,34	4,70	0,03	0,00	103	2011				
УЖАРНО ПО ДОМАШНЕМУ	170	16,1	18,0	17,2	286,1	0,13	9,23	0,02	3,08	0,00	0,15	19,39	37,57	175,23	2,75	871,09	11,21	0,07	0,00	259	2011				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,90	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	58,05	0,00	0,01	0,00	2008	2008				
ХЛЕБ РЖАНОИ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	860	26,2	27,2	98,9	749,2	0,39	30,03	0,34	6,79	0,00	0,30	108,51	101,13	334,01	8,71	1920,98	19,87	0,12	0,01						
Полдник																									
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	100	15,8	14,0	3,8	204,6	0,10	0,73	0,10	2,20	0,41	0,15	68,92	47,33	228,16	1,04	415,55	133,27	0,55	0,02	288	2012				
КАСМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,28	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	18,20	0,04	0,00	396	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	300	22,5	18,6	21,0	347,5	0,20	1,99	0,14	2,71	0,41	0,47	289,52	79,13	415,96	1,62	704,15	149,47	0,59	0,02						
Итого за день:					1707,9	0,81	33,17	0,76	11,95	1,53	1,23	794,74	254,83	1151,36	13,31	3121,23	198,68	0,74	0,04						

7 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углевод Мг, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Мг, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Ф, мг	Se, мг								
Завтрак																												
СЫРНЫЙ КАРТОВЕЛЬ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,8	4,1	5,3	62,1	0,03	3,41	0,25	1,79	0,00	0,00	0,03	12,93	12,24	25,07	0,47	194,96	1,94	0,01	0,00	0,00	22	2012					
ПТИЦА ПУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	180	12,7	18,1	3,2	225,3	0,06	1,38	0,17	0,98	0,00	0,09	0,09	13,28	15,35	109,09	1,15	130,96	4,05	0,08	0,01	0,00	9*	2022					
МАСЛЕННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,5	6,3	35,0	219,1	0,07	0,00	0,03	1,23	0,11	0,02	23,19	10,14	41,43	0,34	64,96	0,77	0,01	0,01	0,00	203	2011						
СЫРНЫЙ ТВОРОГ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,80	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	389	2011						
ХЛЕБ ПУШЕННЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,39	0,00	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,6	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,50	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	2008						
Итого за прием пищи:	540	22,8	29,0	81,6	673,0	0,25	6,39	0,45	4,83	0,11	0,18	70,20	55,33	222,39	6,28	683,76	9,88	0,11	0,02	0,00	0,00							
Обед																												
ОБЕДИННО-СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	60	0,8	0,1	4,1	21,0	0,04	3,00	1,49	0,38	0,00	0,04	30,60	22,80	33,00	0,60	120,00	3,00	0,03	0,00	0,00	82	2022						
СЫРНЫЙ КАРТОВЕЛЬ С РЖАНОЙ И ТОМАТОМ	250	3,0	3,9	24,1	146,9	0,08	6,75	0,22	1,30	0,00	0,06	29,18	29,56	72,34	1,02	484,60	5,41	0,03	0,00	0,00	4*	2022						
КОФЕ ЗАПАРОВАН С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	10,3	16,3	6,9	215,1	0,05	0,92	0,24	2,98	0,11	0,09	25,61	20,76	112,18	1,74	204,32	5,39	0,03	0,00	0,00	11	2022						
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	180	8,2	9,7	37,0	267,9	0,21	0,00	0,04	4,84	0,14	0,12	17,66	120,82	180,20	4,22	264,82	2,20	0,01	0,00	0,00	1711	2011						
КОФЕ МОЛОЧНОЕ ПРОДУКТ (МОЛОРТ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,28	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	0,00	386	2011						
ХЛЕБ ПУШЕННЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,30	58,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,01	0,00	0,00	0,00	2008						
Итого за прием пищи:	810	33,0	35,1	117,6	930,5	0,57	11,93	2,04	10,95	0,25	0,67	335,70	240,64	636,97	9,88	1432,19	17,96	0,15	0,01	0,00	0,00							
Полдник																												
БУЛГУНЧОК С СЫРОМ	50	6,6	12,3	10,8	181,7	0,04	0,15	0,12	0,64	0,11	0,08	194,09	14,55	126,33	0,66	47,50	0,00	0,01	0,01	0,01	3	2008						
МОЛОКО В ПРОКВАШЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	83	2022						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОНЬ)	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	0,00	338	2011						
Итого за прием пищи:	350	13,2	17,4	28,2	329,4	0,13	61,19	0,16	0,86	0,11	0,32	432,09	49,95	293,33	1,12	536,50	20,00	0,03	0,01	0,00	0,00							
Итого за день:		69,0	81,5	227,4	1939,0	0,96	79,51	2,65	16,63	0,46	1,17	838,00	345,92	1452,68	17,28	2652,46	47,63	0,29	0,04	0,00	0,04							

8 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углевод Мг, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Мг, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Ф, мг	Se, мг								
Завтрак																												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,9	17,5	24,4	370,8	0,06	0,29	0,07	2,02	0,09	0,30	206,86	33,77	283,56	1,08	202,34	1,38	0,04	0,03	0,03	224	2008						
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	30	2,1	2,5	16,2	95,4	0,01	0,12	0,01	0,07	0,02	0,10	82,89	9,18	59,13	0,05	109,50	2,10	0,01	0,00	0,00	8	2021						
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2008						
ХЛЕБ ПУШЕННЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	2008						
Итого за прием пищи:	530	32,4	20,7	79,0	642,5	0,18	10,45	0,09	3,55	0,11	0,45	328,85	67,15	395,31	5,27	668,55	6,60	0,06	0,04	0,04	0,04							
Обед																												
САУТ ИЗ СВЕЖИХ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,9	3,7	4,0	52,5	0,01	2,82	0,00	1,64	0,00	0,02	17,06	10,54	22,32	0,60	134,38	2,67	0,01	0,00	0,00	55	2011						
СЫРНЫЙ КАРТОВЕЛЬ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	145,0	0,16	6,00	0,21	0,30	0,00	0,00	50,00	38,00	139,06	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008						
ТЕСТИКИ РЫБНЫЕ ПУШЕННЫЕ В СИАТАННОМ СОУСЕ С ЛУКОМ	90	8,1	7,3	8,6	135,5	0,05	0,88	0,01	2,52	0,01	0,06	34,60	27,37	117,82	0,61	228,74	67,38	0,28	0,01	0,00	3*	2022						
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	190	3,6	5,9	20,5	156,8	0,11	8,59	0,04	0,18	0,05	0,08	47,57	25,11	79,33	1,07	632,88	6,77	0,03	0,00	0,00	151	2012						
КОКСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008						
ХЛЕБ ПУШЕННЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	119,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	2008						
Итого за прием пищи:	840	25,6	22,2	121,6	796,9	0,49	20,09	0,27	6,60	0,06	0,21	172,92	127,12	443,27	7,19	1114,90	79,06	0,33	0,01	0,00	0,01							
Полдник																												
БУЛГУНЧОК ШКОЛЬНАЯ	50	4,3	1,7	30,1	152,3	0,05	0,00	0,00	0,32	0,00	0,02	9,69	6,40	33,91	0,39	52,64	0,63	0,01	0,01	0,01	428	2011						
КОФЕ МОЛОЧНОЕ ПРОДУКТ (МОЛОРТ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	0,00	386	2011						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	1,5	0,5	21,0	66,0	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011						
Итого за прием пищи:	330	10,9	6,7	59,2	360,0	0,15	11,26	0,07	0,32	0,00	0,37	233,69	73,60	232,61	0,99	663,44	0,63	0,04	0,01	0,01	0,01							
Итого за день:		68,9	49,5	259,9	1791,4	0,81	41,80	0,43	10,47	0,16	1,03	733,48	267,96	1071,20	13,46	2446,89	86,29	0,44	0,06	0,06	0,06							

9 День

Группы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	So, мг						
Завтрак																									
ХЛЕБ РАЖАНОЙ	540	19,9	28,9	81,9	666,9	0,19	8,30	0,57	3,70	0,20	0,00	0,00	0,20	0,19	72,99	74,90	261,03	6,96	834,01	9,90	0,06	0,01	71	2011	
Итого за прием пищи:	540	19,9	28,9	81,9	666,9	0,19	8,30	0,57	3,70	0,20	0,00	0,00	0,20	0,19	72,99	74,90	261,03	6,96	834,01	9,90	0,06	0,01	71	2011	
Обед																									
СВОИЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ГОЛУЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,6	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	64,60	1,90	0,01	0,00	0,00	0,00	210	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КИШКИМИ	250	4,0	5,4	23,0	156,6	0,07	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	0,00	0,07	29,67	20,66	62,44	0,97	34,87	4,79	0,02	0,01	108	2011		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190	16,3	20,7	17,8	323,5	0,14	9,48	0,44	3,22	0,00	0,00	0,00	0,17	31,86	41,37	181,13	2,31	78,66	10,88	0,13	0,02	289	2011		
ЧАЙ САХАРЫ	200/10	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,90	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	8	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ РАЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	800	27,5	26,9	94,4	729,5	0,38	20,12	0,68	6,48	0,15	0,33	106,95	100,32	352,99	7,22	134,273	19,65	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	210	2011	
Полдник																									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,1	27,0	2,7	310,4	0,07	0,20	0,36	2,49	0,00	0,00	0,00	0,44	95,89	15,81	212,13	2,44	206,00	24,43	0,05	0,00	0,00	83	2022	
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОМ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,06	1,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,1	10,0	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	27,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	0,01	4,60	6,60	16,90	0,40	38,93	5,20	801,90	44,43	0,06	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	470	21,6	32,4	31,8	509,5	0,18	11,24	0,40	3,51	0,00	0,00	0,68	320,49	52,81	397,96	19,28	297,84	73,86	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:	690	88,1	208,1	1906,0	0,75	39,65	1,65	13,99	2,92	1,21	500,43	228,03	997,96	19,28	1342,73	19,65	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2011	

10 День

Группы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	So, мг						
Завтрак																									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВЬНЫЕ ПАЛОЧКИ))	90	0,8	0,1	4,1	21,0	0,04	3,00	1,49	0,38	0,00	0,00	0,00	0,04	30,60	22,80	33,00	0,60	120,00	3,00	0,03	0,00	0,00	82	2022	
ЦЫПЛЕТА ПШЕНИЧНЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	90	8,6	14,5	6,2	189,6	0,05	1,54	0,48	1,94	0,00	0,00	0,07	29,23	18,30	91,00	1,03	161,91	6,22	0,07	0,01	111	2022			
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190	3,2	5,2	21,4	145,3	0,12	10,40	0,03	0,24	0,08	0,10	41,22	30,12	85,13	1,19	76,98	6,56	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2011	
КАВАЛО С МОЛОКОМ	200	4,2	0,1	20,6	146,6	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,00	0,12	113,73	35,14	107,37	1,27	237,47	9,80	0,00	0,00	0,00	0,00	12	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РАЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	640	19,5	23,3	74,9	590,7	0,30	15,46	2,02	4,29	0,08	0,36	222,98	116,76	350,71	5,29	1337,37	26,90	0,14	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																									
САЛАТ ИЗ БЕЛКОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	4,1	5,5	62,8	0,01	9,11	0,00	1,72	0,00	0,00	0,02	22,59	7,70	16,78	0,49	98,11	1,60	0,01	0,00	0,00	0,00	45	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,28	395,09	6,33	0,03	0,00	0,00	0,00	82	2011	
ТЕФТЕЛИ (ДИ ВАРЬИНО)	90	8,2	13,6	9,8	194,6	0,03	1,32	0,04	3,59	0,00	0,00	0,06	12,27	14,27	80,54	1,16	187,56	3,81	0,03	0,00	0,00	294	2008		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,3	8,3	37,2	248,6	0,13	0,00	0,04	0,21	0,14	0,05	28,00	31,36	133,83	2,26	191,24	0,06	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	171,4	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,2	19,6	0,2	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	12,80	7,20	12,80	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РАЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	22,0	32,3	108,0	614,0	0,32	22,29	0,34	8,96	0,14	0,23	134,59	99,93	337,78	9,28	1128,58	15,41	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																									
ШПИЦЕЛЬ ВЫСШЕЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	11,0	8,4	8,6	156,6	0,08	1,57	0,03	2,89	0,06	0,06	0,09	45,28	40,21	171,90	1,26	320,09	87,29	0,37	0,00	0,00	0,00	235	2011	
РАСКОМЛОЖЕННЫЙ ПРОДУКТ (РАЖЕНКА)	180	5,1	4,4	7,3	94,3	0,02	0,58	0,03	0,00	0,00	0,00	0,16	189,72	20,16	132,48	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	405	19,0	13,2	36,3	347,2	0,18	7,16	0,07	3,64	0,06	0,06	0,30	258,58	78,97	337,18	3,80	783,69	104,48	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:	696	88,8	219,2	1761,9	0,78	44,89	2,42	16,89	0,28	0,99	616,14	295,66	1025,67	18,38	3229,94	145,76	0,56	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		V1, мг	C, мг	A, мкг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Zn, мг				
за весь период	653,9	701,9	2 237,8	18 014,6	8,06	554,28	4 205,00	142,82	618,00	9,99	9 625,00	2 698,32	10 079,07	161,67	7 012,00	0,61	182,10	0,47				
за один прием пищи	65,4	70,1	223,8	1 811,1	0,81	55,43	420,50	14,28	61,8	0,99	962,50	269,83	1 007,51	16,17	701,20	0,06	18,21	0,05				
Удовлетворение белков, жиров, углеводов по меню за период в % от калорийности	14,5	33,6	50,5																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ВЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
2-11 лет	531	817	387

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА
7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г											Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Хлеб ржаной	48	40	55	40	55	83	35	55	60	60	50	533	53	5	111	3,5	0,5	22,6	108,6
Хлеб пшеничный	90	105	65	94	109	100	99	83	109	78	940	94	4	104	6,9	0,5	44,7	211,7	
Мука	9	24,7	5,2	41	5,1	3,9	3	52,1	22,3	12,4	170,9	17,1	8,1	190	1,8	0,2	11,6	55,4	
Крупа (злаки), бобовые	27		44,7	45,1	56,9	86,6	33,8	81,6	33,9	39,6	61,3	483,5	48,4	21,4	179	5,0	0,9	31,1	151,6
Макаронные изделия	9		51,1				10	51,1				163,3	16,3	7,3	181	1,7	0,2	11,2	53,5
Картофель	112,2	178,4	44,6	257,8	203,4	50	172,2	94,6	157	136,8	148,4	1443,2	144,3	32,1	129	2,8	0,6	22,8	107,8
Овощи разные, зелень	168	140,2	227,2	104,9	170,1	142,2	95,6	140,4	91,8	215,2	281,5	1609,1	160,9	-7,1	96	2,5	1,7	11,4	73,3
Фрукты свежие	111	200	100	120	100	100	100	100	100	100	1220	122	11	110	0,9	0,5	14,5	69,4	
Фрукты сухие	9	20		20		20					80	8	-1	89					
Сези фруктовые (овощные)	120		200		200			200				1200	120		100	0,6	0,1	11,8	50,0
Мясо	42	71,1	38	54,4	44,4	43,7	76,8	44,4						4,3	110	8,3	7,4		99,7
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18													-18	0				
Птица	21		81,6		144	40,3	67,5		78,2			453	45,3	24,3	216	8,0	8,1		104,6
Рыба	34,8	60,1		48,9		39,1	85,9	44,2				334,9	33,5	-1,3	96	5,2	0,3		23,4
Молоко	180	62	200	102	271	127	224	208	180	239	129	1682	168	-12	93	4,6	4,1	8,9	91,5
Кисломолочные продукты	90	180					180	180	180		180	900	90		100	2,5	2,2	3,9	49,5
Творог	30						140					140	14	-16	47	2,4	1,2	0,4	23,0
Сыр	6	15		15			15	21,4	3			69,4	6,9	0,9	116	1,6	2,0		25,2
Сметана	6		5		7	9	7	27				76,7	7,7	1,7	128	0,2	1,2	0,3	15,3
Масло сливочное	18	30,5	7,1	19,4	28,9	32,5	25,1	23,7	8,6	28,9	14,6	219,3	21,9	3,9	122	0,1	17,7	0,1	159,6
Масло растительное	9	16,1	28,3	10,8	12,8	19,3	12	18,8	13,4	15,4	29,1	176	17,6	8,6	196		17,2		154,3
Яйцо	24	109,9		2,4	109,5		52,3	4,8	4,2	113,6	2,8	399,5	40	16	166	4,9	4,5	0,3	60,9
Сахарный песок	18	21,4	13,1	38,5	10,6	25,2	27,2	1,5	32,3	10,6	26	206,4	20,6	2,6	115			20,1	80,0
Кондитерские изделия	6		40	30								70	7	1	117	0,4	0,3	5,3	25,6
Чай	0,6	1	1	2	1							7	0,7	0,1	117	0,1	0,3	0,3	1,7
Какао	0,6											6	0,6		100	0,2	0,1	0,1	1,7
Кофейный напиток	1,2					6						12	1,2		100	0,1	0,1	0,6	3,0
Дрожжи	0,12			0,4								0,8	0,1	-0,02	67	0,1		0,6	3,0
Крахмал	1,8											24	2	0,2	133			1,9	0,1
Соль	1,8	2,9	1	1,5	3,9	1,9	3	2,3	3,8	1,9	1,6	23,8	2,4	0,6	132				7,4
Специи	1,2													-1,2	0				
															64,3	71,5	223,9		1 807,8