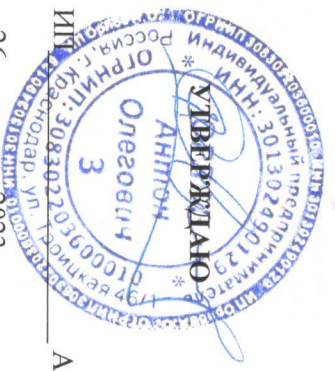


« 26 » июня 2023 г



А.О. Орлов

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

(завтраки, обеды и полдники)

г. Крымск 2023



Директор *А. Фрагмилевич*

« 26 » июня 2023 г

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			l, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24.1	8.3	25.5	277.0	0.07	0.29	100.00	0.48	3.00	0.32	244.60	33.39	283.17	1.11	202.01	0.00	0.30	0.03	223	2005
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	30	2.1	2.5	16.2	95.4	0.01	0.12	10.00	0.07	0.20	0.10	82.89	9.18	59.13	0.05	109.50	0.00	0.10	0.00	TK	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	14.9	3.3	107.9	107.9	0.03	0.52	20.00	0.00	0.00	0.12	113.55	35.14	107.37	1.27	237.17	0.01	0.00	0.00	12	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	10.00	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	0.00	0.10	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	TK	2008
Итого за прием пищи:	500	32.3	14.6	76.4	574.7	0.17	10.93	140.00	1.57	3.20	0.57	461.64	92.31	477.47	5.03	882.48	0.01	0.50	0.03		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	10.00	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	0.00	0.10	0.00	71	2011
СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРАПТОМ ТОМАТОМ	250	2.8	4.4	23.9	147.4	0.08	6.74	230.00	0.36	1.00	0.06	24.57	29.11	69.69	1.02	477.72	0.00	0.30	0.00	4	2022
БЕЗПРОЖАДОВ	90	10.0	17.1	3.6	199.8	0.27	0.88	20.00	-2.69	0.00	0.08	36.97	18.28	117.62	1.25	267.42	0.01	0.50	0.00	83	2023
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3.3	10.6	22.9	205.3	0.12	10.77	20.00	3.99	0.00	0.09	26.50	29.79	83.04	1.41	730.13	0.01	0.40	0.00	145	2011
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	205.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	11.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОИ	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	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	830	22.3	32.8	98.7	775.9	0.62	24.39	280.00	8.76	1.00	0.30	128.52	108.18	363.95	6.68	1 666.77	0.02	1.40	0.00		
Полдник																					
СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	3.8	10.2	19.0	206.7	0.04	0.01	30.00	2.02	2.50	0.40	14.29	6.81	47.23	0.63	75.86	0.00	0.10	0.01	63	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (МОГУРТ)	180	5.0	4.5	8.1	101.7	0.05	1.26	50.00	0.00	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.00	262.80	0.00	0.40	0.00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0.6	0.6	15.4	72.0	0.05	6.00	10.00	0.00	0.00	0.02	30.00	17.00	22.00	1.00	255.00	0.01	0.10	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	350	9.4	15.3	42.5	380.4	0.14	7.27	90.00	2.02	2.50	0.73	260.29	49.01	240.23	1.63	593.66	0.01	0.60	0.01		
Всего за день:		64.0	62.7	217.6	1 731.0	0.93	42.59	510.00	12.35	4.20	1.60	850.45	249.50	1 081.65	13.34	3 112.91	0.04	2.50	0.04		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			l, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	10.00	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	0.00	0.10	0.00	71	2011
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90/10)	100	18.9	5.9	1.8	137.0	0.11	3.26	150.00	2.54	0.00	0.12	153.63	65.73	269.28	1.10	582.58	0.18	7.60	0.02	81	2023
ПРОРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	150	3.3	5.3	22.3	137.3	0.12	10.39	40.00	0.24	2.00	0.12	41.22	30.13	85.13	1.19	764.99	0.01	0.40	0.00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.06	0.00	0.00	0.69	0.00	0.02	8.05	11.55	29.40	0.70	45.15	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	575	28.4	12.0	76.1	512.8	0.38	23.65	200.00	4.19	2.00	0.32	236.10	129.51	449.11	7.59	1 758.12	1.87	8.20	0.02		
Обед																					
ИЖРА КАВАЧОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	54.6	0.01	4.20	110.00	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00	113	2008
СУЛ-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.9	5.7	14.3	120.0	0.02	0.40	20.00	2.22	1.20	0.03	21.69	7.08	30.44	0.42	49.92	0.00	0.00	0.01	113	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	20.9	21.0	0.4	274.0	0.06	1.94	100.00	0.27	0.00	0.19	21.41	20.72	178.02	1.75	247.11	0.00	1.40	0.02	288	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0.6	1.1	2.4	25.4	0.01	0.55	20.00	0.03	0.00	0.01	7.97	2.40	7.35	0.10	37.32	0.00	0.00	0.00	331	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.2	9.7	37.0	267.9	0.21	0.00	40.00	4.64	1.40	0.12	17.66	120.82	180.20	4.22	254.82	0.00	0.10	0.00	171.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	12.46	5.40	6.68	0.67	23.33	0.00	0.00	0.00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	840	38.3	43.2	97.4	918.3	0.41	7.13	290.00	8.38	2.60	0.39	118.99	182.42	475.89	9.18	880.20	0.00	1.60	0.03		
Полдник																					
ПИРОЖКИ СЛОЕНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	14.2	9.5	32.3	273.1	0.08	0.24	60.00	1.18	2.00	0.20	191.25	18.87	157.23	0.83	126.10	0.00	0.30	0.02	101	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.33	0.00	0.00	0.00	8	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	10.00	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	0.00	0.20	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	400	15.3	9.7	50.5	357.0	0.12	60.28	70.00	1.40	2.00	0.24	237.71	37.27	186.91	1.80	346.33	0.00	0.50	0.02		
Всего за день:		82.0	64.9	224.0	1 788.1	0.91	91.06	560.00	13.97	6.60	0.95	592.40	349.20	1 111.91	18.57	2 984.65	1.87	10.30	0.07		

5 День

Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Мг, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Л, мкг	Ф, мкг	Са, мкг	№ рецеп-тур	Сборник рецептур								
Завтрак																													
ПАСТА ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	5,2	75,7	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,02	14,38	31,01	0,59	260,56	0,00	0,10	0,00	103	2023								
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14,4	8,9	30,4	289,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	291	2011								
КОМПОТ 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	0,00	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	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008								
Итого за прием пищи:	520	19,8	14,3	70,4	482,3	0,10	25,30	0,00	3,10	0,00	0,05	61,80	32,66	73,01	1,59	325,96	0,00	0,20	0,00										
Обед																													
Полдник																													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	100,00	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	71	2011								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,18	4,65	250,00	4,07	0,00	0,06	42,76	33,70	79,63	1,96	473,41	0,00	0,10	0,00	102	2011								
БИТОЧНИ ОСОБЬЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/10)	95	14,3	22,6	11,4	305,9	0,13	0,00	20,00	2,23	1,00	0,10	12,72	24,14	146,41	2,58	276,62	0,00	0,40	0,00	269	2011								
МАКAROHHHE ИДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,5	5,8	30,5	195,0	0,07	0,00	30,00	1,23	1,50	0,00	22,20	10,06	41,23	0,94	64,83	0,00	0,10	0,00	203	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	0,00	0,00	0,00	389	2011								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,03	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,02	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	0,00	0,00	0,00	TK	2008								
Итого за прием пищи:	830	32,6	34,6	117,6	912,0	0,56	21,25	400,00	9,31	2,50	0,28	114,18	106,97	359,52	10,80	1330,06	0,00	0,09	0,01										
Полдник																													
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008								
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,01	0,00	0,00	83	2022								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	0,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	0,00	0,10	0,00	338	2011								
Итого за прием пищи:	330	8,3	8,1	41,9	276,9	0,09	6,04	30,00	0,36	0,00	0,26	321,70	40,40	187,00	2,79	480,00	0,01	0,01	0,00										
Итого за день:	60,7	57,0	229,9	1881,2	0,75	52,59	430,00	12,77	2,50	0,59	497,68	180,03	619,53	15,18	2136,02	0,01	0,30	0,01											

6 День

Применение	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Мг, мкг	Р, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Л, мкг	Ф, мкг	Са, мкг	№ рецеп-тур	Сборник рецептур								
Завтрак																													
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	10,2	11,9	25,6	290,0	0,06	0,07	108,00	0,09	1,00	0,00	199,18	15,14	130,14	0,97	74,49	0,00	0,20	0,01	204	2011								
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	100,00	0,81	9,00	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	0,01	0,20	0,01	209	2011								
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021								
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,10	0,00	338	2011								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	TK	2008								
Итого за прием пищи:	515	17,7	17,0	58,3	458,4	0,15	10,11	218,00	2,02	10,00	0,19	253,31	41,14	238,37	5,25	464,32	0,01	0,50	0,02										
Обед																													
Полдник																													
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	10,00	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	71	2011								
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	250,00	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,25	395,09	0,01	0,30	0,00	82	2011								
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	15,7	17,6	16,1	286,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	259	2011								
КОМПОТ 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	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,08	0,00	0,00	0,99	0,00	0,04	8,10	8,55	39,15	1,80	61,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008								
Итого за прием пищи:	775	25,1	24,1	84,6	659,8	0,23	16,26	280,00	4,42	0,00	0,15	92,81	62,36	157,51	4,65	606,29	0,01	0,50	0,00										
Полдник																													
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И КИСЛОМ	100	14,6	9,0	42,7	311,7	0,09	0,20	80,00	1,55	3,00	0,18	186,34	20,96	161,51	1,14	173,09	0,00	0,20	0,03	55	2023								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРП)	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,40	0,00	386	2011								
Итого за прием пищи:	300	20,2	14,0	51,7	424,7	0,15	1,60	130,00	1,55	3,00	0,52	426,34	48,96	351,51	1,14	465,09	0,00	0,60	0,03										
Итого за день:	63,0	55,1	194,6	1542,9	0,53	27,97	608,00	8,09	13,00	0,66	772,46	152,46	747,39	11,05	1535,70	0,02	1,60	0,05											

7 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	10,00	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	0,00	0,10	0,00	71	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ЛИЛИ В РОЛИКОВОМ-ЦИПЛИТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	96	13,4	16,6	6,9	230,6	0,06	0,59	70,00	0,56	1,00	0,12	32,94	15,61	126,31	1,51	180,04	0,01	0,80	0,01	297	2011
ПОРЕ КАРТФЕЛЬНЫЕ	150	3,3	5,3	22,3	137,3	0,12	10,39	40,00	0,24	1,00	0,12	41,22	30,13	85,13	1,19	764,99	0,01	0,40	0,00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,39	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	535	20,5	22,4	66,0	533,3	0,27	20,98	120,00	1,45	2,00	0,30	108,86	72,04	275,84	6,70	1 308,33	0,02	1,30	0,01		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	100,00	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	4,60	174,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,6	4,6	18,8	144,0	0,09	4,60	230,00	1,34	2,00	0,07	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	0,00	0,30	0,01	108	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11,4	16,7	9,0	231,8	0,05	0,04	20,00	2,56	1,00	0,08	14,50	16,71	109,67	2,09	214,87	0,00	0,30	0,00	270	2011
РИС С ОВОЩАМИ	150	3,4	4,3	31,6	179,0	0,04	1,90	350,00	0,47	1,00	0,04	15,10	27,44	72,16	0,74	146,07	0,00	0,30	0,01	3	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	61,2	0,3	12,7	71,0	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	815	23,6	25,2	99,6	742,3	0,32	21,58	700,00	5,85	4,00	0,26	92,44	97,80	317,86	6,67	992,49	0,00	0,90	0,02		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	0,50	0,05	197,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,01	0,00	0,00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	335	10,1	11,3	30,2	265,9	0,11	6,11	90,00	0,88	0,50	0,29	510,65	45,01	230,81	2,69	483,86	0,01	0,20	0,00		
Всего за день:		54,2	59,9	195,8	1 541,5	0,70	48,67	910,00	8,18	6,50	0,86	711,96	214,85	824,51	16,26	2 784,68	0,03	2,40	0,03		

8 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	1,00	0,05	197,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	3	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,6	10,6	32,0	246,8	0,09	0,50	60,00	0,74	2,00	0,12	106,14	30,71	125,91	0,70	192,32	0,01	0,10	0,00	175	2011
ПРЯНИКИ	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	4,40	3,60	20,00	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00	TK	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	40,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,46	5,40	6,68	0,67	23,23	0,00	0,00	0,00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0,04	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	500	14,2	18,8	95,2	607,4	0,20	0,61	120,00	1,75	3,00	0,20	326,40	58,57	244,40	2,72	313,06	0,01	0,20	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	5,2	75,7	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,02	14,36	31,01	0,59	260,56	0,00	0,10	0,00	103	2023
СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,18	4,65	250,00	4,07	0,00	0,06	42,76	33,70	79,63	1,96	473,41	0,00	0,30	0,00	102	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	12,8	5,9	8,7	139,7	0,08	1,11	50,00	0,75	3,00	0,12	49,34	41,03	185,20	1,05	352,22	0,10	0,40	0,01	240	2005
КАРТФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3,3	10,6	22,9	205,3	0,12	10,77	20,00	3,99	0,00	0,09	28,50	29,79	83,04	1,41	730,13	0,01	0,40	0,00	145	2011
КИСЕЛЬ	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	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	23,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,68	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	61,2	0,3	12,7	71,0	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK	2008
Итого за прием пищи:	875	29,3	27,7	121,4	860,5	0,54	43,83	320,00	12,67	3,00	0,34	184,52	143,08	454,98	7,61	1 921,62	1,79	5,20	0,01		
Полдник																					
СЛОИЧКА С КЛЮКВОЙ	70	3,8	10,2	19,0	206,7	0,04	0,01	30,00	2,02	2,50	0,40	14,29	6,81	47,23	0,63	75,86	0,00	0,10	0,01	63	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРУТ)	180	5,0	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	50,00	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,40	0,00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	6,00	10,00	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	0,01	0,10	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	350	9,4	15,3	42,5	380,4	0,14	7,27	90,00	2,02	2,50	0,73	280,29	49,01	240,23	1,63	593,66	0,01	0,60	0,01		
Всего за день:		52,9	61,8	259,1	1 848,3	0,88	51,71	530,00	16,44	8,50	1,27	771,21	250,66	939,61	11,96	2 828,34	1,81	6,00	0,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг											
Завтрак																														
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	54.6	0.01	4.20	110.00	0.00	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	0.00	0.00	71	2011				
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11.4	16.7	9.0	231.8	0.05	0.04	20.00	2.56	1.00	0.08	0.00	14.50	16.71	109.67	2.09	214.67	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4	2022				
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6.3	4.7	37.1	215.8	0.13	0.00	20.00	0.11	1.00	0.05	0.02	25.52	31.33	133.03	2.24	130.45	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	51	2023				
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	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	0.00	0.00	0.00	TK	2008		
Итого за прием пищи:	525	21.3	27.0	80.3	633.0	0.24	5.84	150.00	3.06	2.00	0.19	0.09	63.00	70.84	294.30	7.67	800.12	0.00	0.30	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04		
Обед																														
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	10.00	0.06	0.00	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4	2022			
СУП КАРПОВЕЛЬНЫЙ С КРУПЦЫ И ТОМАТОМ	250	2.8	4.4	23.9	147.4	0.08	6.74	230.00	0.36	1.00	0.06	0.00	24.57	29.11	69.69	1.02	477.72	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	289	2011			
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	12.2	11.4	14.8	210.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	289	2011	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5.0	4.5	8.1	101.7	0.05	1.26	50.00	0.00	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.00	262.80	0.00	0.40	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	770	28.4	21.2	99.6	712.4	0.34	14.00	290.00	2.70	1.00	0.46	277.17	92.01	359.79	4.82	970.52	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Полдник																														
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.1	6.1	10.6	114.1	0.04	0.07	60.00	0.52	0.50	0.05	0.02	97.65	10.61	70.81	0.53	36.96	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	30.00	0.00	0.00	0.21	294.00	22.40	144.00	0.16	292.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.03	60.00	10.00	0.00	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	335	10.6	11.2	28.0	261.9	0.13	61.11	100.00	0.74	0.50	0.29	425.65	46.01	237.81	0.99	525.96	0.01	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за день:	60.3	59.4	207.9	1607.3	0.71	80.95	540.00	6.50	3.50	0.94	0.94	794.64	208.86	891.90	13.48	2296.50	0.01	1.50	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг												
Завтрак																															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	0.01	3.88	0.00	2.66	0.00	0.00	0.03	32.30	19.21	37.66	1.22	279.36	0.10	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	52	2011		
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	170	14.4	8.9	30.4	259.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	291	2011	
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	2.4	17.5	106.0	0.04	0.52	20.00	0.00	0.00	0.11	112.06	20.38	91.06	0.46	173.84	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	510	22.0	17.7	74.7	547.2	0.12	4.40	20.00	3.49	0.00	0.17	152.56	49.99	162.92	2.88	506.20	0.20	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед																															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	100.00	0.23	0.00	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
СУП КАРПОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.9	20.2	118.0	0.09	6.60	200.00	1.42	1.00	0.06	0.00	23.59	23.26	57.33	1.04	476.34	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11.7	21.5	8.6	274.9	0.12	0.09	30.00	2.48	1.00	0.09	12.69	18.13	116.62	2.03	229.41	0.10	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	271	2011
КАША РАССОЯДАЧА ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.2	9.7	37.0	267.9	0.21	0.00	40.00	4.64	1.40	0.12	17.66	120.82	180.20	4.22	254.82	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	171.1	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	815	28.8	34.8	116.3	894.1	0.58	23.29	370.00	9.99	2.40	0.35	87.74	198.41	433.35	12.01	1453.37	0.10	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Полдник																															
ПИРОЖКИ СЛОЙНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	14.2	9.5	32.3	273.1	0.08	0.24	60.00	1.18	2.00	0.20	91.25	18.67	157.23	0.83	126.10	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2021	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	400	14.8	9.8	52.7	361.0	0.10	5.28	60.00	1.54	2.00	0.24	122.71	3																		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность											Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг					
Итого за весь период	612,7	596,5	2 244,8	16 890,9	7,49	552,97	5 598,00	113,21	60,30	9,18	6 626,68	2 250,39	8 331,90	144,55	24 415,19	7,56	30,34	0,34						
Среднее значение за период	61,3	59,7	224,5	1 689,1	0,75	55,30	559,80	11,32	6,03	0,92	662,67	225,04	833,19	14,46	2 441,52	0,07	3,00	0,03						
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	31,8	53,7																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	521	825	343

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., 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	44	40	50	50	45	60	30	65	54	478	48		100	3,2	0,4	20,1	96,9
Хлеб пшеничный	90	106	79	73	75	75	90	110	110	110	69	896	90		100	6,8	0,5	43,4	205,3
Мука	9	55,5	20	31,2	65,1	53,7	20	27,6	1	42,9	317	317	31,7	22,7	352	3,4	2,2	22,0	125,9
Крупа (злаки), бобовые	27	42	39,7	24	66,6	59,7	39,6	51,4	71,3	106,3	10	500,6	50,1	23,1	185	5,1	0,9	32,3	157,2
Макаронные изделия	9		51,1		51,1	42				10	154,2	15,4	15,4	6,4	171	1,6	0,2	10,5	50,6
Картофель	112,2	148,4	50	181	128,4	50	117,2	178,4	161	147,6	75	1237	123,7	11,5	110	2,4	0,5	19,6	92,4
Овощи разные, зелень	168	166,2	163,1	138,4	154,9	196,2	165,6	161,3	175,9	201,9	1698,8	169,9	169,9	1,9	101	2,6	1,7	10,7	66,1
Фрукты свежие	111		200	207	100	100	100	107	100	100	1114	111	111		100	1,2	2,3	15,3	94,7
Фрукты сухие	9	25		20		25					90		9		100			0,7	2,8
Соки фруктовые (овощные)	120		200		200		200			200	1200		120		100	0,6	0,1	11,9	50,8
Мясо	42	71,1	60,9	71,1		72,7	76,8	54,3		54,3	60,9	522,1	52,2	10,2	124	8,9	10,4		128,8
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18													-18	0				
Птица	21		81,6		117,8	81,6	67,2			69,9	81,6	499,7	50	29	238	8,8	8,9		115,4
Рыба	34,8				120			66				186	18,6	-16,2	53	2,9	0,2		13,0
Молоко	180	119	200	220	24	200	244	109	200	100	1416	142	142	-38	79	3,9	3,4	7,7	77,5
Кисломолочные продукты	90			180				180	180	180	740	74	74	-16	82	2,1	1,9	3,3	41,8
Творог	30	40		138	47			40			312	31	31	1	104	5,6	2,8	0,9	52,0
Сыр	6	10,5				24	10,5	10,5			66	6,6	6,6	0,6	110	1,5	1,9		23,8
Сметана	6	5		36,1	7,5	5	9,4				63	6,3	6,3	0,3	105	0,2	0,9	0,2	12,6
Масло сливочное	18	18,2	14,4	18,8	14,6	12,1	6	25,7	25,9	18,5	14,5	168,7	16,9	-1,1	94	0,6	14,2	3,8	150,7
Масло растительное	9	12,8	18,3	15,3	10,3	21,5	14,2	6,8	19	10,2	21	149,4	14,9	5,9	166	0,6	16,5	3,8	170,1
Райс	24	13	6,9	13	13,4	53,3	5,6	15,1		9,4	129,7	13	13	-11	54	2,2	3,4	3,8	59,1
Сахарный песок	18	40	10	21	21	24	10	27		21	186	18,6		100	0,6	1,9	22,1	112,4	
Кондитерские изделия	6	30	30			30		40			130	13	13	7	217	0,9	0,9	9,7	50,6
Чай	0,6	1,8	0,9		1,8		0,9	0,9		0,9	8,1	0,8	0,8	0,2	135	0,2	0,4	0,4	1,9
Какао	0,6			6							6	0,6	0,6		100	0,2	0,1	0,1	1,7
Кофейный напиток	1,2										6	0,6	0,6	-0,6	50	0,1	0,3	0,3	1,5
Дрожжи	0,12	0,2		0,2	0,2		0,2				6	1,2	0,12		100	0,6	1,9	3,8	39,5
Крахмал	1,8							18			18	1,8	1,8		100			1,9	7,4
Соль	1,8	1,6	1,5	1,4	2,5	2,2	1,3	2,5	2,8	1,7	1,4	18,9	1,8		100	0,6	1,9	3,8	39,2
Специи	1,2													-1,2	0				
																67,4	80,0	252,1	2 041,7