

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 29

« 20 » августа 2025 г.



УТВЕРЖАЮ:

Исполнительный директор

ООО «Комитет питания» КК»

Чепига В.И.

« 20 » августа 2025 г.



## Меню Десятидневное

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Сезон: осенне-зимний

Меню составлено с соответствием документа: Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Меню составлено на основании сборников рецептов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
3. СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ. СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГБУН ФИЦ «Питания, био\_технологии и безопасности пищи», Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» под ред. Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян — М.: Издатель АНО «Институт отраслевого питания», 2024. — 783 с.
4. Сборник технологических нормативов,рецептур ,блюд и кулинарных изделий,Для школ,школ- интернатов,детских домов,детских оздоровительных учреждений,учреждений профессионального образования,специализированных учреждений для несовершеннолетних,нуждающихся в социальной реабилитации,лечебно-профилактических учреждений. Составили: профессор Перевалов А.Я, доцент Коровка Л.С, доцент Талешкина Н.В.Гришина А.С., Кашина Е.В. Пермь 2013г.
5. Сборник технологических нормативов,рецептур ,блюд и кулинарных изделий,Для школ,школ- интернатов,детских домов,детских оздоровительных учреждений,учреждений профессионального образования,специализированных учреждений для несовершеннолетних,нуждающихся в социальной реабилитации,лечебно-профилактических учреждений. Составили: профессор Перевалов А.Я, доцент Коровка Л.С, доцент Талешкина Н.В.Гришина А.С., Кашина Е.В.2021г.
6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

1 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |     | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-----|------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг  | Е, мг | Са, мг | Mg, мг               | Р, мг  | Fe, мг |     |            |                  |
|                                  |              |                  |         |             |                               |          |       |        |       |        |                      |        |        |     |            |                  |
| Завтрак                          |              |                  |         |             |                               |          |       |        |       |        |                      |        |        |     |            |                  |
| КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ   | 200          | 6,57             | 9,67    | 24,36       | 210,05                        | 0,13     | 1,29  | 0,05   | 0,26  | 150,77 | 52,84                | 188,14 | 2,58   | 189 |            | 2008             |
| СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЙНЫМ)      | 15           | 3,48             | 4,43    | 0,00        | 53,70                         | 0,00     | 0,11  | 39,00  | 0,08  | 132,15 | 5,25                 | 75,00  | 0,15   | 75  |            | 2021             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                    | 180          | 0,18             | 0,09    | 8,37        | 34,21                         | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 4,59   | 3,78                 | 6,93   | 0,74   | 457 |            | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 40           | 2,95             | 0,31    | 19,09       | 90,79                         | 0,03     | 0,00  | 0,00   | 0,44  | 7,20   | 5,04                 | 23,40  | 0,40   | 574 |            | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78        | 39,96                         | 0,04     | 0,00  | 0,00   | 0,46  | 5,94   | 11,88                | 42,12  | 0,79   | 574 |            | 2021             |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)                  | 100          | 0,39             | 0,39    | 9,51        | 45,59                         | 0,02     | 4,00  | 0,01   | 0,63  | 14,40  | 7,20                 | 9,90   | 1,98   | 112 |            | 2013             |
| Итого за прием пищи:             | 555          | 15,12            | 15,18   | 69,11       | 474,30                        | 0,22     | 5,40  | 39,06  | 1,87  | 315,05 | 85,99                | 345,49 | 6,64   |     |            |                  |
| Обед                             |              |                  |         |             |                               |          |       |        |       |        |                      |        |        |     |            |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)      | 60           | 0,64             | 0,12    | 2,21        | 13,97                         | 0,03     | 6,00  | 0,08   | 0,23  | 7,56   | 10,80                | 14,04  | 0,54   | 106 |            | 2013             |
| БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ     | 210          | 2,45             | 3,73    | 12,14       | 93,05                         | 0,05     | 11,87 | 0,21   | 0,95  | 59,70  | 27,45                | 55,75  | 1,22   |     |            |                  |
| ФИЛЕТО (РЫБНЫЕ ШАРИКИ ИЗ МИНТАЯ) | 120          | 8,55             | 7,07    | 16,65       | 168,49                        | 0,07     | 0,66  | 0,02   | 0,85  | 28,75  | 24,79                | 138,06 | 0,93   | 547 |            | 2024             |
| РИС С ОВОЩАМИ                    | 150          | 4,40             | 11,75   | 32,72       | 195,30                        | 0,09     | 2,10  | 39,33  | 0,00  | 28,22  | 40,53                | 107,38 | 1,10   |     |            |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ТП                 | 200          | 2,00             | 0,20    | 38,46       | 161,86                        | 0,02     | 4,00  | 0,00   | 0,20  | 14,00  | 8,00                 | 14,00  | 2,80   | 501 |            | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 50           | 3,69             | 0,39    | 23,86       | 113,49                        | 0,05     | 0,00  | 0,00   | 0,55  | 9,00   | 6,30                 | 29,25  | 0,50   | 574 |            | 2021             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 30           | 2,33             | 0,44    | 11,67       | 59,95                         | 0,06     | 0,00  | 0,00   | 0,69  | 8,91   | 17,82                | 63,18  | 1,19   | 574 |            | 2021             |
| Итого за прием пищи:             | 820          | 24,06            | 23,70   | 137,71      | 806,11                        | 0,37     | 24,63 | 39,64  | 3,47  | 156,14 | 135,69               | 421,66 | 8,28   |     |            |                  |
| Полдник                          |              |                  |         |             |                               |          |       |        |       |        |                      |        |        |     |            |                  |
| Ватрушка 100 г                   | 100          | 3,49             | 2,04    | 35,50       | 136,77                        | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   |     |            |                  |
| МОЛОКО ТП                        | 200          | 5,80             | 5,30    | 9,10        | 107,00                        | 0,07     | 1,40  | 40,10  | 0,00  | 227,90 | 26,60                | 161,40 | 0,19   | 469 |            | 2021             |
| Итого за прием пищи:             | 300          | 9,29             | 7,34    | 44,60       | 243,77                        | 0,07     | 1,40  | 40,10  | 0,00  | 227,90 | 26,60                | 161,40 | 0,19   |     |            |                  |
| Всего за день:                   |              | 48,47            | 46,22   | 251,42      | 1 524,18                      | 0,66     | 31,43 | 118,80 | 5,34  | 699,09 | 248,28               | 928,55 | 15,11  |     |            |                  |



2 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       | Минеральные вещества |       |        | № рецептур | Сборник рецептур |        |       |        |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|----------------------|-------|--------|------------|------------------|--------|-------|--------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг                | Е, мг | Са, мг |            |                  | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
|                                             |              |                  |         |                               |             |        |       |                      |       |        |            |                  |        |       |        |
| Завтрак                                     |              |                  |         |                               |             |        |       |                      |       |        |            |                  |        |       |        |
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ), | 100          | 2,85             | 3,61    | 5,04                          | 63,65       | 0,08   | 1,90  | 18,05                | 0,24  | 18,05  | 18,05      | 54,15            | 0,61   | 157   | 2021   |
| МАКАРОНИКИ С МЯСОМ                          | 150          | 6,49             | 10,72   | 22,41                         | 351,17      | 0,10   | 0,25  | 32,49                | 1,33  | 30,00  | 24,16      | 188,30           | 2,19   | 263   | 2021   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 180          | 2,98             | 2,18    | 15,25                         | 93,14       | 0,04   | 0,47  | 0,01                 | 0,00  | 100,10 | 17,13      | 79,10            | 0,36   | 379   | 2011   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20           | 1,47             | 0,16    | 9,54                          | 45,40       | 0,02   | 0,00  | 0,00                 | 0,22  | 3,60   | 2,52       | 11,70            | 0,20   | 574   | 2021   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78                          | 39,96       | 0,04   | 0,00  | 0,00                 | 0,46  | 5,94   | 11,88      | 42,12            | 0,79   | 574   | 2021   |
| ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)                           | 100          | 0,10             | 0,30    | 8,90                          | 44,00       | 2,31   | 5,44  | 2,11                 | 5,14  | 0,60   | 2,11       | 3,73             | 1,61   | ТТК 3 | 2024   |
| Итого за прием пищи:                        | 570          | 15,44            | 17,26   | 68,92                         | 637,32      | 2,59   | 8,06  | 52,66                | 7,39  | 158,29 | 75,85      | 379,10           | 5,76   |       |        |
| Обед                                        |              |                  |         |                               |             |        |       |                      |       |        |            |                  |        |       |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)                  | 80           | 0,64             | 0,01    | 2,00                          | 11,20       | 0,03   | 8,00  | 0,08                 | 0,00  | 18,40  | 11,20      | 33,60            | 0,48   | 106   | 2013   |
| РАССОЛНИК ПО-РОССОЛАНСКИ                    | 200          | 1,85             | 5,55    | 12,66                         | 110,27      | 0,06   | 6,54  | 0,18                 | 1,07  | 27,84  | 21,97      | 50,57            | 0,91   | 271   | 2024   |
| ГРЕЧНЕВАЯ КАША ПО-КУПЕЧЕСКИ                 | 240          | 19,76            | 20,38   | 28,16                         | 374,93      | 0,20   | 1,10  | 0,50                 | 4,78  | 39,12  | 107,05     | 257,67           | 4,90   | 478   | 2011   |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ                    | 200          | 0,30             | 0,00    | 32,80                         | 134,00      | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,20  | 17,00  | 5,00       | 12,00            | 1,00   | 401   | 2008   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 2,95             | 0,31    | 19,09                         | 90,79       | 0,03   | 0,00  | 0,00                 | 0,44  | 7,20   | 5,04       | 23,40            | 0,40   | 574   | 2021   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78                          | 39,96       | 0,04   | 0,00  | 0,00                 | 0,46  | 5,94   | 11,88      | 42,12            | 0,79   | 574   | 2021   |
| ФРУКТЫ (ГРУША)                              | 100          | 0,40             | 0,30    | 10,28                         | 46,88       | 0,02   | 4,99  | 0,00                 | 0,40  | 18,95  | 11,97      | 15,96            | 2,30   | 112   | 2013   |
| Итого за прием пищи:                        | 880          | 27,45            | 26,84   | 112,77                        | 808,03      | 0,38   | 20,63 | 0,76                 | 7,35  | 134,45 | 174,11     | 435,32           | 10,78  |       |        |
| Полдник                                     |              |                  |         |                               |             |        |       |                      |       |        |            |                  |        |       |        |
| Слойка Гребешок 80 г                        | 80           | 2,79             | 1,63    | 28,40                         | 109,42      | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 0,00   |       |        |
| РЯЖЕНКА                                     | 200          | 6,00             | 2,00    | 8,40                          | 80,00       | 0,04   | 1,00  | 0,00                 | 0,00  | 248,00 | 28,00      | 184,00           | 0,00   | 435   | 2008   |
| ФРУКТЫ (БАНАН)                              | 200          | 2,91             | 0,97    | 42,68                         | 186,24      | 0,06   | 8,00  | 0,00                 | 0,80  | 14,40  | 75,60      | 50,40            | 46,80  | 112   | 2013   |
| Итого за прием пищи:                        | 480          | 11,70            | 4,60    | 79,48                         | 375,66      | 0,10   | 9,00  | 0,00                 | 0,80  | 262,40 | 103,60     | 234,40           | 46,80  |       |        |
| Всего за день:                              |              | 54,59            | 48,70   | 261,17                        | 1 821,01    | 3,07   | 37,69 | 53,42                | 15,54 | 555,14 | 353,56     | 1 048,82         | 63,34  |       |        |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        | № рецептур | Сборник рецептов |      |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|------------|------------------|------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг               | P, мг  | Fe, мг |            |                  |      |
|                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |            |                  |      |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |            |                  |      |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)         | 80           | 0,88             | 0,16    | 3,05        | 19,24                         | 0,06     | 20,04 | 0,00  | 0,56  | 11,22  | 16,03                | 20,84  | 0,72   | 106        |                  | 2013 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                   | 150          | 14,01            | 27,03   | 2,65        | 310,19                        | 0,06     | 0,20  | 0,28  | 2,47  | 92,09  | 14,45                | 191,00 | 2,16   | 210        |                  | 2011 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                       | 200          | 1,60             | 1,21    | 12,42       | 67,30                         | 0,01     | 0,30  | 0,01  | 0,00  | 61,88  | 10,95                | 43,42  | 0,78   | 460        |                  | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30           | 2,21             | 0,23    | 14,32       | 68,09                         | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,33  | 5,40   | 3,78                 | 17,55  | 0,30   | 574        |                  | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78        | 39,96                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,46  | 5,94   | 11,88                | 42,12  | 0,79   | 574        |                  | 2021 |
| ПЕЧЕНЬЕ                             | 20           | 1,50             | 1,96    | 14,88       | 83,40                         | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 5,80   | 4,00                 | 18,00  | 0,42   |            |                  | 2008 |
| Итого за прием пищи:                | 500          | 21,75            | 30,88   | 55,10       | 588,18                        | 0,21     | 20,54 | 0,29  | 3,82  | 182,33 | 61,09                | 332,93 | 5,17   |            |                  |      |
| Обед                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |            |                  |      |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР, ОГУРЕЦ) | 60           | 0,55             | 0,09    | 1,84        | 11,05                         | 0,03     | 4,20  | 0,04  | 0,15  | 9,99   | 9,18                 | 18,36  | 0,54   | 106        |                  | 2013 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ                       | 200          | 4,79             | 3,70    | 16,77       | 119,71                        | 0,16     | 5,26  | 0,18  | 1,65  | 37,71  | 29,00                | 70,38  | 1,68   | 144        |                  | 2013 |
| КОТЛЕТЫ ПО-ХЫНОВСКИ                 | 90           | 5,98             | 13,85   | 4,12        | 220,09                        | 0,09     | 1,91  | 0,01  | 1,20  | 18,74  | 25,75                | 162,29 | 2,56   | 454        |                  | 2004 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №31        | 30           | 0,54             | 1,13    | 2,15        | 24,36                         | 0,00     | 0,32  | 0,02  | 0,00  | 7,97   | 2,30                 | 7,41   | 0,10   | 331        |                  | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ         | 160          | 5,81             | 5,16    | 37,10       | 218,33                        | 0,07     | 0,00  | 0,00  | 1,26  | 24,66  | 10,83                | 43,63  | 0,99   | 309        |                  | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         | 200          | 0,00             | 0,00    | 9,68        | 38,70                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 8,28   | 1,80                 | 0,00   | 0,00   | 349        |                  | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 60           | 4,42             | 0,47    | 28,63       | 136,19                        | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,66  | 10,80  | 7,56                 | 35,10  | 0,59   | 574        |                  | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 30           | 2,33             | 0,44    | 11,67       | 59,95                         | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,69  | 8,91   | 17,82                | 63,18  | 1,19   | 574        |                  | 2021 |
| Итого за прием пищи:                | 830          | 24,42            | 24,84   | 111,96      | 828,38                        | 0,46     | 11,69 | 0,27  | 5,61  | 127,06 | 104,24               | 400,35 | 7,65   |            |                  |      |
| Полдник                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |            |                  |      |
| Салатка с клубничкой 100 г          | 100          | 3,49             | 2,04    | 35,50       | 136,77                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   |            |                  |      |
| ЙОГУРТ 2,5%                         | 200          | 5,43             | 4,85    | 8,75        | 109,63                        | 0,04     | 0,56  | 0,03  | 0,00  | 204,00 | 22,40                | 152,00 | 0,00   | 470        |                  | 2021 |
| Итого за прием пищи:                | 300          | 8,92             | 6,89    | 44,25       | 246,40                        | 0,04     | 0,56  | 0,03  | 0,00  | 204,00 | 22,40                | 152,00 | 0,00   |            |                  |      |
| Всего за день:                      |              | 55,09            | 62,61   | 211,31      | 1 662,96                      | 0,71     | 32,79 | 0,59  | 9,43  | 513,39 | 187,73               | 885,28 | 12,82  |            |                  |      |



4 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |         |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |      |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|---------|--------|--------------|------------------|------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг               | Р, мг   | Fe, мг |              |                  |      |
|                                            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |         |        |              |                  |      |
| Завтрак                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |         |        |              |                  |      |
| Творожная запеканка "Зебра"                | 150          | 13,52            | 7,92    | 29,32       | 371,23                        | 0,07     | 0,24  | 0,09  | 0,56  | 175,73 | 42,78                | 262,64  | 1,74   |              |                  |      |
| Сыр полутвердый (ГОРЦИЗМИ)                 | 10           | 2,32             | 2,95    | 0,00        | 35,80                         | 0,00     | 0,07  | 26,00 | 0,05  | 88,10  | 3,50                 | 50,00   | 0,10   | 75           |                  | 2021 |
| Кофейный напиток с молоком                 | 180          | 2,98             | 2,18    | 15,25       | 93,14                         | 0,04     | 0,47  | 0,01  | 0,00  | 100,10 | 17,13                | 79,10   | 0,36   | 379          |                  | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 40           | 2,95             | 0,31    | 19,09       | 90,79                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 7,20   | 5,04                 | 23,40   | 0,40   | 574          |                  | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78        | 39,96                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,46  | 5,94   | 11,88                | 42,12   | 0,79   | 574          |                  | 2021 |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)                            | 100          | 0,39             | 0,39    | 9,51        | 45,59                         | 0,02     | 4,00  | 0,01  | 0,63  | 14,40  | 7,20                 | 9,90    | 1,98   | 112          |                  | 2013 |
| Итого за прием пищи:                       | 500          | 23,71            | 14,04   | 80,95       | 676,51                        | 0,20     | 4,78  | 26,11 | 2,14  | 391,47 | 87,53                | 467,16  | 5,37   |              |                  |      |
| Обед                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |         |        |              |                  |      |
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ) | 60           | 1,71             | 2,17    | 3,02        | 38,19                         | 0,05     | 1,14  | 10,83 | 0,14  | 10,83  | 10,83                | 32,49   | 0,37   | 157          |                  | 2021 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ    | 200          | 4,79             | 3,22    | 4,54        | 149,85                        | 0,12     | 8,05  | 0,18  | 1,85  | 50,69  | 46,73                | 216,59  | 1,53   | 106          |                  | 2011 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ                   | 90           | 7,38             | 9,96    | 9,31        | 161,24                        | 0,05     | 1,14  | 0,02  | 1,83  | 21,11  | 12,76                | 73,86   | 1,22   | 278          |                  | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ        | 150          | 3,81             | 10,39   | 22,05       | 196,26                        | 0,13     | 10,39 | 0,12  | 4,62  | 27,71  | 31,17                | 83,12   | 1,15   | 134          |                  | 2008 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П                          | 200          | 2,00             | 0,20    | 38,46       | 161,86                        | 0,02     | 4,00  | 0,00  | 0,20  | 14,00  | 8,00                 | 14,00   | 2,80   | 501          |                  | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 40           | 2,95             | 0,31    | 19,09       | 90,79                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 7,20   | 5,04                 | 23,40   | 0,40   | 574          |                  | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78        | 39,96                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,46  | 5,94   | 11,88                | 42,12   | 0,79   | 574          |                  | 2021 |
| Итого за прием пищи:                       | 760          | 24,19            | 26,54   | 104,25      | 838,15                        | 0,44     | 24,72 | 11,15 | 9,54  | 137,48 | 126,41               | 485,58  | 8,26   |              |                  |      |
| Полдник                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |         |        |              |                  |      |
| Ватрушка 100 г                             | 100          | 3,49             | 2,04    | 35,50       | 136,77                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00    | 0,00   |              |                  |      |
| МОЛОКО Т/П                                 | 200          | 5,80             | 5,30    | 9,10        | 107,00                        | 0,07     | 1,40  | 40,10 | 0,00  | 227,90 | 26,60                | 161,40  | 0,19   | 469          |                  | 2021 |
| Итого за прием пищи:                       | 300          | 9,29             | 7,34    | 44,60       | 243,77                        | 0,07     | 1,40  | 40,10 | 0,00  | 227,90 | 26,60                | 161,40  | 0,19   |              |                  |      |
| Всего за день:                             |              | 57,19            | 47,92   | 229,80      | 1758,43                       | 0,71     | 30,90 | 77,36 | 11,68 | 756,85 | 240,54               | 1114,14 | 13,82  |              |                  |      |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |     | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-----|------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг               | P, мг  | Fe, мг |     |            |                  |
|                                            |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |                      |        |        |     |            |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |                      |        |        |     |            |                  |
| МИЛ БОЛЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (МЯСНЫЕ ШАРИКИ)  | 100          | 11,86            | 14,68   | 10,02       | 220,27                        | 0,05     | 2,58   | 0,08  | 2,45  | 19,15  | 19,86                | 106,66 | 1,75   | 619 |            | 2024             |
| КАРТ ОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                        | 150          | 2,94             | 4,78    | 23,76       | 150,13                        | 0,14     | 12,00  | 0,03  | 0,27  | 14,04  | 31,05                | 79,10  | 1,36   | 318 |            | 2012             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                              | 190          | 0,19             | 0,10    | 8,84        | 36,11                         | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 4,85   | 3,99                 | 7,32   | 0,78   | 457 |            | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 40           | 2,95             | 0,31    | 19,09       | 90,79                         | 0,03     | 0,00   | 0,00  | 0,44  | 7,20   | 5,04                 | 23,40  | 0,40   | 574 |            | 2021             |
| ХЛЕБ РУКАНОЙ                               | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78        | 39,96                         | 0,04     | 0,00   | 0,00  | 0,46  | 5,94   | 11,88                | 42,12  | 0,79   | 574 |            | 2021             |
| Итого за прием пищи:                       | 500          | 19,49            | 20,16   | 69,49       | 537,26                        | 0,26     | 14,58  | 0,11  | 3,62  | 51,18  | 71,82                | 258,60 | 5,08   |     |            |                  |
| Обед                                       |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |                      |        |        |     |            |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)                | 60           | 0,64             | 0,12    | 2,21        | 13,97                         | 0,03     | 6,00   | 0,08  | 0,23  | 7,56   | 10,80                | 14,04  | 0,54   | 106 |            | 2013             |
| СУП "ЧОРБА"                                | 200          | 8,03             | 7,24    | 15,50       | 160,13                        | 0,12     | 8,50   | 0,33  | 1,30  | 34,25  | 33,93                | 107,96 | 1,87   | 316 |            | 2024             |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ СЕРДЦА ГОВЯЖЬЕГО ОТВАРНОГО | 90           | 7,61             | 5,94    | 5,26        | 136,97                        | 33,30    | 3,92   | 0,00  | 0,00  | 74,83  | 26,00                | 0,00   | 4,43   | 275 |            | 2016             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                 | 150          | 8,46             | 6,22    | 38,26       | 242,42                        | 0,23     | 0,00   | 0,02  | 4,70  | 20,90  | 125,44               | 186,50 | 4,39   | 323 |            | 2008             |
| НАПИТОК ИЗ ПИРОГОВ ШИПОВНИКА               | 200          | 0,66             | 0,27    | 19,05       | 93,80                         | 0,01     | 88,00  | 0,16  | 0,00  | 19,08  | 4,86                 | 3,06   | 0,54   | 388 |            | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 50           | 3,69             | 0,39    | 23,86       | 113,49                        | 0,05     | 0,00   | 0,00  | 0,55  | 9,00   | 6,30                 | 29,25  | 0,50   | 574 |            | 2021             |
| ХЛЕБ РУКАНОЙ                               | 30           | 2,33             | 0,44    | 11,67       | 59,95                         | 0,06     | 0,00   | 0,00  | 0,69  | 8,91   | 17,82                | 63,18  | 1,19   | 574 |            | 2021             |
| Итого за прием пищи:                       | 780          | 31,42            | 20,62   | 115,81      | 820,73                        | 33,80    | 106,42 | 0,59  | 7,47  | 174,53 | 225,15               | 403,99 | 13,46  |     |            |                  |
| Полдник                                    |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |                      |        |        |     |            |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ                 | 40           | 4,12             | 7,06    | 11,97       | 128,34                        | 0,02     | 0,03   | 0,04  | 0,42  | 79,81  | 5,95                 | 55,39  | 0,34   | 65  |            | 2021             |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР 2,5%) 200 г   | 200          | 4,60             | 5,00    | 10,40       | 102,00                        | 0,08     | 1,40   | 40,06 | 0,00  | 240,56 | 28,07                | 180,42 | 0,20   | 470 |            | 2021             |
| ФРУКТЫ (ГРУША)                             | 100          | 0,40             | 0,30    | 10,28       | 46,88                         | 0,02     | 4,99   | 0,00  | 0,40  | 18,95  | 11,97                | 15,96  | 2,30   | 112 |            | 2013             |
| Итого за прием пищи:                       | 340          | 9,12             | 12,36   | 32,65       | 277,22                        | 0,12     | 6,42   | 40,10 | 0,82  | 339,32 | 45,99                | 251,77 | 2,84   |     |            |                  |
| Всего за день:                             |              | 60,03            | 53,14   | 217,95      | 1 635,21                      | 34,18    | 127,42 | 40,80 | 11,91 | 565,03 | 342,96               | 914,36 | 21,36  |     |            |                  |



6 День

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       | Минеральные вещества |        |        | № рецептур | Сборник рецептур |       |        |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|------------|------------------|-------|--------|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг                | Са, мг | Mg, мг |            |                  | P, мг | Fe, мг |
|                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |                      |        |        |            |                  |       |        |
| Завтрак                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |                      |        |        |            |                  |       |        |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                     | 150          | 3,68             | 5,90    | 21,45       | 154,27                        | 0,04     | 0,40  | 0,03  | 0,21                 | 84,23  | 19,19  | 86,33      | 0,29             | 189   | 2008   |
| СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)              | 10           | 2,32             | 2,95    | 0,00        | 35,80                         | 0,00     | 0,07  | 26,00 | 0,05                 | 88,10  | 3,50   | 50,00      | 0,10             | 75    | 2021   |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                        | 5            | 0,03             | 4,13    | 0,04        | 37,40                         | 0,00     | 0,00  | 0,04  | 0,11                 | 0,60   | 0,00   | 0,95       | 0,01             | 14    | 2011   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ              | 180          | 2,98             | 2,18    | 15,25       | 93,14                         | 0,04     | 0,47  | 0,01  | 0,00                 | 100,10 | 17,13  | 79,10      | 0,36             | 379   | 2011   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 20           | 1,47             | 0,16    | 9,54        | 45,40                         | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,22                 | 3,60   | 2,52   | 11,70      | 0,20             | 574   | 2021   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78        | 39,96                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,46                 | 5,94   | 11,88  | 42,12      | 0,79             | 574   | 2021   |
| ФРУКТЫ (БАНАН)                          | 200          | 2,91             | 0,97    | 42,68       | 186,24                        | 0,06     | 8,00  | 0,00  | 0,80                 | 14,40  | 75,60  | 50,40      | 46,80            | 112   | 2013   |
| Итого за прием пищи:                    | 585          | 14,94            | 16,58   | 96,74       | 592,21                        | 0,20     | 8,94  | 26,08 | 1,85                 | 296,97 | 129,82 | 320,60     | 48,55            |       |        |
| Обед                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |                      |        |        |            |                  |       |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР, ОГУРЕЦ)     | 60           | 0,55             | 0,09    | 1,84        | 11,05                         | 0,03     | 4,20  | 0,04  | 0,15                 | 9,99   | 9,18   | 18,36      | 0,54             | 106   | 2013   |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                           | 200          | 1,45             | 4,10    | 8,60        | 77,34                         | 0,05     | 6,80  | 0,16  | 1,87                 | 27,55  | 17,04  | 37,71      | 0,71             | 99    | 2011   |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ                     | 90           | 13,49            | 18,51   | 11,91       | 267,98                        | 0,08     | 0,10  | 0,05  | 1,68                 | 31,39  | 22,87  | 144,10     | 2,46             | 268   | 2011   |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                          | 150          | 2,48             | 13,02   | 13,62       | 187,30                        | 0,08     | 9,74  | 0,50  | 2,78                 | 41,43  | 24,36  | 58,17      | 1,05             | 143   | 2011   |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ) | 180          | 0,24             | 0,10    | 31,12       | 130,75                        | 0,01     | 31,68 | 0,06  | 0,00                 | 15,47  | 2,94   | 7,34       | 0,20             | 357   | 2011   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 50           | 3,69             | 0,39    | 23,86       | 113,49                        | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,55                 | 9,00   | 6,30   | 29,25      | 0,50             | 574   | 2021   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78        | 39,96                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,46                 | 5,94   | 11,88  | 42,12      | 0,79             | 574   | 2021   |
| Итого за прием пищи:                    | 750          | 23,45            | 36,50   | 98,73       | 827,87                        | 0,34     | 52,52 | 0,81  | 7,49                 | 140,77 | 94,57  | 337,05     | 6,25             |       |        |
| Полдник                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |                      |        |        |            |                  |       |        |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ         | 150          | 10,89            | 10,34   | 33,34       | 271,43                        | 0,08     | 0,26  | 0,05  | 1,78                 | 95,31  | 18,47  | 125,08     | 1,10             | 211   | 2012   |
| РЯЖЕНКА                                 | 200          | 6,00             | 2,00    | 8,40        | 80,00                         | 0,04     | 1,00  | 0,00  | 0,00                 | 248,00 | 28,00  | 184,00     | 0,00             | 435   | 2008   |
| Итого за прием пищи:                    | 350          | 16,89            | 12,34   | 41,74       | 351,43                        | 0,12     | 1,26  | 0,05  | 1,78                 | 343,31 | 46,47  | 309,08     | 1,10             |       |        |
| Всего за день:                          |              | 55,28            | 65,42   | 237,21      | 1 771,51                      | 0,66     | 62,72 | 26,94 | 11,12                | 781,05 | 270,86 | 966,73     | 55,90            |       |        |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг               | Р, мг  | Fe, мг |       |             |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |             |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)                   | 90           | 0,96             | 0,17    | 3,32        | 20,95                         | 0,04     | 9,00  | 0,12  | 0,35  | 11,34  | 16,20                | 21,06  | 0,81   | 106   |             | 2013             |
| ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ                                | 150          | 7,41             | 11,85   | 26,77       | 320,23                        | 0,05     | 1,48  | 0,21  | 1,91  | 20,15  | 31,89                | 153,38 | 1,47   | 291   |             | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 180          | 0,18             | 0,09    | 8,37        | 34,21                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 4,59   | 3,78                 | 6,93   | 0,74   | 457   |             | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 2,95             | 0,31    | 19,09       | 90,79                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 7,20   | 5,04                 | 23,40  | 0,40   | 574   |             | 2021             |
| ХЛЕБ РУКАНОЙ                                  | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78        | 39,96                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,46  | 5,94   | 11,88                | 42,12  | 0,79   | 574   |             | 2021             |
| ВАФЛИ                                         | 20           | 0,56             | 0,66    | 15,46       | 70,80                         | 0,01     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 3,20   | 2,00                 | 7,20   | 0,30   |       |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                          | 500          | 13,61            | 13,37   | 80,79       | 576,94                        | 0,17     | 10,48 | 0,33  | 3,16  | 52,42  | 70,79                | 254,09 | 4,51   |       |             |                  |
| Обед                                          |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |             |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)                    | 60           | 0,48             | 0,01    | 1,50        | 8,40                          | 0,02     | 6,00  | 0,06  | 0,00  | 13,80  | 8,40                 | 25,20  | 0,36   | 106   |             | 2013             |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ                                | 200          | 3,04             | 5,55    | 11,89       | 110,91                        | 0,05     | 5,89  | 0,18  | 0,20  | 53,96  | 23,35                | 68,83  | 1,20   | 80    |             | 2008             |
| КАЛТАНЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (ФРИКАДЕЛЬКИ) | 120          | 12,83            | 9,37    | 13,18       | 140,67                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 548   |             | 2024             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                             | 150          | 3,19             | 5,26    | 21,42       | 146,30                        | 0,12     | 10,38 | 0,04  | 0,25  | 41,56  | 30,12                | 85,15  | 1,19   | 312   |             | 2011             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ТП                              | 200          | 2,00             | 0,20    | 38,46       | 161,86                        | 0,02     | 4,00  | 0,00  | 0,20  | 14,00  | 8,00                 | 14,00  | 2,80   | 501   |             | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50           | 3,69             | 0,39    | 23,86       | 113,49                        | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,55  | 9,00   | 6,30                 | 29,25  | 0,50   | 574   |             | 2021             |
| ХЛЕБ РУКАНОЙ                                  | 30           | 2,33             | 0,44    | 11,67       | 59,95                         | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,69  | 8,91   | 17,82                | 63,18  | 1,19   | 574   |             | 2021             |
| ФРУКТЫ (ГРУША)                                | 100          | 0,40             | 0,30    | 10,28       | 46,88                         | 0,02     | 4,99  | 0,00  | 0,40  | 18,95  | 11,97                | 15,96  | 2,30   | 112   |             | 2013             |
| Итого за прием пищи:                          | 910          | 27,96            | 21,52   | 132,26      | 788,46                        | 0,34     | 31,26 | 0,28  | 2,29  | 160,18 | 105,96               | 301,57 | 9,54   |       |             |                  |
| Полдник                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |             |                  |
| Слойка в шоколадной глазури 80 г              | 80           | 2,79             | 1,53    | 28,40       | 109,42                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   |       |             | 2021             |
| ЙОГУРТ 2,5%                                   | 200          | 5,43             | 4,85    | 8,75        | 109,63                        | 0,04     | 0,56  | 0,03  | 0,00  | 204,00 | 22,40                | 152,00 | 0,00   | 470   |             | 2021             |
| ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)                             | 100          | 0,10             | 0,30    | 8,90        | 44,00                         | 2,31     | 5,44  | 2,11  | 5,14  | 0,60   | 2,11                 | 3,73   | 1,61   | ТТК 3 |             | 2024             |
| Итого за прием пищи:                          | 380          | 8,32             | 6,78    | 46,05       | 263,05                        | 2,35     | 6,00  | 2,14  | 5,14  | 204,60 | 24,51                | 155,73 | 1,61   |       |             |                  |
| Всего за день:                                |              | 49,89            | 41,67   | 259,10      | 1 628,45                      | 2,86     | 47,74 | 2,75  | 10,59 | 417,20 | 201,26               | 711,39 | 15,66  |       |             |                  |



8 День

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |      | № рецептур | Сборник рецептур |  |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|------|------------|------------------|--|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг               | Р, мг  | Fe, мг |      |            |                  |  |
|                                          |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |      |            |                  |  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |      |            |                  |  |
| СЕРДЦЕ В СОУСЕ (ГОВЯЖЬЕ)                 | 90           | 12,07            | 8,06    | 3,69        | 210,60                        | 0,28     | 1,62  | 0,02  | 4,77  | 11,70  | 30,60                | 232,20 | 5,76   | 403  |            | 2013             |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ              | 150          | 5,45             | 4,84    | 34,78       | 204,64                        | 0,07     | 0,00  | 0,02  | 1,19  | 23,22  | 10,17                | 40,92  | 0,94   | 309  |            | 2011             |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                            | 200          | 1,60             | 1,21    | 12,42       | 67,30                         | 0,01     | 0,30  | 0,01  | 0,00  | 61,88  | 10,95                | 43,42  | 0,78   | 460  |            | 2021             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 20           | 1,47             | 0,16    | 9,54        | 45,40                         | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,22  | 3,60   | 2,52                 | 11,70  | 0,20   | 574  |            | 2021             |  |
| ХЛЕБ РУКАНОЙ                             | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78        | 39,96                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,46  | 5,94   | 11,88                | 42,12  | 0,79   | 574  |            | 2021             |  |
| ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)                          | 100          | 0,39             | 0,39    | 9,51        | 45,59                         | 0,02     | 4,00  | 0,01  | 0,63  | 14,40  | 7,20                 | 9,90   | 1,98   | 112  |            | 2013             |  |
| Итого за прием пищи:                     | 580          | 22,53            | 14,95   | 77,72       | 613,49                        | 0,44     | 5,92  | 0,06  | 7,27  | 120,74 | 73,32                | 380,26 | 10,45  |      |            |                  |  |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |      |            |                  |  |
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ) | 60           | 1,71             | 2,17    | 3,02        | 38,19                         | 0,05     | 1,14  | 10,83 | 0,14  | 10,83  | 10,83                | 32,49  | 0,37   | 157  |            | 2021             |  |
| СУП-ХАРЧО                                | 200          | 7,00             | 7,11    | 9,98        | 131,84                        | 0,02     | 0,79  | 0,03  | 1,10  | 20,52  | 16,44                | 73,70  | 1,01   | 109  |            | 2021             |  |
| ГУЛЫШ                                    | 90           | 6,38             | 9,65    | 2,76        | 203,62                        | 0,03     | 1,11  | 0,02  | 2,32  | 12,85  | 17,08                | 118,34 | 1,80   | 260  |            | 2011             |  |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ               | 150          | 6,03             | 8,21    | 35,38       | 239,25                        | 0,12     | 0,00  | 0,04  | 0,21  | 26,02  | 29,95                | 127,68 | 2,15   | 1714 |            | 2011             |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 200          | 0,00             | 0,00    | 9,68        | 38,70                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 8,28   | 1,80                 | 0,00   | 0,00   | 349  |            | 2011             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50           | 3,69             | 0,39    | 23,86       | 113,49                        | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,55  | 9,00   | 6,30                 | 29,25  | 0,50   | 574  |            | 2021             |  |
| ХЛЕБ РУКАНОЙ                             | 30           | 2,33             | 0,44    | 11,67       | 59,95                         | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,69  | 8,91   | 17,82                | 63,18  | 1,19   | 574  |            | 2021             |  |
| Итого за прием пищи:                     | 780          | 27,14            | 27,97   | 96,35       | 825,04                        | 0,33     | 3,04  | 10,92 | 5,01  | 96,41  | 100,22               | 444,64 | 7,02   |      |            |                  |  |
| Полдник                                  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |      |            |                  |  |
| Ватрушка 100 г                           | 100          | 3,49             | 2,04    | 35,50       | 136,77                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   |      |            |                  |  |
| МОЛОКО Т/П                               | 200          | 5,80             | 5,30    | 9,10        | 107,00                        | 0,07     | 1,40  | 40,10 | 0,00  | 227,90 | 26,60                | 161,40 | 0,19   | 469  |            | 2021             |  |
| Итого за прием пищи:                     | 300          | 9,29             | 7,34    | 44,60       | 243,77                        | 0,07     | 1,40  | 40,10 | 0,00  | 227,90 | 26,60                | 161,40 | 0,19   |      |            |                  |  |
| Всего за день:                           |              | 58,96            | 50,26   | 218,67      | 1 682,30                      | 0,84     | 10,36 | 51,08 | 12,28 | 445,05 | 200,14               | 986,30 | 17,66  |      |            |                  |  |

9 день

| Принем пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |          |        |       |  | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|----------|--------|-------|--|------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг               | P, мг    | Fe, мг |       |  |            |                  |
|                                          |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |          |        |       |  |            |                  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |          |        |       |  |            |                  |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)           | 150          | 15,59            | 13,56   | 26,96       | 296,67                        | 0,07     | 0,28  | 0,09  | 0,42  | 146,30 | 25,90                | 185,42   | 1,01   | 222   |  | 2011       |                  |
| МАСЛО (ТОПЛИММ)                          | 5            | 0,03             | 4,13    | 0,04        | 37,40                         | 0,00     | 0,00  | 0,04  | 0,11  | 0,60   | 0,00                 | 0,95     | 0,01   | 14    |  | 2011       |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                          | 180          | 2,97             | 2,61    | 12,42       | 84,62                         | 0,03     | 0,63  | 17,10 | 0,01  | 100,19 | 20,07                | 82,01    | 0,59   | 462   |  | 2021       |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 40           | 2,95             | 0,31    | 19,09       | 90,79                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 7,20   | 5,04                 | 23,40    | 0,40   | 574   |  | 2021       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 25           | 1,94             | 0,37    | 9,73        | 49,96                         | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,58  | 7,43   | 14,85                | 52,65    | 0,99   | 574   |  | 2021       |                  |
| ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)                        | 100          | 0,10             | 0,30    | 8,90        | 44,00                         | 2,31     | 5,44  | 2,11  | 5,14  | 0,60   | 2,11                 | 3,73     | 1,61   | ТТК 3 |  | 2024       |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 500          | 23,58            | 21,28   | 77,14       | 603,44                        | 2,49     | 6,35  | 19,34 | 6,70  | 262,32 | 67,97                | 348,16   | 4,61   |       |  |            |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |          |        |       |  |            |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР, ОГУРЕЦ)      | 60           | 0,55             | 0,09    | 1,84        | 11,05                         | 0,03     | 4,20  | 0,04  | 0,15  | 9,99   | 9,18                 | 18,36    | 0,54   | 106   |  | 2013       |                  |
| СУП С КРУТОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ     | 200          | 7,47             | 7,29    | 9,63        | 133,56                        | 0,03     | 0,59  | 0,17  | 1,45  | 24,78  | 13,88                | 71,13    | 1,06   | 117   |  | 2011       |                  |
| СУФЛЕ РЫБНОЕ (ГОРБУША)                   | 90           | 16,70            | 13,41   | 3,15        | 251,87                        | 0,16     | 0,32  | 0,11  | 0,55  | 40,94  | 27,68                | 199,22   | 0,97   | 250   |  | 2008       |                  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                       | 150          | 2,94             | 4,78    | 23,76       | 150,13                        | 0,14     | 12,00 | 0,03  | 0,27  | 14,04  | 31,05                | 79,10    | 1,36   | 318   |  | 2012       |                  |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)  | 180          | 0,24             | 0,10    | 31,12       | 130,75                        | 0,01     | 31,68 | 0,06  | 0,00  | 15,47  | 2,94                 | 7,34     | 0,20   | 357   |  | 2011       |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50           | 3,69             | 0,39    | 23,86       | 113,49                        | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,55  | 9,00   | 6,30                 | 29,25    | 0,50   | 574   |  | 2021       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30           | 2,33             | 0,44    | 11,67       | 59,95                         | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,69  | 8,91   | 17,82                | 63,18    | 1,19   | 574   |  | 2021       |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 760          | 33,92            | 26,50   | 105,03      | 850,80                        | 0,48     | 48,79 | 0,41  | 3,66  | 123,13 | 108,85               | 467,58   | 5,82   |       |  |            |                  |
| Полдник                                  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |                      |          |        |       |  |            |                  |
| Сложка Гребешок 80 г                     | 80           | 2,79             | 1,63    | 28,40       | 109,42                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00     | 0,00   |       |  | 2021       |                  |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР 2,5%) 200 г | 200          | 4,60             | 5,00    | 10,40       | 102,00                        | 0,08     | 1,40  | 40,06 | 0,00  | 240,56 | 28,07                | 180,42   | 0,20   | 470   |  | 2021       |                  |
| ФРУКТЫ (ГРУША)                           | 100          | 0,40             | 0,30    | 10,28       | 46,88                         | 0,02     | 4,99  | 0,00  | 0,40  | 18,95  | 11,97                | 15,96    | 2,30   | 112   |  | 2013       |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 380          | 7,79             | 6,93    | 49,08       | 258,30                        | 0,10     | 6,39  | 40,06 | 0,40  | 259,51 | 40,04                | 196,38   | 2,50   |       |  |            |                  |
| Всего за день:                           |              | 65,29            | 54,71   | 231,25      | 1 712,54                      | 3,07     | 61,53 | 59,81 | 10,76 | 644,96 | 216,86               | 1 012,12 | 12,93  |       |  |            |                  |



10 день

| Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |      |
|-----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------------|------------------|------|
|                                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Мг, мг | Р, мг  | Fe, мг |              |                  |      |
|                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |      |
| Завтрак                                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |      |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)                                     | 90           | 0,96             | 0,17    | 3,32        | 20,95                         | 0,04     | 9,00  | 0,12  | 0,35  | 11,34                | 16,20  | 21,06  | 0,81   | 106          |                  | 2013 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                               | 150          | 14,01            | 27,03   | 2,65        | 310,19                        | 0,06     | 0,20  | 0,28  | 2,47  | 92,09                | 14,45  | 191,00 | 2,16   | 210          |                  | 2011 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                   | 200          | 1,60             | 1,21    | 12,42       | 67,30                         | 0,01     | 0,30  | 0,01  | 0,00  | 61,88                | 10,95  | 43,42  | 0,78   | 460          |                  | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                  | 20           | 1,47             | 0,16    | 9,54        | 45,40                         | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,22  | 3,60                 | 2,52   | 11,70  | 0,20   | 574          |                  | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                     | 20           | 1,55             | 0,29    | 7,78        | 39,96                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,46  | 5,94                 | 11,88  | 42,12  | 0,79   | 574          |                  | 2021 |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                         | 20           | 1,50             | 1,96    | 14,88       | 83,40                         | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 5,80                 | 4,00   | 18,00  | 0,42   |              |                  | 2008 |
| Итого за прием пищи:                                            | 500          | 21,09            | 30,82   | 50,59       | 567,20                        | 0,19     | 9,50  | 0,41  | 3,50  | 180,65               | 60,00  | 327,30 | 5,16   |              |                  |      |
| Обед                                                            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |      |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)                                      | 60           | 0,48             | 0,01    | 1,50        | 8,40                          | 0,02     | 6,00  | 0,06  | 0,00  | 13,80                | 8,40   | 25,20  | 0,36   | 106          |                  | 2013 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ                                         | 250          | 3,22             | 4,39    | 12,43       | 102,97                        | 0,09     | 10,48 | 0,12  | 0,22  | 46,62                | 25,24  | 73,44  | 1,26   | 102          |                  | 2008 |
| ВОК КУРИЦА С РИСОМ И ОВОЩАМИ (КУРИЦА ТУШЕНАЯ С РИСОМ И ОВОЩАМИ) | 240          | 8,84             | 18,63   | 42,88       | 366,40                        | 0,03     | 1,24  | 0,01  | 5,11  | 31,16                | 29,27  | 125,60 | 1,24   | 665          |                  | 2024 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П                                               | 200          | 2,00             | 0,20    | 38,46       | 161,86                        | 0,02     | 4,00  | 0,00  | 0,20  | 14,00                | 8,00   | 14,00  | 2,80   | 501          |                  | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                  | 50           | 3,69             | 0,39    | 23,86       | 113,49                        | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,55  | 9,00                 | 6,30   | 29,25  | 0,50   | 574          |                  | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                     | 30           | 2,33             | 0,44    | 11,67       | 59,95                         | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,69  | 8,91                 | 17,82  | 63,18  | 1,19   | 574          |                  | 2021 |
| Итого за прием пищи:                                            | 830          | 20,56            | 24,06   | 130,80      | 813,07                        | 0,27     | 21,72 | 0,19  | 6,77  | 123,49               | 95,03  | 330,67 | 7,35   |              |                  |      |
| Полдник                                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |      |
| Слойка с клубничкой 100 г                                       | 100          | 3,49             | 2,04    | 35,50       | 136,77                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   |              |                  |      |
| МОЛОКО Т/П                                                      | 200          | 5,80             | 5,30    | 9,10        | 107,00                        | 0,07     | 1,40  | 40,10 | 0,00  | 227,90               | 26,60  | 161,40 | 0,19   | 469          |                  | 2021 |
| Итого за прием пищи:                                            | 300          | 9,29             | 7,34    | 44,60       | 243,77                        | 0,07     | 1,40  | 40,10 | 0,00  | 227,90               | 26,60  | 161,40 | 0,19   |              |                  |      |
| Всего за день:                                                  |              | 50,94            | 62,22   | 225,99      | 1 624,04                      | 0,53     | 32,62 | 40,70 | 10,27 | 532,04               | 181,63 | 819,37 | 12,70  |              |                  |      |

# ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

| Наименование продукта                | Норма на 1 чел., г | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | Факт. за 10 дн., г | Факт. за день, г | Выполнение, % | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | Энерге-тическая ценность, ккал |
|--------------------------------------|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------|------------------|---------------|----------|---------|--------------|--------------------------------|
| Хлеб ржаной                          | 60                 | 50    | 40    | 50    | 46,6  | 50    | 54,7  | 50    | 50    | 55    | 50    | 570                | 57               | 95            | 3,9      | 0,8     | 19,3         | 99,2                           |
| Хлеб пшеничный                       | 112,5              | 115   | 63,3  | 97,2  | 86    | 126,3 | 81,1  | 90    | 70    | 93,8  | 70    | 1072               | 107,2            | 95,3          | 6,9      | 0,7     | 43,3         | 206,2                          |
| Мука пшеничная                       | 11,2               | 31,6  |       | 2,3   | 39,2  | 4,5   | 3,3   | 8,1   | 31,8  | 6,1   |       | 117                | 11,7             | 105           | 1,5      | 0,6     | 13,1         | 53,0                           |
| Крупа (злаки), бобовые               | 33,75              | 62,4  | 45,6  | 16    | 12    | 69    | 22,3  | 49,4  | 65,5  | 19,5  | 46,2  | 354                | 35,4             | 105           | 4,4      | 0,9     | 25,8         | 128,1                          |
| Макаронные изделия                   | 11,3               |       | 29,2  | 54,2  |       |       | 33,9  |       | 50,8  |       |       | 118,6              | 11,86            | 105           | 1,8      | 0,2     | 11,5         | 55,1                           |
| Картофель                            | 140,3              | 30    | 68    | 67,5  | 217,1 | 224   | 85,7  | 135,7 |       | 150   | 38    | 1333               | 133,3            | 95            | 2,0      | 0,4     | 16,1         | 75,9                           |
| Овощи разные, зелень                 | 210                | 199,4 | 249,1 | 172,4 | 124,9 | 121,8 | 183,8 | 241,5 | 96,3  | 78,8  | 246,6 | 2007,6             | 200,76           | 95,6          | 2,7      | 0,2     | 9,4          | 51,9                           |
| Фрукты свежие                        | 138,8              | 100   | 415   |       | 100   | 100   | 200   | 200   | 100   | 200   | 3,6   | 1415,7             | 141,57           | 102           | 1,2      | 0,5     | 18,1         | 82,8                           |
| Фрукты сухие                         | 11,3               |       |       | 15    |       | 30    | 10,8  |       | 15    | 25,1  |       | 107                | 10,7             | 95            | 0,1      | 0,1     | 2,2          | 12,1                           |
| Соки фруктовые (овощные)             | 150                | 200   |       | 200   | 200   |       | 200   | 200   |       | 200   | 200   | 1400               | 140              | 94            | 0,8      | 0,2     | 7,8          | 33,4                           |
| Мясо                                 | 52,5               |       | 154,8 | 74,7  | 31,1  | 88,2  | 60,5  |       | 103,5 | 31,9  |       | 546                | 54,6             | 104           | 9,8      | 8,5     |              | 115,2                          |
| Субпродукты (печень, язык, сердце)   | 22,5               |       |       |       |       | 74,7  |       |       | 149,4 |       |       | 255                | 25,5             | 100           | 3,5      | 0,8     |              | 20,9                           |
| Птица                                | 26,3               |       |       |       |       |       |       | 72    |       |       | 120   | 258                | 25,8             | 98,1          | 1,3      | 1,3     |              | 16,6                           |
| Рыба                                 | 43,5               | 80    |       |       | 79    |       |       | 70    |       | 80,2  |       | 413                | 41,3             | 95            | 5,1      | 0,7     |              | 26,7                           |
| Молоко                               | 225                | 302   | 90    | 88,8  | 290   | 20,8  | 224,8 | 33,7  | 250   | 129,4 | 288,8 | 2175               | 217,5            | 96,7          | 7,1      | 6,4     | 11,4         | 131,2                          |
| Кисломолочный продукт                | 112,5              |       | 200   | 200   |       | 200   | 200   | 200   |       | 200   |       | 1179               | 117,9            | 104,8         | 3,4      | 3,0     | 5,0          | 64,1                           |
| Творог                               | 37,5               | 27    |       |       | 141   |       | 29    |       | 27    | 71,3  |       | 360,7              | 36,07            | 96,2          | 5,1      | 2,0     | 11,3         | 73,5                           |
| Сыр                                  | 7,5                | 15    |       |       | 10    | 10    | 10    |       |       |       |       | 71                 | 7,1              | 95            | 1,0      | 1,3     |              | 16,3                           |
| Сметана                              | 7,5                | 15,2  | 4     | 7,5   | 25,1  | 6,2   | 10,6  | 15,4  |       | 3,8   |       | 78,6               | 7,86             | 104,8         | 0,2      | 1,5     | 0,3          | 17,5                           |
| Масло сливочное                      | 22,5               | 12,4  | 17,6  | 27,7  | 8,9   | 18,9  | 29,9  | 8,3   | 17,6  | 28,4  | 32,7  | 213,8              | 21,38            | 95            |          | 16,3    | 0,1          | 146,9                          |
| Масло растительное                   | 11,25              | 3,2   | 9,4   | 1,4   | 14,7  | 6,2   | 13,7  | 5,7   | 15,5  | 2     | 1,8   | 108,3              | 10,83            | 96,3          |          | 7,1     |              | 64,3                           |
| Яйцо                                 | 30                 | 7     | 5,8   | 111,3 | 10    |       | 5,9   |       |       | 19,2  | 104,1 | 285                | 28,5             | 95            | 3,3      | 3,0     | 0,2          | 40,1                           |
| Сахарный песок                       | 22,5               | 11,5  | 33    | 20    | 23    | 17,7  | 38,4  | 9     | 20    | 38,7  | 11,2  | 222                | 22,2             | 99            |          |         | 21,6         | 86,1                           |
| Кондитерские изделия                 | 7,5                |       |       | 20    |       |       |       | 20    |       |       | 20    | 77                 | 7,7              | 100,3         | 0,4      | 0,5     | 4,5          | 23,8                           |
| Чай                                  | 0,75               | 0,9   |       | 1     |       | 1     |       | 0,9   | 1     |       | 1     | 7,6                | 0,76             | 101,9         | 0,1      |         | 0,2          | 1,4                            |
| Какао                                | 0,75               |       |       |       | 3,5   |       |       |       |       | 2,2   |       | 7,6                | 0,76             | 102,6         | 0,1      | 0,1     | 0,1          | 1,6                            |
| Кофейный напиток                     | 1,5                |       | 4,5   |       | 4,5   |       | 4,5   |       |       |       |       | 14                 | 1,4              | 95            | 0,2      |         | 0,7          | 3,4                            |
| Крахмал                              | 2,25               |       |       |       |       |       | 9     |       |       | 9     |       | 21                 | 2,1              | 94,2          |          |         | 1,4          | 5,5                            |
| Соль пищевая поваренная йодированная | 2,25               | 2,7   | 3,1   | 1,8   | 2,6   | 3     | 2,9   | 1,3   | 2     | 1,2   | 3,5   | 23,6               | 2,36             | 105           |          |         |              |                                |
|                                      |                    |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |                    |                  |               | 65,9     | 57,1    | 223,4        | 1 652,8                        |