



Утверждаю:  
Директор  
школы

Л.Д.Дмитриева

*31 августа 2021 года*

**Примерное десятидневное меню  
питания обучающихся **возраста 12-18 лет**  
муниципальное бюджетное общеобразовательного учреждения  
«Обоянская средняя общеобразовательная школа №3»  
Курской области**

**осенне- зимний период**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора  
по Курской области

*О.Д. Климушин*  
О.Д. Климушин

2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель комитета образования  
и науки Курской области

*Н.А. Пархоменко*  
Н.А. Пархоменко

« 28 » *сентября* 2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

(12-18 ЛЕТ)

г.Курск

**Возрастная категория: 12-18 лет**

1 день

№ рецеп.	Привем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	сана молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
42	стар твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		15,2	9,0	93,6	496,4	0,1	0,2	1,4	0,2	274,9	73,0	298,2	2,2
<b>обед</b>														
91	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,3	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
119	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
862	котлета из кур	100	16,4	9,4	12,8	201,6	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
903	шоре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
ГПК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		40,7	38,5	171,3	1158,4	0,3	1,8	169,2	7,1	402,6	156,8	950,7	12,7
	<b>ИТОГО</b>		<b>55,9</b>	<b>47,4</b>	<b>264,9</b>	<b>1654,8</b>	<b>0,4</b>	<b>2,0</b>	<b>170,6</b>	<b>7,3</b>	<b>677,5</b>	<b>229,8</b>	<b>1248,9</b>	<b>14,9</b>

2 ден.

№ рецеп	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
617	пудинг из творога (запеченный)	200	27,8	19,0	42,2	450,6	0,0	0,1	0,5	0,4	386,5	40,1	402,1	1,7
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	всего		32,4	23,8	87,6	692,6	0,2	0,2	42,7	0,5	456,4	40,8	414,1	2,3
<b>обед</b>														
51	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
274	борщ с капустой и карт. со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
779	шлов	250	21,6	11,7	38,0	343,0	0,0	0,2	26,5	0,0	109,1	0,0	0,0	7,3
1168	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0	0,0	2,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,9
42	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0	0,0	0,0	0,2	0,0	240,0	10,8	153,6	0,2
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		37,4	28,8	106,9	823,8	0,3	3,8	63,9	5,1	492,1	108,3	563,8	13,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>69,8</b>	<b>52,6</b>	<b>194,5</b>	<b>1516,4</b>	<b>0,5</b>	<b>4,0</b>	<b>106,6</b>	<b>5,6</b>	<b>948,5</b>	<b>149,1</b>	<b>977,9</b>	<b>15,8</b>

3 день.

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
586	омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	270,6
698	сосиска отварная	1 шт.	5,8	12,8	0,8	142,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего		27,7	36,3	65,3	686,4
<b>обед</b>						
133	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5
304	рассольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3
768	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0
888	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
ГТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего		39,5	34,1	187,4	1182,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>67,2</b>	<b>70,3</b>	<b>252,7</b>	<b>1868,9</b>

Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
0,3	0,1	2,5	0,0	201,6	8,9	80,6	0,6
0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
0,3	0,2	2,5	0,0	260,3	60,2	310,3	3,6
0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
0,1	1,2	33,1	32,6	191,0	197,7	795,1	17,7
0,4	1,4	35,6	32,6	451,3	257,9	1105,4	21,3

1 ден.

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
520	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего		17,7	10,6	86,5	493,8
<b>обед</b>						
91	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,4	65,8
334	суп с мак. изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0
666	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4
903	шнур картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
1287	сосиска в тесте	100	9,6	13,8	26,9	271,0
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего		33,6	34,9	131,9	978,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>51,3</b>	<b>45,5</b>	<b>218,4</b>	<b>1472,7</b>

Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1
0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6
0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
0,2	0,4	7,1	0,1	63,8	74,0	209,8	3,0
0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	306,1	0,8
0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
0,1	0,0	0,0	0,0	269,0	104,0	24,0	1,5
0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
0,9	1,1	91,1	3,5	552,0	231,9	716,6	6,0
1,0	1,5	98,2	3,5	615,7	305,9	926,4	9,0



лени.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
<b>завт</b>					
520	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7
	всего		14,0	12,1	79,2
<b>об</b>					
222	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7
319	суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5
727	поджарка	100	16,2	8,8	2,8
897	макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9
	всего		35,0	30,1	132,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>49,0</b>	<b>42,2</b>	<b>211,4</b>

Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>г/рак</b>								
160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
471,5	0,1	0,5	15,0	0,0	172,0	90,6	283,3	2,9
<b>ед</b>								
119,0	0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6
142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
155,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	170,0	21,0	2,0
225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4
88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4
103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
938,9	0,5	9,6	66,0	4,6	140,8	281,5	324,0	22,9
1410,4	0,6	10,0	81,0	4,6	312,8	372,1	607,4	25,8

6 день

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
<b>завтрак</b>					
619	запеканка из творога	200	20,0	14,0	17,3
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0
	всего		21,0	14,9	51,9
<b>об</b>					
133	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6
294	щи из свежей капусты со смет.	250/10	2,2	4,6	8,6
795	котлета	100	12,8	10,3	11,7
891	рис отварной	180	4,1	5,0	43,2
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2
ТГК №1	булочка	50	3,8	6,6	34,5
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9
	всего		29,2	30,3	153,7
	<b>ИТОГО</b>		<b>50,2</b>	<b>45,1</b>	<b>205,6</b>

Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
278,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0
88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
427,3	0,4	0,6	40,1	12,0	377,7	11,3	18,0	0,6
ед								
69,5	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1
83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1
191,3	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
235,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
986,2	0,4	1,2	33,1	4,7	173,1	124,8	527,4	8,2
1413,5	0,8	1,8	73,2	16,7	550,7	136,1	545,4	8,9

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
					завт
520	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7
	всего		17,3	10,7	123,9
					об
222	икра морковная	100	2,3	6,8	11,7
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6
836	куры отварные	100	19,1	14,6	0,2
888	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2
ТТК №1	булочка	50	3,8	6,6	34,5
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9
	всего		45,6	42,7	150,4
	ИТОГО		62,9	53,4	274,3

Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>г/рак</b>								
185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
640,1	0,2	0,3	43,4	0,3	215,1	65,0	233,4	2,6
<b>ед</b>								
119,0	0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6
142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
197,6	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0
273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
1138,9	0,4	7,4	14,0	1,8	185,9	139,8	442,8	15,7
1779,0	0,6	7,7	57,5	2,0	401,0	204,9	676,2	18,3

В день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г
1260	оладьи	200
41	масло сливочное	15
1167	чай с сахаром	200/15
	хлеб пшеничный	100
	всего	
51	икра кабачковая	100
106	рассольник ленинградский со смет.	250/10
817	запеканка картофельная с мясом	243
	сок	200
ГТК №1	булочка	100
	хлеб ржаной	60
	всего	
	<b>ИТОГО</b>	

Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>											
12,0	19,8	65,3	496,0	0,0	0,3	5,3	1,6	20,3	16,8	90,3	2,1
0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
19,9	33,0	127,1	882,3	0,1	0,4	5,3	2,8	53,3	48,5	161,9	3,4
<b>обед</b>											
1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	1,1
2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1
1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2
4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
35,8	42,8	167,4	1168,3	0,1	1,9	131,3	190,2	165,0	269,0	800,2	13,8
55,7	75,8	294,5	2050,6	0,2	2,4	136,6	193,0	218,2	317,5	962,1	17,2



9 день

№ рецеп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
586	омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	270,6
698	сосиска отварная	1 шт.	5,8	12,8	0,8	142,0
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего		31,3	40,2	76,1	779,1
<b>обед</b>						
222	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0
315	суп из овощей со сметаной	250/10	2,7	4,3	23,1	96,0
666	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего		25,4	26,2	136,1	837,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>56,7</b>	<b>66,4</b>	<b>212,2</b>	<b>1616,2</b>

Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
0,3	0,1	2,5	0,0	201,6	8,9	80,6	0,6
0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
0,4	0,2	4,7	0,1	300,5	57,6	310,3	3,6
0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6
0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9
0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	306,1	0,8
0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0
0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
0,5	18,8	96,8	2,0	275,6	250,5	649,2	10,8
0,8	19,1	101,5	2,1	576,1	308,1	959,5	14,3



**Ведомость контроля за рационом питания (12 -18 лет)**

Наименование группы продуктов	норма	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка											
	в г.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого за 10 дн.	откл.,%
	брутто												
хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60,0	
хлеб пшеничный	100	114	100	100	118	100	17,5	100	100	118	100	96,8	
мука пшеничная	10	33,78	0	5	0	2	0	0	33,78	0	39,86	11,4	
крупы, бобовые, мак.	35	64,2	44	82,32	43,5	139,2	74,4	125,32	5	0	55,2	63,3	
картофель, свежие овощи	325	403,6	250,4	268	400,3	190,1	247,7	241,9	570,2	458,1	347,4	337,8	
фрукты свежие	100	0	200	0	0	235,7	200	200	0	235,7	0	107,1	
сухофрукты	10	0	34	20	20	20	20	0	0	20	20	15,4	
сахар	25	16,5	52,5	0	11	9	12	31	5,5	23	10,5	17,1	
какао-порошок	0,6	0	2	2	0	0	0	2	0	2	0	0,8	
чай	0,2	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0,4	
мясо говядины I кат	43	0	107	134	0	113	0	39	107	0	39	53,9	
птица	30	73,6	0	0	0	0	0	208	0	0	81,6	36,3	
рыба	10	0	0	0	140	0	140	0	0	140	0	42,0	
колбасные изделия	10	0	0	50	0	0	0	0	0	50	0	10,0	
молоко, кисло-молочн., творог	270	146,6	203	41,5	153,6	100	193,8	195	0	195,1	100	132,9	
сметана	5	0	28,4	10	0	0	36	0	10	10	20	11,4	
сыр	6	10	15	0	0	10	0	0	0	0	15	5,0	
масло сливочн.	10	22,43	3,4	18	15	10	19,4	10	30,43	22	30,43	18,1	
масло растител.	9	15,3	10	21,25	17,5	16	21,25	7,5	12,13	18,5	12,63	15,2	
яйца	1/2 (20)	140	3/16	14/5	0	0	0	0	1/40	14/5	1/40	13/2	
соль	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	
дрожжи	1	0,85	0	0	0	0	0	0	0,85	0	0,85	0,3	

