



Р.А. Платова

2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор \_\_\_\_\_

М.А. Данилова

" 01 " апреля 2025 г.

**Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся льготной категории 7-11 лет  
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления  
муниципального образования Ленинского района Республики Крым: сезон весна 2025 год  
(завтраки, обеды)**

Ленинский район 2025 г.

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сбор		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЖАДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5.7	10.2	30.2	235.0	0.50	0.06	0.12	0.06	0.98	106.38	92.56	16.08	0.36	179.15	8.57	0.00	0.01	161	20	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	85	7.5	12.2	20.1	221.8	0.14	0.05	0.08	0.11	0.20	179.79	124.09	11.90	0.60	54.02	0.00	0.00	0.01	3	20	
ЗЕФИР	30	0.2	0.0	23.2	94.9	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	6.75	3.24	1.62	0.38	13.80	0.00	0.00	0.00		20	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.6	60.4	1.12	0.00	0.01	0.00	0.00	13.11	5.08	4.53	0.43	24.69	0.00	0.00	0.00	377	20	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		20	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>15.8</b>	<b>22.8</b>	<b>103.0</b>	<b>683.4</b>	<b>1.76</b>	<b>0.17</b>	<b>0.24</b>	<b>0.17</b>	<b>1.83</b>	<b>312.33</b>	<b>255.41</b>	<b>40.78</b>	<b>3.16</b>	<b>319.26</b>	<b>10.53</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	80	0.5	0.1	1.5	8.4	5.88	0.02	0.02	0.01	0.06	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01		20	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.7	141.5	6.02	0.16	0.00	0.21	0.30	50.17	139.47	38.12	1.51	0.00	0.00	0.00	0.00	39	20	
ШНИЦЕЛЬ	90	12.9	20.8	11.0	283.0	0.00	0.06	0.09	0.04	2.81	12.18	130.04	20.87	2.44	245.57	5.18	0.00	0.03	266	20	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.2	9.7	37.0	267.2	0.00	0.21	0.12	0.04	4.64	21.63	181.00	121.06	4.25	254.92	2.20	0.00	0.01	171.1	20	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	18.6	83.4	1.50	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	399	20	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		20	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.77	6.30	30.45	6.65	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00		20	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>35.0</b>	<b>35.9</b>	<b>127.6</b>	<b>973.2</b>	<b>13.60</b>	<b>0.53</b>	<b>0.28</b>	<b>0.29</b>	<b>8.67</b>	<b>116.63</b>	<b>518.68</b>	<b>202.27</b>	<b>13.11</b>	<b>872.40</b>	<b>13.13</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>58.8</b>	<b>58.7</b>	<b>230.6</b>	<b>1 656.6</b>	<b>15.35</b>	<b>0.70</b>	<b>0.52</b>	<b>0.46</b>	<b>18.60</b>	<b>428.96</b>	<b>774.07</b>	<b>242.05</b>	<b>16.26</b>	<b>1 191.66</b>	<b>23.68</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
САБАЧЬЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008
НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.0	27.0	2.7	215.1	0.20	0.06	0.44	0.36	2.48	97.26	211.45	15.85	2.44	205.22	24.31	0.03	0.05	210	2011
САХАРОМ	200/10	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011
ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
УЖАННОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
за прием пищи:	500	20.8	33.0	59.0	522.0	4.42	0.15	0.51	0.47	3.36	139.82	272.16	38.27	4.63	462.08	26.55	0.03	0.05		
<b>Обед</b>																				
И ПО СЕЗОНУ	60	0.6	0.1	2.2	14.0	6.00	0.03	0.02	0.08	0.23	7.56	14.04	10.60	0.54	174.00	1.20	0.00	0.00		2008
СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	6.1	9.0	89.8	12.61	0.05	0.05	0.21	2.24	45.14	44.44	21.82	1.02	326.46	3.80	0.00	0.02	88	2011
ТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90	18.6	24.3	0.4	294.1	0.04	0.04	0.12	0.00	4.15	21.43	160.54	19.18	2.25	344.74	8.10	0.00	0.05	286	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	6.3	21.4	146.3	10.38	0.12	0.10	0.03	0.24	44.86	85.82	30.31	1.22	764.26	8.55	0.00	0.03	312	2011
ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0.3	0.1	32.8	132.6	0.48	0.00	0.01	0.00	0.00	13.67	10.71	3.55	0.76	74.53	0.60	0.00	0.00	350	2011
ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
за прием пищи:	800	28.3	35.1	91.0	795.3	29.52	0.24	0.29	0.32	6.87	136.56	316.56	86.65	6.78	1684.01	22.25	0.00	0.11		
за день:		49.1	68.0	150.0	1317.3	33.94	0.39	0.81	0.79	10.23	276.38	587.71	121.92	10.61	2146.09	48.80	0.03	0.16		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порцим	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	СБ	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5.8	10.5	31.9	245.6	0.50	0.09	0.12	0.06	0.74	106.04	125.90	30.73	0.70	192.26	9.57	0.00	0.01	175	1	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1.8	13.4	12.0	176.0	0.00	0.03	0.00	0.11	0.84	6.40	19.20	3.20	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00	1		
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.83	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	96.56	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	352		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>549</b>	<b>11.6</b>	<b>27.4</b>	<b>78.1</b>	<b>609.6</b>	<b>11.02</b>	<b>0.18</b>	<b>0.25</b>	<b>0.19</b>	<b>2.01</b>	<b>239.86</b>	<b>251.66</b>	<b>69.42</b>	<b>4.09</b>	<b>677.55</b>	<b>20.57</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.3	53.0	10.31	0.01	0.02	0.63	1.35	26.73	14.82	7.94	0.49	103.15	1.42	0.00	0.01	45		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4.1	5.4	23.0	151.5	4.60	0.07	0.08	0.23	1.35	35.71	63.94	21.02	1.02	355.25	4.76	0.01	0.02	108		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	24.7	32.0	42.9	558.4	2.37	0.11	0.18	0.35	5.29	31.06	264.10	52.96	2.52	378.29	8.67	0.03	0.17	291		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.55	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>35.2</b>	<b>41.1</b>	<b>133.9</b>	<b>1 043.5</b>	<b>18.86</b>	<b>0.25</b>	<b>0.30</b>	<b>0.61</b>	<b>8.79</b>	<b>111.16</b>	<b>388.56</b>	<b>91.11</b>	<b>5.82</b>	<b>983.13</b>	<b>17.05</b>	<b>0.04</b>	<b>0.20</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46.7</b>	<b>68.5</b>	<b>212.1</b>	<b>1 653.1</b>	<b>29.89</b>	<b>0.43</b>	<b>0.55</b>	<b>0.80</b>	<b>10.80</b>	<b>351.02</b>	<b>620.24</b>	<b>160.52</b>	<b>9.91</b>	<b>1 660.68</b>	<b>37.62</b>	<b>0.04</b>	<b>0.22</b>			

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ (ПОРЦИЯМИ)	200	7.3	12.2	32.8	270.9	0.50	0.15	0.14	0.06	1.43	118.71	182.48	55.50	1.48	286.52	10.85	0.00	0.02	182	2011	
ПИТТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	15	3.5	4.4	5.0	54.6	0.11	0.01	0.05	0.05	0.05	132.00	75.00	5.25	0.15	13.20	0.00	0.00	0.01	15	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	40	3.0	3.9	29.8	166.6	0.09	0.03	0.02	0.01	0.00	11.60	36.00	8.00	0.84	44.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.5	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	189.61	9.00	0.00	0.00	379	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	40	2.8	0.4	17.0	81.6	0.09	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
<b>за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>19.7</b>	<b>23.3</b>	<b>106.2</b>	<b>716.1</b>	<b>1.12</b>	<b>0.30</b>	<b>0.35</b>	<b>0.13</b>	<b>2.35</b>	<b>380.81</b>	<b>416.14</b>	<b>85.38</b>	<b>4.45</b>	<b>547.73</b>	<b>22.09</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	60	1.0	2.5	4.9	46.2	3.20	0.02	0.02	0.00	1.30	15.56	23.19	10.18	0.75	138.25	2.45	0.00	0.01	53	2011	
КОТЛЕТКИ (ФРИКАДЕЛЬКИ) МЯСНЫЕ В СОУСЕ	250	2.1	5.7	13.1	115.8	10.28	0.05	0.06	0.25	2.39	56.43	52.24	27.42	1.30	385.23	6.33	0.00	0.03	82	2011	
ПЕЧЕНЬ СЫРНАЯ	90	7.4	10.9	8.6	167.4	0.15	0.04	0.05	0.01	2.15	16.97	67.52	9.72	1.08	142.76	3.91	0.00	0.02	280	2011	
ПЕЧЕНЬ СЫРНАЯ	150	8.2	8.7	57.0	267.2	0.00	0.21	0.12	0.04	4.64	21.63	161.00	121.08	4.25	254.82	2.20	0.00	0.01	171.1	2011	
СОУС ИЗ СОИ ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0.3	0.1	32.8	132.8	0.48	0.00	0.01	0.00	0.00	13.57	10.71	3.55	0.76	74.53	0.60	0.00	0.00	359	2011	
ПЕЧЕНЬ СЫРНАЯ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.55	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008	
<b>за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>24.4</b>	<b>29.4</b>	<b>132.1</b>	<b>896.9</b>	<b>14.09</b>	<b>0.37</b>	<b>0.27</b>	<b>0.31</b>	<b>11.03</b>	<b>128.64</b>	<b>356.40</b>	<b>176.68</b>	<b>9.14</b>	<b>1 039.68</b>	<b>16.88</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>			
<b>за день:</b>		<b>44.1</b>	<b>52.8</b>	<b>238.3</b>	<b>1 615.0</b>	<b>15.21</b>	<b>0.67</b>	<b>0.62</b>	<b>0.43</b>	<b>13.39</b>	<b>509.55</b>	<b>772.55</b>	<b>272.06</b>	<b>13.59</b>	<b>1 587.41</b>	<b>38.97</b>	<b>0.01</b>	<b>0.09</b>			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	160	24.4	18.0	24.9	361.9	0.40	0.07	0.31	0.16	0.45	263.32	307.30	37.51	1.02	280.00	3.90	0.03	0.03	223
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.53	16.09	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.6	60.4	1.12	0.00	0.01	0.00	0.00	13.12	5.08	4.54	0.43	24.89	0.00	0.00	0.00	377
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	30.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>27.9</b>	<b>18.7</b>	<b>69.4</b>	<b>564.0</b>	<b>11.53</b>	<b>0.10</b>	<b>0.34</b>	<b>0.11</b>	<b>1.08</b>	<b>292.45</b>	<b>323.37</b>	<b>50.05</b>	<b>3.66</b>	<b>582.69</b>	<b>5.90</b>	<b>0.03</b>	<b>0.06</b>	
<b>Обед</b>																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0.6	0.1	2.2	14.0	6.00	0.03	0.02	0.08	0.23	7.56	14.04	10.80	0.54	174.00	1.20	0.00	0.00	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.08	0.20	2.43	51.64	69.98	28.54	1.19	485.76	4.40	0.00	0.03	96
ОМШБОЛЫ (ФРИКАДЕЛЬКИ) РЫБНЫЕ	90	10.1	6.1	5.9	112.9	0.18	0.07	0.08	0.05	0.59	56.89	146.58	23.32	0.91	252.77	76.73	0.01	0.31	264
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	10.38	0.12	0.10	0.03	0.24	44.86	85.82	30.31	1.22	764.25	8.55	0.00	0.03	312
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	119.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>19.8</b>	<b>17.0</b>	<b>90.4</b>	<b>591.1</b>	<b>23.26</b>	<b>0.30</b>	<b>0.28</b>	<b>0.37</b>	<b>3.50</b>	<b>169.51</b>	<b>316.41</b>	<b>98.77</b>	<b>3.86</b>	<b>1 678.01</b>	<b>90.67</b>	<b>0.01</b>	<b>0.38</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>47.8</b>	<b>35.7</b>	<b>159.8</b>	<b>1 155.1</b>	<b>34.79</b>	<b>0.40</b>	<b>0.62</b>	<b>0.47</b>	<b>4.58</b>	<b>461.96</b>	<b>639.78</b>	<b>148.82</b>	<b>7.51</b>	<b>2 260.69</b>	<b>96.78</b>	<b>0.04</b>	<b>0.43</b>	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг		Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	220	8.2	11.3	33.3	258.2	0.54	0.06	0.13	0.06	1.08	117.11	101.91	17.71	0.38	197.26	9.43	0.00	0.01	161
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1.8	13.4	12.0	178.0	0.00	0.03	0.00	0.11	0.64	6.40	19.20	3.20	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00	1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.8	81.8	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>14.4</b>	<b>28.1</b>	<b>86.7</b>	<b>657.8</b>	<b>1.06</b>	<b>0.19</b>	<b>0.27</b>	<b>0.19</b>	<b>2.56</b>	<b>242.14</b>	<b>251.49</b>	<b>56.00</b>	<b>3.18</b>	<b>458.95</b>	<b>20.87</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	
<b>Обед</b>																			
САЛАТ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ	60	0.0	3.0	5.3	58.0	10.31	0.01	0.02	0.03	1.35	28.73	14.62	7.94	0.49	103.15	1.42	0.00	0.01	45
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.7	141.5	6.02	0.16	0.00	0.21	0.30	50.17	139.47	38.12	1.91	0.90	0.00	0.00	0.00	99
ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	16.8	22.1	5.7	289.2	0.00	0.02	0.02	0.05	4.56	3.30	12.18	2.24	0.49	19.54	0.73	0.00	0.00	262
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	0.7	35.9	172.1	0.00	0.07	0.02	0.00	1.10	30.45	42.88	10.82	1.01	65.76	0.79	0.01	0.01	292.1
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	246.00	2.00	0.00	0.00	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>34.4</b>	<b>30.8</b>	<b>110.2</b>	<b>857.6</b>	<b>17.93</b>	<b>0.27</b>	<b>0.07</b>	<b>0.29</b>	<b>7.41</b>	<b>123.24</b>	<b>221.95</b>	<b>66.42</b>	<b>6.42</b>	<b>428.45</b>	<b>4.94</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>48.8</b>	<b>58.8</b>	<b>196.9</b>	<b>1 515.4</b>	<b>19.00</b>	<b>0.46</b>	<b>0.35</b>	<b>0.48</b>	<b>9.99</b>	<b>365.37</b>	<b>473.44</b>	<b>122.42</b>	<b>9.60</b>	<b>887.40</b>	<b>25.61</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сбор			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.8	4.3	16.0	119.3	0.52	0.05	0.14	0.03	0.12	115.39	91.76	14.88	0.35	170.47	10.52	0.00	0.00	120	20	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.8	3.4	15.5	170.6	0.11	0.04	0.06	0.09	0.16	136.30	95.45	9.15	0.46	41.55	0.00	0.00	0.01	3	23	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.5	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.50	8.00	2.20	276.00	2.00	0.00	0.01			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.0	60.4	1.12	0.00	0.01	0.00	0.00	13.11	5.08	4.53	0.43	24.89	0.00	0.00	0.00	377	26	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>11.2</b>	<b>14.2</b>	<b>55.0</b>	<b>397.3</b>	<b>11.75</b>	<b>0.12</b>	<b>0.23</b>	<b>0.12</b>	<b>0.90</b>	<b>282.80</b>	<b>203.29</b>	<b>36.57</b>	<b>3.45</b>	<b>614.71</b>	<b>12.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	80	0.8	3.7	5.0	56.1	2.33	0.01	0.02	0.00	1.59	19.38	22.60	11.52	0.73	167.62	4.07	0.00	0.01	33	20	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.6	5.1	5.0	89.8	12.81	0.05	0.05	0.21	2.24	49.14	44.44	21.82	1.02	326.48	3.80	0.00	0.02	88	20	
МИТБОЛЫ (ФРИКАДЕЛЬКИ) ИЗ ПТИЦЫ	90	10.6	10.0	8.3	165.2	0.38	0.04	0.07	0.04	0.11	11.36	88.86	10.77	0.92	118.74	3.20	0.01	0.06	306	20	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6.3	6.2	37.2	247.9	0.00	0.13	0.05	0.04	0.21	29.97	134.62	31.59	2.28	131.33	0.00	0.04	0.00	171.4	20	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.60	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	20	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>23.3</b>	<b>27.2</b>	<b>103.9</b>	<b>754.8</b>	<b>15.32</b>	<b>0.23</b>	<b>0.19</b>	<b>0.29</b>	<b>4.15</b>	<b>117.31</b>	<b>290.52</b>	<b>77.50</b>	<b>4.95</b>	<b>745.36</b>	<b>11.07</b>	<b>0.05</b>	<b>0.10</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>34.5</b>	<b>41.4</b>	<b>159.7</b>	<b>1152.1</b>	<b>27.07</b>	<b>0.34</b>	<b>0.42</b>	<b>0.41</b>	<b>5.05</b>	<b>400.11</b>	<b>493.81</b>	<b>114.06</b>	<b>8.40</b>	<b>1260.07</b>	<b>23.09</b>	<b>0.05</b>	<b>0.11</b>			



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сбор рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	169.00	0.00	0.00	0.00		200
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	14.9	28.8	2.8	229.3	0.22	0.07	0.47	0.38	2.64	103.78	225.49	16.80	2.60	218.87	25.93	0.03	0.05	210	201
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1.8	13.4	12.0	176.0	0.00	0.03	0.00	0.11	0.64	6.40	19.20	3.20	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00	1	200
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5.8	5.0	8.0	195.0	1.40	0.08	0.34	0.05	0.14	240.00	193.00	29.00	0.20	262.00	19.00	0.00	0.04	386	201
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	91.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		200
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>26.3</b>	<b>53.0</b>	<b>44.4</b>	<b>664.3</b>	<b>5.82</b>	<b>0.27</b>	<b>0.87</b>	<b>0.66</b>	<b>4.30</b>	<b>381.96</b>	<b>491.69</b>	<b>64.70</b>	<b>5.14</b>	<b>754.27</b>	<b>46.17</b>	<b>0.03</b>	<b>0.09</b>		
<b>Обед</b>																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0.5	0.1	1.0	7.6	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	12.42	12.96	7.56	0.32	84.60	0.00	0.00	0.00	70	201
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	2.4	2.8	20.5	117.5	8.60	0.06	0.06	0.20	1.25	28.56	64.22	26.68	1.00	474.21	4.69	0.00	0.03	101	201
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	23.4	29.8	25.0	462.5	12.98	0.20	0.24	0.63	4.50	48.07	261.66	59.43	3.32	1 076.71	14.86	0.02	0.18	289	201
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	200	0.1	0.1	28.3	115.4	1.20	0.01	0.01	0.00	0.19	15.54	6.51	4.01	0.59	85.79	0.60	0.00	0.00	362	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	61.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.55	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		200
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>31.7</b>	<b>33.3</b>	<b>110.5</b>	<b>872.3</b>	<b>21.88</b>	<b>0.34</b>	<b>0.33</b>	<b>0.83</b>	<b>6.49</b>	<b>107.09</b>	<b>369.10</b>	<b>192.42</b>	<b>6.23</b>	<b>1 755.31</b>	<b>21.55</b>	<b>0.02</b>	<b>0.22</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58.0</b>	<b>86.3</b>	<b>154.9</b>	<b>1 536.7</b>	<b>27.80</b>	<b>0.60</b>	<b>1.20</b>	<b>1.49</b>	<b>10.79</b>	<b>489.07</b>	<b>860.79</b>	<b>167.12</b>	<b>11.37</b>	<b>2 509.57</b>	<b>67.72</b>	<b>0.06</b>	<b>0.31</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сбор рецеп	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	160	24.4	18.0	24.9	361.9	0.40	0.07	0.31	0.10	0.45	263.32	307.30	37.51	1.02	280.00	3.90	0.03	0.03	223	201
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	201
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	378.00	2.00	0.00	0.01		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		200
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>30.8</b>	<b>21.2</b>	<b>78.3</b>	<b>632.6</b>	<b>10.92</b>	<b>0.21</b>	<b>0.47</b>	<b>0.13</b>	<b>1.95</b>	<b>397.93</b>	<b>440.98</b>	<b>72.14</b>	<b>5.21</b>	<b>782.01</b>	<b>17.14</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.3	53.0	10.31	0.01	0.02	0.03	1.35	26.73	14.82	7.94	0.49	103.15	1.42	0.00	0.01	45	201
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.9	20.2	118.0	6.60	0.06	0.06	0.20	1.42	29.55	58.55	23.62	1.09	476.51	4.70	0.00	0.03	103	201
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ПАРОВЫЕ	90	9.7	11.6	6.5	172.1	0.36	0.04	0.09	0.05	0.42	16.39	66.38	10.98	1.18	120.21	4.21	0.01	0.06	306	201
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	0.7	35.9	172.1	0.00	0.07	0.02	0.00	1.10	30.45	42.89	10.92	1.01	65.76	0.78	0.01	0.01	202.1	201
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0.3	0.1	32.8	132.8	0.48	0.00	0.01	0.00	0.00	13.57	10.71	3.55	0.76	74.53	0.60	0.00	0.00	359	201
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.55	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		200
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>24.6</b>	<b>18.8</b>	<b>136.4</b>	<b>817.4</b>	<b>17.75</b>	<b>0.26</b>	<b>0.20</b>	<b>0.28</b>	<b>4.84</b>	<b>121.19</b>	<b>235.09</b>	<b>61.75</b>	<b>5.52</b>	<b>874.16</b>	<b>13.11</b>	<b>0.02</b>	<b>0.11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.4</b>	<b>40.0</b>	<b>214.7</b>	<b>1 450.0</b>	<b>28.68</b>	<b>0.47</b>	<b>0.68</b>	<b>0.41</b>	<b>6.80</b>	<b>519.12</b>	<b>676.07</b>	<b>133.89</b>	<b>10.74</b>	<b>1 656.16</b>	<b>30.28</b>	<b>0.05</b>	<b>0.15</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сбор рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША вязкая молочная из гречневой крупы	200	8.5	11.4	36.4	283.1	0.50	0.18	0.19	0.06	3.37	108.06	187.65	86.86	3.09	321.64	10.14	0.00	0.01	173	201	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1.8	13.4	12.0	176.0	0.00	0.03	0.00	0.11	0.64	6.40	19.20	3.20	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00	1	200	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	201	
ЗЕФИР	30	0.2	0.0	23.2	94.9	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	6.75	3.24	1.62	0.38	13.80	0.00	0.00	0.00		200	
ХЛЕБ ржаной	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		200	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>12.6</b>	<b>25.2</b>	<b>89.0</b>	<b>674.4</b>	<b>0.52</b>	<b>0.26</b>	<b>0.23</b>	<b>0.17</b>	<b>4.67</b>	<b>138.38</b>	<b>249.90</b>	<b>111.20</b>	<b>5.36</b>	<b>389.70</b>	<b>11.82</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед</b>																					
ВИНЕГРЕТ овощной	60	0.7	6.1	4.1	74.2	2.67	0.02	0.02	0.12	2.60	11.79	20.74	9.05	0.43	140.20	1.85	0.00	0.01	67	201	
РАССОЛЬНИК ленинградский	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.08	0.20	2.43	51.64	69.98	26.54	1.19	485.78	4.40	0.00	0.03	96	201	
КОТЛЕТЫ рыбные паровые в сметанном соусе	90	10.2	3.7	8.4	103.3	0.19	0.07	0.09	0.03	0.44	47.36	147.31	32.80	0.89	283.33	88.24	0.01	0.36	257	201	
РИС отварной	150	3.7	5.9	38.8	223.4	0.00	0.03	0.02	0.03	0.39	28.43	78.11	27.86	0.58	56.26	0.78	0.01	0.02	304	201	
ХЛЕБ пшеничный	50	3.7	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
КОМПОТ из смеси сухофруктов	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	9.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	201	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>20.5</b>	<b>21.3</b>	<b>110.2</b>	<b>718.9</b>	<b>9.76</b>	<b>0.20</b>	<b>0.16</b>	<b>0.38</b>	<b>5.86</b>	<b>147.67</b>	<b>314.14</b>	<b>98.04</b>	<b>3.09</b>	<b>966.79</b>	<b>95.24</b>	<b>0.02</b>	<b>0.43</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>33.1</b>	<b>46.5</b>	<b>209.3</b>	<b>1393.3</b>	<b>10.28</b>	<b>0.46</b>	<b>0.41</b>	<b>0.55</b>	<b>10.54</b>	<b>286.05</b>	<b>564.04</b>	<b>209.24</b>	<b>8.45</b>	<b>1356.49</b>	<b>107.06</b>	<b>0.02</b>	<b>0.44</b>			

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	468,4	556,7	1926,2	14444,6	242,00	4,94	6,17	6,30	92,78	4 086,59	6 462,50	1 693,10	106,46	16 516,23	499,58	0,32	2,0
Среднее значение за период	46,8	55,7	192,6	1 444,5	24,20	0,49	0,62	0,63	9,28	408,66	646,25	169,31	10,65	1 651,62	49,96	0,03	0,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,0	34,7	52,3														

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	513	814

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,  
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**

7-11 лет

Наименование	Норма на 1 ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выполнение, %
<b>Пищевые вещества и энергия</b>														
Белки, г	38,5	50,9	49,1	46,7	44,1	47,8	48,8	34,5	58	55,4	33,1	468,4	46,8	122
Жиры, г	39,5	58,7	68	68,5	52,8	35,7	58,9	41,4	86,3	40	46,5	556,8	55,7	141
Углеводы, г	167,5	230,6	150	212,1	238,3	159,8	196,9	159,7	154,9	214,7	209,3	1926,3	192,6	115
Энергетическая ценность, ккал	1175	1656,6	1317,3	1653,1	1615	1155,1	1515,4	1152,1	1536,7	1450	1393,3	14444,6	1444,5	123
<b>Витамины</b>														
С, мг	30	15,4	33,9	29,9	15,2	34,8	19	27,1	27,8	28,7	10,3	242,1	24,2	81
В1, мг	0,6	0,7	0,4	0,4	0,7	0,4	0,5	0,3	0,6	0,5	0,5	5,0	0,5	83
В2, мг	0,7	0,5	0,8	0,6	0,6	0,6	0,3	0,4	1,2	0,7	0,4	6,1	0,6	86
А, мг	0,35	0,46	0,79	0,8	0,43	0,47	0,48	0,41	1,49	0,41	0,55	6,29	0,63	180
Е, мг	5	10,6	10,2	10,8	13,4	4,6	10	5,1	10,8	6,8	10,5	92,8	9,3	186
<b>Минеральные вещества</b>														
Са, мг	550	429	275,4	351	509,6	462	365,4	400,1	489,1	519,1	286	4086,7	408,7	74
Р, мг	550	774,1	587,7	620,2	772,5	639,8	473,4	493,8	860,8	676,1	564	6462,4	646,2	117
Мg, мг	125	243	121,9	160,5	272,1	148,8	122,4	114,1	167,1	133,9	209,2	1693,0	169,3	135
Fe, мг	6	16,3	10,6	9,9	13,6	7,5	9,6	8,4	11,4	10,7	8,5	106,5	10,6	177
К, мг	550	1191,7	2146,1	1660,7	1587,4	2260,7	887,4	1260,1	2509,6	1656,2	1356,5	16516,4	1651,6	300
І, мкг	50	23,7	48,8	37,6	39	96,8	25,6	23,1	67,7	30,3	107,1	499,7	50,0	100
Se, мг	0,015	0,008	0,029	0,043	0,008	0,04	0,012	0,05	0,055	0,053	0,02	0,318	0,032	213
F, мг	1,5	0,1	0,2	0,2	0,1	0,4		0,1	0,3	0,2	0,4	2,0	0,2	13

## ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	85	40	25	72	10	53		65	77	41	468	47	7	117	3,1	0,4	19,7	94
Хлеб пшеничный	75	97	90	74	50	95	74	97	74	55	74	780	78	3	104	5,9	0,9	39,5	190
Мука пшеничная	7,5			20	8	1		15	2	2	2	50	5	-2,5	67	0,5	0,1	3,4	15
Крупы, бобовые	22,5	97		88	67	13	33		10	8	108	424	42	19,5	188	4,2	0,9	26,7	130
Макаронные изделия	7,5						53				63	116	12	4,5	155	1,2	0,2	7,9	37
Картофель	93,5	77	243	77	31	313	77	46	308	115	135	1422	142	48,5	152	1,8	0,4	14,6	69
Овощи разные, зелень	140	25	151	115	178	34	84	169	199	84	74	1113	111	-29	80	1,4	1,1	5,7	39
Фрукты (плоды) свежие	92,5	12		145	15	112		112	34	100		530	53	-39,5	57	0,2	0,2	4,8	23
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	7,5					20		20			20	60	6	-1,5	80				
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные в т.ч. инстантные	100	200	60		60		200				60	580	58	-42	58	0,3	0,1	5,7	24
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	35	72	121		39							232	23	-12	66	3,5	3,0		41
Субпродукты	15						96					96	10	-5	64	1,6	0,3		9
Цыплята 1 кат. Потрошенные (куры 1 кат.Пп)	17,5			165				76	161	69		471	47	29,5	269	5,8	5,9		76
Рыба-филе	29					98					115	213	21	-8	73	1,6	0,1		7
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	95	71	195	195	124	205	100	41	188	108	1322	132	-18	88	3,7	3,3	6,1	69
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	75								200			200	20	-55	27	0,6	0,5	0,8	10
Творог (массовая доля жира не более 9%)	25					115					115	230	23	-2	92	4,0	2,0	0,7	37
Сыр твердый	5	20			15	3		15				53	5		106	1,2	1,5		18
Сметана	5				16	5				12	6	39	4	-1	78	0,1	0,6	0,1	7
Масло сливочное	15	39	23	28	19	15	43	16	35	7	35	260	26	11	173	0,1	21,0	0,2	190
Масло растительное	7,5	5	14	17	12	5	13	9	12	6	11	104	10	2,5	139		9,9		89
Яйца	20		119	7		13		5	127	6		277	28	8	139	3,0	2,7	0,2	14
Сахар	15	20	35	53	48	45	29	36	20	53	41	380	38	23	253			36,9	147
Кондитерские изделия	5	30			40						30	100	10	5	200	0,3	0,4	7,6	35
Чай	0,5	1	1			1		1			1	5	1	0,5	100	0,1		0,1	0

Какао	0,5			4			4					8	1	0,5	160	0,2	0,1	0,1	2,
Кофейный напиток	1				5					5		10	1		100	0,1		0,5	2,
Соль йодированная	3	1	6	3	4	11	3	5	3	6	13	55	6	3	183				
																44,5	55,6	181,3	1 386,