



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 29

Подпись *А.И. Шестернев*

расшифровка *Александр Шестернев*

11 2024 год



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУП "Комбинат питания г. Дзержинска"

Кузнецов О.В.

Подпись *О.В. Кузнецов*

2024 год

### ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для учащихся школ г. Дзержинска  
№ 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 68, 70, 71  
на 2024-2025 учебный год  
(возраст 7-11 лет)

Меню разработано на основе Сборника рецептов для общеобразовательных школ 2017г. Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий 1999г. Сборник химический состав блюд и кулинарных изделий 1994г. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ с 7 до 11 лет с 05.11.2024г.

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины					
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E	Витамины					
															В1	С	А	Е		
1	ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>ЗАВТРАК ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																				
№2/13	Молоко витаминизированное фасованное	200	2,80	3,20	4,70	58,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20						
№307/13	Сыр твердый	25	6,25	7,42	0,00	90,83	264,00	11,00	150,00	0,30	0,01	0,00	0,09	0,20						
	Омлет натуральный	53	5,30	8,75	1,00	104,00	42,00	7,00	91,00	1,00	0,03	0,00	0,10	1,80						
ТТК	Каша молочная "Дружба", с маслом сливочным	200/5	6,31	15,00	33,71	277,00	129,00	38,00	162,00	1,70	0,11	1,30	0,05	0,38						
№582/13	Какао витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00						
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52						
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>743</b>	<b>28,16</b>	<b>37,87</b>	<b>95,61</b>	<b>815,83</b>	<b>599,60</b>	<b>105,30</b>	<b>589,20</b>	<b>8,38</b>	<b>0,41</b>	<b>13,40</b>	<b>0,25</b>	<b>3,31</b>						
<b>ОБЕД</b>																				
№165/13	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	15/250	12,30	13,86	18,60	192,20	50,00	38,00	139,00	1,90	0,16	6,00	0,21	0,30						
№402/13	Тфтели в соусе	75/50	16,10	13,00	8,30	195,00	10,00	12,50	96,30	1,25	0,05	1,25	0,00	3,75						
№469/13	Макаронны отварные	180	6,30	8,70	33,70	239,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80						
ТТК	Капуста квашеная д/г	100	1,80	0,10	3,00	23,00	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86						
№389/17	Сок	200	1,40	0,20	26,40	120,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20						
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42						
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26						
	<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>42,37</b>	<b>38,17</b>	<b>114,87</b>	<b>909,20</b>	<b>218,25</b>	<b>112,67</b>	<b>433,60</b>	<b>9,42</b>	<b>0,56</b>	<b>16,13</b>	<b>0,24</b>	<b>53,59</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>																				
	Зефир	49	0,39	0,00	38,50	149,00	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60						
№633/13	Булочка домашняя	100	6,70	12,60	55,40	362,00	14,00	9,00	58,00	0,70	0,12	0,00	0,09	0,90						
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00						
	<b>Итого за полдник</b>	<b>349</b>	<b>7,16</b>	<b>12,62</b>	<b>108,90</b>	<b>571,00</b>	<b>53,10</b>	<b>19,40</b>	<b>104,80</b>	<b>1,58</b>	<b>0,19</b>	<b>6,03</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2022</b>	<b>77,69</b>	<b>88,66</b>	<b>319,38</b>	<b>2296,03</b>	<b>870,95</b>	<b>237,37</b>	<b>1127,60</b>	<b>19,38</b>	<b>1,16</b>	<b>35,56</b>	<b>0,67</b>	<b>59,40</b>						
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины					
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>ЗАВТРАК ВТОРНИК</b>																				
	Кондитерское изделие промышленного производства	28	1,0	4,5	19,9	120,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0						
№389/17	Сок фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20						
№2/13	Сыр твердый	25	6,25	7,42	0,00	90,83	264,00	11,00	150,00	0,30	0,01	0,00	0,09	0,20						
№271/17	Котлеты домашние с соусом	75/25	15	19,8	11,8	286	25	34	126	1,7	0,13	0,7	0,03	3,6						
№457/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,6	46,4	294	16,8	162	242	5,4	0,25	0	0,04	0,7						
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00						
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52						

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества							Витамины							
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е										
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21										
	Итого за завтрак	793	41,22	43,00	145,60	1131,23	475,20	256,20	704,20	11,91	0,65	6,00	20,16	5,43										
<b>ОБЕД</b>																								
№164/13	Суп картофельный с рисом, с мясом	12,5/250	9,40	10,70	19,60	193,00	25,00	27,00	88,00	1,10	0,10	8,00	0,20	0,30										
№381/13	Мясо, тушенное с капустой	200	19,80	7,60	16,20	212,30	174,00	17,00	132,00	2,40	0,09	5,10	0,00	1,40										
№70/17	Огурец консервированный д/г	50	0,64	0,08	1,36	8,00	9,20	5,60	9,60	0,24	0,01	1,40	0,00	0,30										
№349/17	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,00	113,00	32,40	16,80	36,80	0,70	0,01	0,72	0,00	0,51										
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42										
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26										
	Итого за обед	772,5	35,01	20,78	94,03	666,30	276,40	94,15	354,90	6,40	0,42	15,22	0,20	3,19										
<b>ПОЛДНИК</b>																								
ТТК	Рогалик с вареным тушеным молоком	100	6,60	11,20	41,10	212,00	11,20	8,00	36,80	0,48	0,06	3,20	0,01	0,08										
№586/13	Напиток пшеничный	200	0,20	0,00	25,70	104,00	8,00	3,00	5,00	0,10	0,01	5,00	0,00	0,10										
	Итого за полдник	300	6,80	11,20	66,80	316,00	19,20	11,00	41,80	0,58	0,07	8,20	0,01	0,18										
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1865,5	83,03	74,98	306,43	2113,53	770,80	361,35	1100,90	18,89	1,14	29,42	20,37	8,80										
№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества							Витамины							
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е										
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
<b>1</b>																								
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>СРЕДА</b>	3																						
№338/17	Фрукт свежий	200	2,33	0,70	22,10	106,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20										
№432/13	Г Олень куриная отварная	100	21,80	12,20	0,80	220,00	58,00	34,00	216,00	2,00	0,08	18,00	0,12	0,40										
№460/13	Рис отварной с овощами	180	5,80	5,40	37,00	220,00	12,00	31,20	84,00	1,00	0,05	1,20	0,50	3,20										
№575/13	Чай с шиповником	200	0,30	0,05	17,40	67,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	0,00										
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52										
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21										
	Итого за завтрак	740	34,83	19,35	108,70	767,00	147,60	106,50	402,20	5,68	0,40	257,20	0,78	4,53										
<b>ОБЕД</b>																								
№83/17	Борщ с картофелем, с цыпленком, со сметаной	25/250/10	10,30	15,10	12,10	187,00	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20										
ТТК	Гуляш из филе куриного	50/50	16,00	11,80	3,30	184,00	18,00	19,00	155,00	1,40	0,05	2,00	0,03	0,90										
№473/13	Картофельное пюре	180	3,10	5,40	20,30	141,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,14	5,00	0,04	0,20										
№73/17	Икра кабахковая д/г	50	0,45	2,40	3,70	38,00	2,10	1,40	4,50	0,02	0,01	0,20	0,00	0,20										
№546/13	Компот из кураги	200	0,10	0,10	34,20	142,00	33,00	21,00	29,00	0,70	0,02	0,00	0,00	0,20										
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	1,10										
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,42										
	Итого за обед	875	34,42	37,11	98,47	832,00	187,90	123,15	420,00	6,48	0,48	18,20	0,32	3,28										
<b>ПОЛДНИК</b>																								
№633/13	Мармелад фруктово-ягодный	36	0,18	0,00	35,10	131,85	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	3,00	0,16	0,00										
№575/13	Булочка с сыром	100	6,9	12,1	54	368,8	24,00	13,30	61,30	0,80	0,10	5,30	0,02	0,14										
	Чай с лимоном	200/4	0,25	0,10	14,10	62,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00										
	Итого за полдник	340	7,33	12,20	103,20	562,65	45,00	21,30	74,30	2,80	0,11	11,30	0,18	0,14										
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	1955	76,58	68,66	310,37	2161,65	380,5	250,95	896,5	14,96	0,99	286,7	1,28	7,95										







№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества										Минеральные вещества							Витамины						
			белки			жиры			углеводы			ккал			Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е				
			г	г	г	г	г	г	ккал	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
№156/13	Суп картофельный с макаронными изделиями, с цыпленком	25/250	8,40	8,90	20,00	196,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44												
№331/13	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	22,13	11,50	16,10	133,70	44,00	35,00	205,00	2,00	0,18	13,00	0,03	4,20												
№461/13	Рис отварной	180	5,80	5,40	37,00	220,00	12,00	31,20	84,00	1,00	0,05	1,20	0,50	3,20												
№70/17	Огурец консервированный д/г	100	2,8	0	1,3	16	9,2	5,6	9,6	0,24	0,01	1,4	0	0,3												
№389/17	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20												
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42												
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26												
ПОЛДНИК	Итого за обед	915	44,60	28,11	119,47	790,70	157,60	129,35	476,10	8,92	0,53	29,90	15,71	11,02												
№406/17	Пирог печеный с картофелем	100	6,80	3,34	40,00	216,70	18,70	13,30	61,30	0,80	0,10	5,30	0,02	0,14												
№342/17	Компот из свежих груш	200	0,20	0,2	28,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20												
	Итого за полдник	300	7,00	3,34	68,90	331,70	25,70	17,30	65,30	1,80	0,11	7,30	0,02	0,34												
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	2135	79,92	65,21	310,23	2011,80	349,90	234,95	893,60	19,40	1,08	80,20	15,77	16,89												
№1	<b>ЗАВТРАК ЧЕТВЕРГ</b>	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00												
№209/17	Молочный коктейль фасованный	200	2,80	2,50	9,60	77,30	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20												
№2/13	Дайчо вареное	50	6,00	5,50	0,30	78,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,03	0,00	100,00	104,00												
	Сыр твердый	25	6,25	7,42	0,00	90,83	264,00	11,00	150,00	0,30	0,01	0,00	0,09	0,20												
№178/13	Суп молочный с макаронными изделиями (звездочки)	250	5,70	4,90	21,70	155,00	149,00	19,00	124,00	1,50	0,08	1,00	0,02	0,30												
№582/13	Какао витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00												
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52												
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21												
	<b>Итого за завтрак</b>	785	28,25	23,82	87,80	687,13	599,60	84,10	537,00	8,18	0,38	13,10	100,12	105,43												
№153/13	Рассолыник Ленинградский с мясом, со сметаной	12,5/250/1	8,90	9,40	17,20	188,77	34,00	27,00	79,00	1,00	0,09	8,00	0,21	0,20												
ТТК	Жаркое из мяса птицы	200	20,90	18,70	17,60	217,40	32,00	93,00	193,00	2,70	0,23	42,80	0,39	3,43												
ТТК	Капустяная квашеная д/г	100	1,80	0,10	3,00	23,00	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86												
№349/17	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,00	113,00	32,40	16,80	36,80	0,70	0,01	0,72	0,00	0,51												
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42												
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26												
	<b>Итого за обед</b>	832,5	36,77	30,60	94,67	682,17	231,65	183,97	457,10	7,07	0,51	56,40	0,60	52,68												
ПОЛДНИК	Зефир	49	0,39	0,00	38,50	149,00	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60												
№633/13	Булочка домашняя	100	6,70	12,60	55,40	362,00	14,00	9,00	58,00	0,70	0,12	0,00	0,09	0,90												
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00												
	<b>Итого за полдник</b>	349	7,16	12,62	108,90	571,00	53,10	19,40	104,80	1,58	0,19	6,03	0,18	2,50												
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1966,5	72,18	67,04	291,37	1940,30	884,35	287,47	1098,90	16,83	1,08	75,53	100,90	160,61												
					Пищевые							Минеральные							Витамины							

№ рецеп	Наименование блюда	Выход	Вещества					Вещества					Вещества				
			Белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е			
1	ЗАВТРАК ПИТТНИЦА	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00			
№420/10	Йогурт	110	2,50	2,90	9,00	71,00	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	0,00			
№338/17	Фрукт свежий	200	0,65	0,60	22,05	104,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20			
ТТК	Запеканка из творога с яблоками, со сухеным молоком	180/20	23,00	14,50	15,50	254,70	237,00	41,00	361,00	2,00	0,10	0,00	0,18	1,00			
№376/17	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00			
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52			
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21			
ОБЕД	Итого за завтрак	760	30,82	19,02	92,95	643,70	535,70	91,20	573,00	4,06	0,40	38,63	20,18	1,93			
№136/13	Борщ из свежей капусты, с картофелем, мясом и сметаной	10/250/10	8,32	11,46	12,10	167,20	52,00	25,00	58,00	1,30	0,05	11,00	0,22	0,20			
№377/13	Плов с мясом	200	20,10	17,10	25,20	396,00	17,00	37,00	197,00	3,00	0,06	1,00	0,15	3,20			
№73/17	Икра кабачковая д/г	60	0,50	2,60	4,00	42,00	2,10	1,40	4,50	0,02	0,01	0,20	0,00	0,20			
№538/13	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20			
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42			
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26			
ПОЛДНИК	Итого за обед	790	33,59	33,67	94,07	860,20	113,90	95,15	352,00	7,28	0,34	14,20	0,37	4,48			
№606/13	Ватрушка с творогом	100	12,14	8,14	38,67	258,70	66,67	14,67	117,34	0,67	0,12	0,00	0,04	0,80			
№575/13	Чай с шиповником	200	0,30	0,05	17,40	67,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	200,00	0,16	0,00			
	Итого за полдник	300	12,44	8,19	56,07	325,70	79,67	17,67	120,34	1,67	0,13	200,00	0,20	0,80			
	Итого за день:	1850	76,85	60,88	243,09	1709,00	729,27	204,02	1045,34	13,01	0,87	252,83	20,75	7,21			
	Итого за 10 дней:	19605,50	768,30	724,06	3056,12	21182,89	6701,39	2623,42	10459,18	172,96	12,21	1168,81	432,36	509,87			
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:	1960,55	76,83	72,41	305,61	2118,29	670,14	262,34	1045,92	17,30	1,22	116,88	43,24	50,99			



**ФОРМА 3. ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ**  
**ПО ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ С 05.11.2024г.**

Наименование группы продуктов	Рекомендуемое количество продуктов(нетто) в день на одного ребенка в зависимости от возраста 60%	Фактически выдано продуктов в нетто (всего) на одного человека										В среднем за 10 дней	В среднем за 1 день	Отклонение не от нормы в % (+/-)
		7-11 лет												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Мясо	гр 42	84	63	0	62	20	67	24	65	20	90	495,0	49,5	117,9
Птица	гр 21	0	0	178	86	0	40	32	52	0	388,0	38,8	184,8	
Субпродукты	гр 18	0	98	0	0	0	88	0	0	0	186,0	18,6	103,3	
Рыба	гр 34,8	0	0	0	0	104	26	0	121	0	251,0	25,1	72,1	
Яйцо	гр 24	65	12	18	14	12	8	16	12	65	14	236,0	23,6	98,3
Молоко	гр 180	396	50	0	275	75	216	60	270	425	55	1822,0	182,2	101,2
Кисломолочные продукты	гр 90	0	0	0	0	110	0	110	0	0	110	330,0	33,0	36,7
Творог	гр 30	0	0	0	0	188	0	0	0	0	168	356,0	35,6	118,7
Сметана	гр 6	0	0	25	0	26	0	10	10	10	10	91,0	9,1	151,7
Сыр	гр 6	20	20	8	0	0	20	0	0	20	0	88,0	8,8	146,7
Масло сливочное	гр 18	14	16	22	23	14	22	18	16	23	13	181,0	18,1	100,6
Масло растительное	гр 9	10	12	10	11	10	12	7	10	12	7	101,0	10,1	112,2
Макаронные изделия	гр 9	61	0	0	68	0	61	0	61	15	0	166,0	16,6	134,4
Крупы, бобовые	гр 27	36	73	56	10	41	41	73	56	12	0	398,0	39,8	147,4
Сахар	гр 18	18	20	18	16	22	19	20	18	18	18	187,0	18,7	103,9
Кондитерские и выпеч- ные изделия	гр 6	49	0	0	0	28	0	36	0	0	0	113,0	11,3	188,3
Картофель	гр 112,2	50	75	40	205	70	75	210	130	140	130	1125,0	112,5	100,3
Овощи	гр 168	165	300	311	140	180	130	153	190	205	220	1994,0	199,4	118,7
Сухофрукты	гр 9	0	20	40	24,4	20	52	0	0	20	10	186,4	18,6	207,1
Чай	гр 0,6	1	0	2	0	1	0	1	1	1	1	8,0	0,8	133,3
Кофейный напиток, какао	гр 1,8	5	2	0	2	0	5	2	0	5	0	21,0	2,1	116,7
Фрукты	гр 111	0	42	238	48	42	46	320	215	0	246	1197,0	119,7	107,8
Сок	гр 120	200	200	0	200	0	200	0	200	0	0	1000,0	100,0	83,3
Соль	гр 1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	18,0	1,8	100,0
Мука	гр 9	31	28	31	28	28	28	28	28	31	28	189,0	18,9	210,0
Хлеб ржаной	гр 48	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500,0	50,0	104,2
Хлеб пшеничный	гр 90	85	93	82	88	86	83	78	83	88	99	865,0	86,5	96,1