

Утверждаю

директор МБОУ «Кесемская СОШ»

/Г.П.Гнедина/



## МЕНЮ

на 2021 -2022 учебный год

*для обучающихся, посещающих ГПД МБОУ «Кесемская СОШ» Весьегонского муниципального округа  
Тверской области  
в соответствии требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20 «Санитарно-эпидемиологические  
требования к организации общественного питания населения»  
и МР 2.4.5.0107-15 «Организация питания  
детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах».*

**МБОУ «Кесемская СОШ»**



День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Средние показатели на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	58,91	58,73	239,73	1738,90

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста			Средняя за 10 дней	
	в г, мл, бруто 7-11 лет	в г, мл, нетто 7-11 лет	в г, мл, бруто 7-11 лет	в г, мл, нетто 7-11 лет	в г, мл, нетто 7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40,00	40,00	40,00
Хлеб пшеничный	150	150	70,00	70,00	70,00
Мука пшеничная	15	15	2,00	2,00	2,00
Крупы, бобовые	45	45	49,00	49,00	49,00
Макаронные изделия	15	15	52,50	52,50	52,50
Картофель	250 <*>	188	100,00	75,00	75,00
Овощи свежие, зелень	350	280 <***>	121,05	69,75	69,75
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <***>	135,70	125,00	125,00
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	20,00	37,00	37,00
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200			
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70	150,00	106,00	106,00
Цыпленок 1 категории потрошенные (куры 1 кат. Л/П)	40 (51)	35			
Рыба-Филе	60	58			
Колбасные изделия	15	14,7			
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	411,00	400,00	400,00
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150			
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50			
Сыр	10	9,8	16,00	15,00	15,00
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10			
Масло сливочное	30	30	19,50	19,50	19,50
Масло растительное	15	15	10,00	10,00	10,00
Яйцо диетическое	1 шт.	40	2,10	2,10	2,10
Сахар <***>	40	40	26,00	26,00	26,00
Кондитерские изделия	10	10	20,00	20,00	20,00
Чай	0,4	0,4			
Какао	1,2	1,2	4,00	4,00	4,00
Дрожжи хлебопекарные	1	1	5,00	5,00	5,00
Соль	5	5			



Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

День: вторник  
 Неделя: первая осенне-зимний  
 Сезон: 7-11 лет  
 Возраст: 7-11 лет

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто 7-11 лет	в г, мл, нетто 7-11 лет	в г, мл, брутто 7-11 лет	в г, мл, нетто 7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40,00	40,00
Хлеб пшеничный	150	150	100,00	100,00
Мука пшеничная	15	15	89,50	89,50
Крупы, бобовые	45	45		
Макаронные изделия	15	15		
Картофель	250 <*>	188	226,90	170,00
Овощи свежие, зелень	350	280 <***>	249,95	200,00
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <***>	129,00	129,00
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15		
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200,00	200,00
Мясо жиливанное (мясо на кости) I кат.	77 (95)	70	40,00	25,00
Цыпленок I категории потрошенные (куры I кат. П/П)	40 (51)	35		
Рыба-филе	60	58	123,00	61,00
Колбасные изделия	15	14,7		
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	102,00	100,50
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150	207,00	200,00
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50	113,70	112,00
Сыр	10	9,8		
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10		
Масло сливочное	30	30	15,25	15,25
Масло растительное	15	15	24,00	24,00
Яйцо диетическое	1 шт.	40	9,90	9,90
Сахар <***>	40	40	11,75	11,75
Кондитерские изделия	10	10	15,00	15,00
Чай	0,4	0,4	0,50	0,50
Какао	1,2	1,2		
Дрожжи хлебопекарные	1	1	2,25	2,25
Соль	5	5	3,30	3,30



Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся			Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, нетто
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб пшеничный	150	150		40,00	40,00
Мука пшеничная	15	15		103,00	103,00
Крупы, бобовые	45	45		15,60	15,60
Макаронные изделия	15	15		10,00	10,00
Картофель	250 <*>	188		53,40	40,00
Овощи свежие, зелень	350	280 <*>		272,20	218,50
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <*>		135,00	128,00
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15		5,60	10,00
Соки плодовоощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200		200,00	200,00
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70			
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35		125,00	60,00
Рыба-филе	60	58			
Колбасные изделия	15	14,7			
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300		162,00	162,00
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150		206,00	200,00
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50			
Сыр	10	9,8			
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10			
Масло сливочное	30	30		31,60	31,60
Масло растительное	15	15		14,15	14,15
Яйцо диетическое	1 шт.	40		81,40	81,40
Сахар <***>	40	40		32,15	32,15
Кондитерские изделия	10	10			
Чай	0,4	0,4			
Какао	1,2	1,2			
Дрожжи хлебопекарные	1	1		0,10	0,10
Соль	5	5		3,10	3,10

День: среда  
 Неделя: первая осенне-зимний  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет





Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся				Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто		в г, мл, нетто	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80			40,00	40,00
Хлеб пшеничный	150	150			78,00	78,00
Мука пшеничная	15	15			44,79	44,79
Крупы, бобовые	45	45			75,00	75,00
Макаронные изделия	15	15				
Картофель	250 <*>	188			40,00	30,00
Овощи свежие, зелень	350	280 <***>			207,85	162,00
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <***>			135,70	135,70
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15				
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200			200,00	200,00
Мясо жилованное (мясо на кости) I. кат.	77 (95)	70			92,00	63,00
Цыпленок I категории потрошенные (куры I кат. п/п)	40 (51)	35				
Рыба-филе	60	58				
Колбасные изделия	15	14,7				
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300			411,00	400,00
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150				
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50				
Сыр	10	9,8			16,00	15,00
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10			12,50	
Масло сливочное	30	30			28,90	28,90
Масло растительное	15	15			17,00	17,00
Яйцо диетическое	1 шт.	40				
Сахар <***>	40	40			33,70	33,70
Кондитерские изделия	10	10				
Чай	0,4	0,4				
Какао	1,2	1,2				
Дрожжи хлебопекарные	1	1			0,56	0,56
Соль	5	5			3,56	3,56

День: четверг  
 Неделя: первая осенне-зимний  
 Сезон:  
 Возрастная категория: 7-11 лет



Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	80	80	7-11 лет
Хлеб пшеничный	150	150	40,00
Мука пшеничная	15	15	90,00
Крупы, Бобовые	45	45	9,55
Макаронные изделия	15	15	52,00
Картофель	250 <*>	188	238,00
Овощи свежие, зелень	350	280 <***>	138,85
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <***>	134,00
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	179,00
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	111,40
Мясо жлованное (мясо на кости) 1 кг.	77 (95)	70	121,00
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35	96,00
Рыба-филе	60	58	
Колбасные изделия	15	14,7	
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150	125,92
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50	207,00
Сыр	10	9,8	
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	12,50
Масло сливочное	30	30	39,12
Масло растительное	15	15	5,00
Яйцо диетическое	1 шт.	40	40,00
Сахар <***>	40	40	36,60
Кондитерские изделия	10	10	20,00
Чай	0,4	0,4	2,00
Какао	1,2	1,2	
Дрожжи хлебопекарные	1	1	
Соль	5	5	3,00

День: пятница  
 Неделя: первая осенне-зимний  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет



Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся				Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80				
Хлеб пшеничный	150	150	40,00	40,00	40,00	40,00
Мука пшеничная	15	15	90,00	90,00	90,00	90,00
Крупы, бобовые	45	45	35,71	35,71	35,71	35,71
Макаронные изделия	15	15	54,00	54,00	54,00	54,00
Картофель	250 <*>	188	10,00	10,00	10,00	10,00
Овощи свежие, зелень	350	280 <***>	82,30	82,30	82,30	82,30
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <***>	124,30	124,30	124,30	124,30
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	145,40	145,40	145,40	145,40
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200				
Мясо жилованное (мясо на кости) I кат.	77 (95)	70				
Цыпленок I категории потрошенные (куры I кат. п/п)	40 (51)	35				
Рыба-филе	60	58	40,00	40,00	40,00	25,00
Колбасные изделия	15	14,7	246,00	246,00	246,00	124,00
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300				
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150	150,00	150,00	150,00	150,00
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50	206,00	206,00	206,00	200,00
Сыр	10	9,8				
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10				
Масло сливочное	30	30	40,75	40,75	40,75	40,75
Масло растительное	15	15	12,32	12,32	12,32	12,32
Яйно диетическое	1 шт.	40	80,10	80,10	80,10	80,10
Сахар <***>	40	40	44,35	44,35	44,35	44,35
Кондитерские изделия	10	10				
Чай	0,4	0,4				
Какао	1,2	1,2				
Дрожжи хлебопекарные	1	1	0,10	0,10	0,10	0,10
Соль	5	5	3,03	3,03	3,03	3,03

День: понедельник

Неделя: вторая осенне-зимний

Возраст: 7-11 лет

категория: 7-11 лет



Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся			Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	в г, мл, брутто	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб пшеничный	150	150		40,00	40,00
Мука пшеничная	15	15		70,00	70,00
Крупы, бобовые	45	45		20,50	20,50
Макаронные изделия	15	15		44,00	44,00
Картофель	250 <*>	188		52,50	52,50
Овощи свежие, зелень	350	280 <*>		40,00	30,00
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <*>		227,85	121,50
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15		135,00	128,20
Соки плодово-ягодные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200		5,60	10,00
Мясо жлованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70		200,00	200,00
Цыпленок 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35		150,00	106,00
Рыба-филе	60	58			
Колбасные изделия	15	14,7			
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300			
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150		411,00	400,00
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50			
Сыр	10	9,8		16,00	15,00
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10			
Масло сливочное	30	30		20,30	20,30
Масло растительное	15	15		15,70	15,70
Яйцо диетическое	1 шт.	40		1,60	1,60
Сахар <*>	40	40		35,30	35,30
Кондитерские изделия	10	10			
Чай	0,4	0,4			
Какао	1,2	1,2			
Дрожжи хлебопекарные	1	1		0,50	0,50
Соль	5	5		3,20	3,20

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
182	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
209	Яйцо куриное сваренное вскрупу	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
375	Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
<b>Итого:</b>			<b>16,69</b>	<b>24,92</b>	<b>63,66</b>	<b>509,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>19,62</b>	<b>16,48</b>	<b>8,80</b>	<b>1,64</b>



Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся			Средняя за 10 дней	
	в г, мл, бруто	в г, мл, нетто	в г, мл, бруто	в г, мл, бруто	в г, мл, нетто
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40,00	40,00	40,00
Хлеб пшеничный	150	150	90,00	90,00	90,00
Мука пшеничная	15	15	18,25	18,25	18,25
Крупы, бобовые	45	45	75,00	75,00	75,00
Макаронные изделия	15	15	188	27,00	20,00
Картофель	250 <*>	188	280 <*>	221,35	178,90
Овощи свежие, зелень	350	280 <*>	185 <*>	100,00	100,00
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <*>	15	20,00	37,00
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	200		
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. диетические	200	200			
Мясо живое (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	70			
Цыпленок 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40 (51)	35	121,00	96,00	
Рыба-филе	60	58			
Колбасные изделия	15	14,7			
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300			
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150	100,00	100,00	
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50	237,00	230,00	
Сыр	10	9,8	83,70	82,00	
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	12,50	12,50	
Масло сливочное	30	30	30,00	30,00	
Масло растительное	15	15	15,00	15,00	
Яйца диетическое	1 шт.	40	40,00	40,00	
Сахар <*>	40	40	39,50	39,50	
Кондитерские изделия	10	10			
Чай	0,4	0,4	0,50	0,50	
Какао	1,2	1,2			
Дрожжи хлебопекарные	1	1			
Соль	5	5	3,80	3,80	



Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней в г, мл, нетто
	в г, мл, брутто	в г, мл, нетто	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80	40,00
Хлеб пшеничный	150	150	118,00
Мука пшеничная	15	15	9,60
Крупы, бобовые	45	45	33,00
Макаронные изделия	15	15	
Картофель	250 <*>	188	33,25
Овощи свежие, зелень	350	280 <***>	303,60
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <***>	135,70
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	5,10
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200,00
Мясо жилованное (мясо на кости) I кат.	77 (95)	70	40,00
Цыпленок I категории потрошенные (куры I кат. ш/п)	40 (51)	35	
Рыба-филе	60	58	90,00
Колбасные изделия	15	14,7	
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	176,00
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150	206,00
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50	
Сыр	10	9,8	
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10	22,00
Масло сливочное	30	30	20,00
Масло растительное	15	15	27,00
Яйцо диетическое	1 шт.	40	3,00
Сахар <***>	40	40	31,00
Кондитерские изделия	10	10	20,00
Чай	0,4	0,4	
Какао	1,2	1,2	
Дрожжи хлебопекарные	1	1	
Соль	5	5	3,00

День: четверг  
 Неделя: вторая осенне-зимняя  
 Сезон: 7-11 лет  
 Возрастная категория: 7-11 лет

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст

ная

категор 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
182	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	220	5,10	10,72	33,42	251,00	0,06	1,17	58,00	0,21	138,14	30,12	0,47
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50											
	Масло сливочное	10											
375	Чай-заварка	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	21,34	0,48
ИТОГО:			12,88	22,76	77,25	524,60							

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся		Средняя за 10 дней	
	в г, мл, брутто 7-11 лет	в г, мл, нетто 7-11 лет	в г, мл, брутто 7-11 лет	в г, мл, нетто 7-11 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	80		
Хлеб пшеничный	150	150	40,00	40,00
Мука пшеничная	15	15	90,00	90,00
Крупы, бобовые	45	45	35,70	35,70
Макаронные изделия	15	15	31,00	31,00
Картофель	250 <*>	188	10,00	10,00
Овощи свежие, зелень	350	280 <*>	253,30	190,00
Фрукты (плоды) свежие	200	185 <*>	120,30	88,50
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	15	100,00	100,00
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	20,10	20,10
Мясо жилованное (мясо на кости) I кат.	77 (95)	70		
Цыпленок I категории потрошенные (куры I кат. п/п)	40 (51)	35	182,00	153,00
Рыба-филе	60	58		
Колбасные изделия	15	14,7		
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	435,00	446,50
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	150		
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	50		
Сыр	10	9,8		
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	10		
Масло сливочное	30	30	25,75	25,75
Масло растительное	15	15	10,00	10,00
Яйцо диетическое	1 шт.	40	2,10	2,10
Сахар <*>	40	40	46,36	46,36
Кондитерские изделия	10	10		
Чай	0,4	0,4		
Какао	1,2	1,2	4,00	4,00
Дрожжи хлебопекарные	1	1	0,10	0,10
Соль	5	5	3,00	3,00

День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет