Разработано по заказу Министерства образования и науки Кемеровской области-Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 24-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь - февраль

I НЕДЕЛЯ		II НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**	**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	Маринад из моркови	60
Щи с мясом и сметаной	200	Свекольник с мясом и сметаной	200
Запеканка из печени с красным соусом	90	Плов с курицей	240
Спагетти отварные с маслом	150	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200
Компот из сухофруктов	200		
ВТОРНИК		**ВТОРНИК**	
Яйцо отварное с зеленым горошком	25/25/10	Фрукт в ассортименте (груша)	150
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	Суп куриный с вермишелью	200
Биточек мясной	90	Запеканка из печени со сливочным соусом	90
Картофельное пюре с маслом	150	Картофельное пюре с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	Кисель плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный)	200
СРЕДА		**СРЕДА**	
Салат из свеклы с яблоками	60	Горошек консервированный	60
Суп гороховый с мясом	200	Уха с рыбой	200
Курица запеченная с сыром	95	Чахохбили	90
Рагу овощное вариант №1 (цв. капуста, фасоль, морковь, горошек)	150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20
Кисель плодово – ягодный витам. (черносмородиновый)	200	Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)	200
ЧЕТВЕРГ		**ЧЕТВЕРГ**	
Маринад из моркови	60	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150
Борщ с мясом и сметаной	200	Рассольник с мясом и сметаной	200
Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	Котлета мясная	90
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Рагу овощное вариант №2 (картофель, баклажан, цуккини, томат, морковь, перец, лук)	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот фруктово ягодный (яблоко-клюква)	200	Напиток витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200
ПЯТНИЦА		**ПЯТНИЦА**	
Салат из капусты с морковью	60	Салат из капусты с яблоком и кукурузой	60
Суп картофельный с мясом	200	Суп-пюре из овощей с гренками	200/10
Рыба запеченная в омлете	90	Мясо тушеное в сметане	90
Рис отварной с овощами	150	Макароны отварные с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	40/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200	Компот из кураги	200
СУББОТА		**СУББОТА**	
Винегрет	60	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60
Суп овощной с мясом и сметаной	200	Суп картофельный с фасолью	200
Мясо тушеное	90	Биточек из рыбы	90
Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	Каша пшенная вязкая с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Отвар из шиповника	200	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200

III НЕДЕЛЯ		IV НЕДЕЛЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК	**Выход, гр.**	**ПОНЕДЕЛЬНИК**	**Выход, гр.**
Икра кабачковая	60	Кукуруза консервированная	60
Суп картофельный с мясом	200	Суп овощной с мясом и сметаной	200
Филе птицы тушеное с овощами	90	Филе птицы запеченное в розовом соусе	90
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	60/25
Компот фруктово-ягодный (облепиха)	200	Напиток витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200
ВТОРНИК		**ВТОРНИК**	
Икра свекольная	60	Фрукт в ассортименте (яблоко)	150
Суп гороховый с мясом	200	Суп куриный с рисом и томатом	200
Курица запеченная	90	Бигос с мясом	240
Рагу овощное вариант №3 (томат, перец, цуккини, морковь, лук)	150	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Компот из чернослива и сухофруктов	200
Отвар из шиповника	200		
СРЕДА		**СРЕДА**	
Яйцо отварное с кукурузой	25/25/10	Салат из моркови с сыром	60
Суп куриный с вермишелью	200	Борщ с квашеной капустой с мясом и сметаной	200
Рыба запеченная с сыром	90	Котлета из птицы	90
Картофельное пюре с маслом	150	Рис отварной с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Сок фруктовый (ананасовый)	200	Сок фруктовый (персиковый)	200
ЧЕТВЕРГ		**ЧЕТВЕРГ**	
Фрукт в ассортименте (яблоко)	150	Фрукт в ассортименте (груша)	150
Щи с мясом и сметаной	200	Суп картофельный с мясом	200
Котлета мясная	90	Гуляш	90
Рис отварной с маслом	150	Макароны отварные с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот из сухофруктов	200	Компот фруктово-ягодный (черная смородина)	200
ПЯТНИЦА		**ПЯТНИЦА**	
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60	Сельдь с луком и маслом	60
Борщ с мясом и сметаной	200	Рассольник с мясом и сметаной	200
Биточек из птицы	90	Котлета мясная	90
Макароны отварные с маслом	150	Картофельное пюре с маслом	150
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20
Кисель плодово – ягодный витаминизированный (клюквенный)	200	Компот фруктово-ягодный (яблоко–брусника)	200
СУББОТА		**СУББОТА**	
Винегрет	60	Салат овощной (картофель, морковь, огурцы соленые, горошек, масло)	60
Суп из овощей с пшеном и мясом	200	Борщ с фасолью с мясом и сметаной	200
Бефстроганов	90	Рыба запеченная под сырно - овощной шапкой	90
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	Рагу овощное вариант №2 (картофель, баклажан, цуккини, томат, морковь, перец, лук)	150
Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25
Компот фруктово-ягодный (черная смородина)	200	Компот из кураги	200

СОГЛАСОВАНО:

_____ _____
(Ф.И.О.)

«___»_____20___г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»

_____А.Ю.Панькова

«14» декабря 2020 г.

Примерное
24-дневное меню обедов
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: с 7-11 лет
Сезон: зимний
Вариант № 2

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»
_____ С.Ю.Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Декабрь 2020г.

24-дневное меню школьных обедов для обучающихся 1-4 классов
Возрастная группа: с 7 до 11 лет
Сезон: зимний
Вариант № 1

ДЕНЬ № 1

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
24	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
30	Щи с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	7,6	111,2	0,04	15,8	0	0,16	50,8	56,6	19,1	0,68
191	Запеканка из печени с красным соусом	90	12,24	6,57	2,52	117,72	0,19	71,06	0,05	2,12	20,37	131,28	12,2	9,78
65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53	1,25
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	0,14	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5
	Итого за прием пищи:	**840**	**29,36**	**17,25**	**114,97**	**739,83**	**0,37**	**106,58**	**0,09**	**4,5**	**138,92**	**354,32**	**96,83**	**16,81**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**31,48**								

ДЕНЬ № 2

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
12	Яйцо отварное с зеленым горошком	25/25/10	4,38	8,4	1,74	100,02	0,03	0,81	0,14	0,36	33,82	87,08	64,08	1,15
36	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5	8,6	12,6	147,8	0,1	10,08	0	1,1	41,98	122,08	36,96	11,18
91	Биточек мясной	90	17,82	11,97	8,28	211,77	0,37	0,09	0	0,44	54,18	117,56	24,86	1,6
50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
100	Компот фруктово-ягодный (вишня)	200	0,2	0	16,7	67,72	0	98	0	0	12,8	12,24	1,74	0,48
	Итого за прием пищи:	**770**	**35,31**	**37,35**	**90,86**	**853,73**	**0,71**	**127,23**	**4,55**	**3,18**	**204,29**	**552,56**	**194,94**	**17,38**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**36,32**								

ДЕНЬ № 3

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
128	Салат из свеклы с яблоками	60	0,78	6,12	5,52	79,5	0,01	4,96	0,18	0,1	27,93	24,84	10,46	0,82
34	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	0,24	1,16	0	0,18	45,56	86,52	28,94	2,16
82	Курица запеченная с сыром	95	23,65	16,15	0,57	242,53	0,05	1,31	0,01	1,48	29,07	180,2	22,32	1,27
174	Рагу овощное вариант № 1 (цветная капуста, фасоль, морковь, горошек)	150	4,95	2,25	8,25	72,15	0,08	15,9	0,01	0,36	40,31	62,88	24,93	1,13
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
95	Кисель плодово – ягодный витаминиз (черносмородиновый)	200	0	0	19,8	81,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
	Итого за прием пищи:	**775**	**42,99**	**30,7**	**77,13**	**770,1**	**0,61**	**32,61**	**0,36**	**3,07**	**168,8**	**482,54**	**126,15**	**7,21**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**32,77**								

ДЕНЬ № 4

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
13	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	7,44	0	2,23	24,87	42,98	26,03	0,76
31	Борщ с мясом и сметаной	200	6,2	7,2	9,2	127,8	0,04	9,92	0	1,1	51	61,2	22,8	1
153	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	12,69	9	12,6	181,98	0,07	12,85	0	0,89	39,34	131,54	27,1	2,17
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,88	140	4,68
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
155	Компот фруктово-ягодный (яблоко - клюква)	200	0,12	0	16,12	64,94	0,01	3	0	0,1	9,38	4,2	3,6	0,94
	Итого за прием пищи:	**770**	**32,02**	**26,14**	**107,19**	**806,26**	**0,43**	**33,31**	**0**	**6,21**	**164,29**	**576,9**	**259,03**	**11,38**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**34,3**								

ДЕНЬ № 5

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
6	Салат из капусты с морковью	60	0,9	4,86	7,44	75,9	0,01	21,6	0	1,38	29,08	18,93	10,17	0,37
37	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	10,7	0	0,18	33,14	77,04	27,32	1,02
147	Рыба запеченная в омлете	90	20,52	8,1	4,14	171,9	0,06	4,38	0,03	0,42	40,5	71,42	13,62	0,48
183	Рис отварной с овощами	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,73	4,95	79,83	26,52	0,53
119	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,31	17,68	96	0,04	0	0	0,07	14,8	87,2	26	1,12
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
103	Компот фруктово-ягодный (красная смородина)	200	0,2	0	20,4	82	0	9,24	0	0,04	17,64	5,06	2,86	0,12
	Итого за прием пищи:	**765**	**35,53**	**23,89**	**102,01**	**773,17**	**0,26**	**46,02**	**0,03**	**3,89**	**148,61**	**369,48**	**116,74**	**4,21**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**32,9**								

ДЕНЬ № 6

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
5	Винегрет	60	0,9	4,92	5,34	69,84	0,02	9,55	0	0,16	29,34	27,07	12,23	0,59
138	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2	6,2	11	125,8	0,08	10,7	0	0,16	32,44	77,28	27,32	1,08
88	Мясо тушеное	90	17,46	7,56	4,77	157,14	0,14	2,01	0	1,1	42,17	312,77	52,9	3,12
55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6	4,95	24,6	156,6	0,03	0	0	1,71	19,16	158,46	19,62	0,87
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
101	Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
	Итого за прием пищи:	**770**	**33,57**	**24,21**	**99,5**	**763,9**	**0,34**	**162,36**	**0**	**4,04**	**169,86**	**707,08**	**154,97**	**8,15**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**32,5**								

ДЕНЬ № 7

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
13	Маринад из моркови	60	1,2	4,26	6,18	67,92	0,03	7,44	0	2,23	24,87	42,98	26,03	0,76
32	Свекольник с мясом и сметаной	200	6,2	8,8	9,8	142,6	0,06	8,66	0	1,12	44,84	68,9	26	1,16
79	Плов с курицей	240	25,44	14,88	38,16	388,08	0,12	2,98	0,07	0,84	39,02	258,34	59,5	2,59
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
96	Компот фруктово-ягодный (клубника)	200	0,5	0	15,84	65,36	0	2,62	0	0,24	13,34	2,74	3,74	0,22
	Итого за прием пищи:	**770**	**37,95**	**28,52**	**99,17**	**817,28**	**0,28**	**21,8**	**0,07**	**4,58**	**147,22**	**501,06**	**154,77**	**6,56**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**34,77**								

ДЕНЬ № 8

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
25	Фрукт (груша)	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
35	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	0,04	1,92	0	0,42	32,18	49,14	14,76	0,64
179	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	11,61	7,02	2,52	119,43	0,21	77,16	0,07	5,27	22,15	221,14	14,93	11,35
50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
95	Кисель плодово – ягодный витаминиз (клюквенный)	200	0	0	24,4	97,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
	Итого за прием пищи:	**860**	**24,92**	**23,45**	**99,76**	**721,95**	**0,65**	**114,01**	**4,65**	**7,77**	**145,12**	**507,88**	**114,99**	**18,41**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**30,72**								

ДЕНЬ № 9

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
172	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	0,06	6	0,18	0	9,6	31,8	12,6	0,42
48	Уха с рыбой	200	7,2	6,4	8	117,6	0,1	15,44	0,01	0,44	46,04	100,14	27,04	0,86
150	Чахохбили	90	20,25	15,57	2,34	230,13	0,06	8,5	0,03	1,6	41,24	108,78	23,68	1,39
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,88	140	4,68
119	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,31	17,68	96	0,04	0	0	0,07	14,8	87,2	26	1,12
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
111	Компот фруктово-ягодный (черноплодная рябина)	200	0,4	0	21,4	87,4	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
	Итого за прием пищи:	**760**	**41,24**	**27,72**	**95,02**	**802,29**	**0,49**	**170,02**	**0,22**	**4,67**	**154,63**	**564,2**	**240,92**	**9,59**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**34,14**								

ДЕНЬ № 10

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
24	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
33	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	0,08	6,8	0	0,1	36,8	76,2	23,2	0,8
193	Котлета мясная	90	15,3	14,85	7,56	224,91	0,38	0,09	0	0,22	27,09	58,77	12,43	0,8
175	Рагу овощное вариант № 2 (картофель, баклажаны, цуккини, томат, морковь, перец, лук)	150	2,06	1,95	14,96	85,55	0,06	15,5	0,01	0,33	47,87	55,74	24,2	0,11
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
104	Напиток витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200	0	0	19,2	76,8	0,16	9,16	0,12	0,8	0,76	0	0	0
	Итого за прием пищи:	**860**	**28,97**	**23,58**	**100,06**	**740,18**	**0,76**	**51,15**	**0,17**	**1,6**	**161,67**	**335,31**	**112,83**	**6,84**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**31,49**								

ДЕНЬ № 11

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
130	Салат из капусты с яблоком и кукурузой	60	0,9	4,92	6,84	74,82	0,02	7,5	0,01	0,22	27,08	24,19	10,7	0,61
46	Суп - пюре из овощей с гренками	200/10	3,36	7,77	16,38	148,68	0,08	6,8	0,01	0,18	67,49	100,19	26,73	0,92
181	Мясо тушеное в сметане	90	21,24	7,47	2,7	162,9	0,03	0,29	0,32	2,39	28,84	153,39	20,43	2,03
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53	1,25
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
102	Компот из кураги	200	1	0	23,6	98,4	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08
	Итого за прием пищи:	**780**	**37,56**	**24,79**	**118,91**	**861,77**	**0,3**	**15,47**	**0,34**	**6,55**	**218,91**	**509,59**	**150,03**	**7,72**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**36,67**								

ДЕНЬ № 12

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
14	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	3,06	6,36	4,44	91,8	2,73	4,33	0,02	2,73	98,68	67,51	13,48	0,72
41	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	5,4	8,8	111	0,12	7,2	0	0,3	57,04	126,88	34	1,54
78	Биточек из рыбы	90	15,03	9,99	14,58	208,08	0,08	0,34	0	3,47	55,71	157,05	28,78	0,95
124	Каша пшенная вязкая с маслом	150	4,05	4,5	22,8	147,3	0,11	0	0	1,29	10,49	86	30,56	0,99
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
100	Компот фруктово - ягодный (вишня)	200	0,2	0	16,7	67,72	0	98	0	0	12,8	12,24	1,74	0,48
	Итого за прием пищи:	**770**	**33,75**	**26,83**	**96,51**	**779,22**	**3,11**	**109,97**	**0,02**	**7,94**	**259,87**	**577,78**	**148,06**	**6,51**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**33,15**								

ДЕНЬ № 13

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
135	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,16	73,2	0,01	4,2	0,55	0	24,6	40,2	21	4,2
37	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	10,7	0	0,18	33,14	77,04	27,32	1,02
177	Филе птицы тушеное с овощами	90	19,71	3,42	1,26	114,3	0,06	3,98	0,01	0,83	21,32	76,22	22,3	0,96
54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0	0	1,74	14,55	208,88	140	4,68
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
157	Компот фруктово-ягодный (облепиха)	200	0,26	0	15,12	61,5	0,01	23	0	0,24	26,52	11,5	9	0,68
	Итого за прием пищи:	**770**	**38,98**	**19,9**	**95,43**	**728,22**	**0,46**	**41,98**	**0,56**	**3,14**	**145,28**	**541,94**	**259,12**	**13,37**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**30,98**								

ДЕНЬ № 14

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
9	Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	0,02	9,87	0	2,1	30,16	38,67	19,49	1,11
34	Суп гороховый с мясом	200	9	5,6	13,8	141	0,24	1,16	0	0,18	45,56	86,52	28,94	2,16
81	Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	0,05	1,24	0,02	1,4	27,54	170,72	21,15	1,21
176	Рагу овощное вариант № 3 (томат, перец, цуккини, морковь, лук)	150	1,95	2,1	8,55	61,5	0,08	19,29	0,01	0,29	46,68	59,76	25,89	1,16
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
101	Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
	Итого за прием пищи:	**770**	**40,03**	**27,84**	**83,94**	**759,27**	**0,46**	**171,66**	**0,03**	**4,88**	**196,69**	**487,17**	**138,37**	**8,13**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**32,3**								

ДЕНЬ № 15

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
11	Яйцо отварное с кукурузой	25/25/10	4,2	8,4	2,64	103,2	0,03	2,52	0,14	0,43	40,31	86,17	6,87	1,19
35	Суп куриный с вермишелью	200	4,8	7,6	9	123,6	0,04	1,92	0	0,42	32,18	49,14	14,76	0,64
146	Рыба запеченная с сыром	90	19,26	3,42	3,15	120,87	0,06	2,27	0,01	4,34	36,35	149,92	21,11	0,72
50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
107	Сок фруктовый (ананасовый)	200	0	0	19,6	78	0,02	8	0,3	0	0	0	0	0
	Итого за прием пищи:	**770**	**36,17**	**27,8**	**85,93**	**752,09**	**0,36**	**32,96**	**4,86**	**6,47**	**170,35**	**498,83**	**110,04**	**5,52**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**32**								

ДЕНЬ № 16

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
24	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
30	Щи с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	7,6	111,2	0,04	15,8	0	0,16	50,8	56,6	19,1	0,68
94	Котлета мясная	90	14,4	20,43	8,91	284,4	0,63	0	0	0,68	28,15	226,39	33,61	2,5
53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,73	4,95	79,83	26,52	0,53
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	0,14	0	0,04	12,8	2,2	1,8	0,5
	Итого за прием пищи:	**840**	**28,37**	**32,01**	**113,41**	**869,31**	**0,76**	**35,52**	**0,04**	**2,72**	**138,6**	**470,92**	**122,23**	**8,81**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**36,99**								

ДЕНЬ № 17

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
131	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60	0,66	4,8	1,86	53,52	0	16,38	0	1,42	29,41	16,68	8,86	0,36
31	Борщ с мясом и сметаной	200	6,2	7,2	9,2	127,8	0,04	9,92	0	1,1	51	61,2	22,8	1
194	Биточек из птицы	90	16,56	14,22	11,7	240,93	0,04	0,5	0	1,21	17,35	113,15	16,15	0,97
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53	1,25
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
95	Кисель плодово – ягодный витаминиз (клюквенный)	200	0	0	24,4	97,6	0,16	9,18	0,16	0,8	0,78	0	0	0
	Итого за прием пищи:	**750**	**33,14**	**30,7**	**108,06**	**851,76**	**0,37**	**36,06**	**0,16**	**6,71**	**129,49**	**338,77**	**98,04**	**4,88**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**36,24**								

ДЕНЬ № 18

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
5	Винегрет	60	0,9	4,92	5,34	69,84	0,02	9,55	0	0,16	29,34	27,07	12,23	0,59
38	Суп из овощей с пшеном с мясом	200	5,6	5,4	6,2	95,4	0,04	8,74	0	0,36	42,46	70,74	17,6	0,6
126	Бефстроганов	90	16,65	8,01	4,86	158,22	0,15	2,01	1,89	1,11	41,45	314	51,28	3,77
51	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3	3,9	25,65	151,35	0,15	21	0	1,14	14,01	78,63	29,37	1,32
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
97	Компот фруктово-ягодный (черная смородина)	200	0,2	0	22,8	93	0	0,18	0	0,04	12,1	1,4	1	0,28
	Итого за прием пищи:	**770**	**31,26**	**22,81**	**94,04**	**721,13**	**0,43**	**41,58**	**1,89**	**2,96**	**164,51**	**619,94**	**150,98**	**8,39**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**30,68**								

ДЕНЬ № 19

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
133	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	8,82	40,8	0	2,88	0,01	0	3	30	0	0,24
138	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,2	6,2	11	125,8	0,08	10,7	0	0,16	32,44	77,28	27,32	1,08
151	Филе птицы запеченное в розовом соусе	90	22,86	5,67	1,62	148,5	0,06	4,82	0,01	0,79	20,54	76,1	23,12	0,95
55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6	4,95	24,6	156,6	0,03	0	0	1,71	19,16	158,46	19,62	0,87
119	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,42	26,52	144	0,07	0	0	0,11	22,2	130,8	39	1,68
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
104	Напиток витаминизированный плодово – ягодный (черносмородиновый)	200	0	0	19,2	76,8	0,16	9,16	0,12	0,8	0,76	0	0	0
	Итого за прием пищи:	**785**	**39,66**	**17,75**	**101,06**	**737,82**	**0,42**	**27,66**	**0,14**	**3,64**	**106,6**	**502,64**	**119,31**	**5,39**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**31,39**								

ДЕНЬ № 20

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
24	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0	16,95	69	0,01	19,5	0,04	0	24	16,5	13,5	3,3
40	Суп куриный с рисом и томатом	200	5	7,6	12,8	139,8	0,04	3,32	0	2,12	31,94	109,2	24,66	1,18
178	Бигос с мясом	240	25,92	14,64	12,48	284,4	0,7	21,6	0,02	0,67	124,18	187,01	54,14	3
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
105	Компот из чернослива и сухофруктов	200	0,4	0	28,6	110	0	140	0	0,76	21,6	3,4	3,4	0,66
	Итого за прием пищи:	**860**	**36,53**	**22,82**	**100,02**	**756,52**	**0,82**	**184,52**	**0,06**	**3,7**	**226,87**	**444,21**	**135,2**	**9,97**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**32,19**								

ДЕНЬ № 21

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
19	Салат из моркови с сыром	60	2,88	8,04	2,64	94,5	0,03	2,59	0,01	0,22	19,18	31,98	20,08	0,38
139	Борщ с квашеной капустой с мясом и сметаной	200	6,2	7,6	9,2	130,6	1,16	25,18	0	1,16	48,94	64,4	22,66	1,04
84	Котлета из птицы	90	16,56	14,22	11,7	240,93	0,04	0,5	0	1,21	17,85	113,15	16,15	0,97
53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0	0	1,73	4,95	79,83	26,52	0,53
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
107	Сок фруктовый (персиковый)	200	0	0	22,8	92	0,04	12	0,6	0	0	0	0	0
	Итого за прием пищи:	**750**	**32,21**	**35,24**	**99,29**	**852,74**	**1,35**	**40,35**	**0,61**	**4,43**	**108,82**	**378,76**	**113,11**	**4,22**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**36,28**								

ДЕНЬ № 22

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
25	Фрукт (груша)	150	0,6	0,45	12,3	54,9	0,03	7,5	0,01	0	28,5	24	18	3,45
37	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	10,7	0	0,18	33,14	77,04	27,32	1,02
89	Гуляш	90	16,92	6,39	3,42	138,78	0,05	1,01	0	0,34	17,03	127,11	23,09	1,3
64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0	0	2,07	13,05	58,34	22,53	1,25
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
97	Компот фруктово-ягодный (черная смородина)	200	0,2	0	22,8	93	0	0,18	0	0,04	12,1	1,4	1	0,28
	Итого за прием пищи:	**860**	**34,78**	**16,87**	**118,71**	**779,25**	**0,33**	**19,49**	**0,01**	**2,78**	**128,97**	**415,99**	**131,44**	**9,13**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**33,15**								

ДЕНЬ № 23

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
136	Сельдь с луком и маслом	60	8,46	11,22	0,84	138,18	0,01	1,41	0,01	0,36	31,04	92,95	14,51	0,58
33	Рассольник с мясом и сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	0,08	6,8	0	0,1	36,8	76,2	23,2	0,8
152	Котлета мясная	90	17,82	11,97	8,28	211,77	0,06	1,74	0	0,2	16,37	148,98	18,38	2,17
50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	18,15	4,41	1,13	36,36	85,5	27,8	1,14
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	0,03	0	0	0,05	11,1	65,4	19,5	0,84
120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,08	0	0,06	6,8	24	8,2	0,46
156	Компот фруктово-ягодный (яблоко - брусника)	200	0,14	0	16,46	66,4	0,01	2,8	0	0,08	14,86	4,4	3,6	0,94
	Итого за прием пищи:	**750**	**39,39**	**37,62**	**80,83**	**828,31**	**0,35**	**30,98**	**4,42**	**1,98**	**153,33**	**497,43**	**115,19**	**6,93**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**35,24**								

ДЕНЬ № 24

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
15	Салат овощной (картофель, морковь, огурцы соленые, горошек, масло)	60	1,02	4,92	5,46	70,86	0,03	7,35	0,01	0,18	31,15	26,88	12,85	0,61
170	Борщ с фасолью с мясом и сметаной	200	7,6	7,8	11,8	147,6	0,06	8,16	0	0,22	60,9	90,32	27,36	1,34
148	Рыба запеченная под сырно – овощной шапкой	90	19,71	15,75	6,21	245,34	0,03	2,4	0	2,9	27,88	104,45	17,88	0,49
175	Рагу овощное вариант № 2 (картофель, баклажаны, цуккини, томат, морковь, перец, лук)	150	2,06	1,95	14,96	85,55	0,06	15,5	0,01	0,33	47,87	55,74	24,2	0,11
119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0	0	0,08	16,65	98,1	29,25	1,26
120	Хлеб ржаной	25	1,42	0,27	9,3	45,32	0,02	0,1	0	0,07	8,5	30	10,25	0,57
102	Компот из кураги	200	1	0	23,6	98,4	0,02	0,78	0	1,54	57,3	45,38	30,14	1,08
	Итого за прием пищи:	**770**	**36**	**31**	**91,22**	**801,07**	**0,27**	**34,29**	**0,02**	**5,32**	**250,25**	**450,87**	**151,93**	**5,46**
	Доля суточной потребности в энергии, %					**34,08**								
	Доля среднесуточной потребности в энергии за 24 дня, %					**33,44**								

Выполнение натуральных норм школьных обедов для детей с 7 до 11 лет.

Сезон: зимний Вариант № 1 24-дневное меню

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	21 день	22 день	23 день	24 день	за 24 дн итого	ср за день	Сут норма, нетто	% вып.
Хлеб ржаной	20,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	20,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	20,0	20,0	25,0	25,0	25,0	20,0	25,0	20,0	25,0	570,0	23,8	80	29,7
Хлеб пшеничный	30,0	54,0	45,0	51,5	40,0	45,0	45,0	45,0	40,0	54,0	60,7	64,4	45,0	45,0	45,0	39,0	39,0	45,0	60,0	45,0	39,0	45,0	39,0	45,0	1105,6	46,1	150	30,7
Мука пшеничная	1,0	4,5		5,7	4,0	3,3		1,5		4,5	7,0	3,4			4,0	4,5	9,0	1,5			9,0	3,3	4,5	4,0	74,7	3,1	15	20,8
Крупа		4,0	19,0	62,6	40,0	40,0	55,0		61,0	4,0		52,6	61,0	19,0		52,2		3,0	40,0	12,0	50,0		4,0	16,6	596,0	24,8	45	55,2
Макароны	65,0							12,0			65,0				12,0		65,0					65,0			284,0	11,8	15	78,9
Картофель	24,0	198,0	27,0	12,8	64,0	84,0	24,0	138,0	40,0	50,0	20,0	27,0	64,0	27,0	138,0	24,0	12,8	211,0	64,0		12,8	64,0	188,0	26,5	1540,9	64,2	187	34,3
Овощи (свежие, мороженые, консервированные)	151,0	50,0	276,5	148,2	129,0	71,1	152,0	33,0	98,3	250,0	110,4	107,3	93,3	294,0	44,0	70,0	124,3	102,0	86,2	270,3	110,3	40,3	50,0	185,1	3046,6	126,9	280	45,3
Фрукты (плоды) свежие	150,0	30,0	10,0	30,0	30,0		30,0	150,0	30,0	150,0	10,0	30,0	30,0			150,0		30,0		150,0		180,0	30,0		1220,0	50,8	185	27,5
Сухофрукты	17,0					20,0					17,0			20,0		17,0				17,0				17,0	125,0	5,2	15	34,7
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстатные			200,0					200,0		200,0					200,0		200,0		200,0		200,0				1400,0	58,3	200	29,2
Мясо	24,8	40,0	24,8	47,8	24,8	124,8	24,8			112,8	100,0	24,8	24,8	24,8		56,4	24,8	124,8	24,8	120,0	24,8	124,8	64,8	24,8	1189,0	49,5	70	70,8
Субпродукты (печень, язык, сердце)	70,0							70,0																	140,0	5,8	30	19,4
Птица		50,0	135,0	36,8			112,0	19,5	120,0				87,0	135,0	19,5	50,2	84,0		112,0	19,5	84,0		50,0		1114,5	46,4	35	132,7
Рыба-филе		20,0			105,0				30,0			80,0			105,0								45,0	105,0	490,0	20,4	58	35,2
Молоко		32,0			28,0			29,0			28,0	13,5			23,0		9,0				9,0		32,0		203,5	8,5	300	2,8
Кисломолочные продукты																											150	
Творог																											50	
Сыр			5,0									10,0			11,0						10,0			9,0	45,0	1,9	10	18,8
Сметана	10,0		3,0	10,0		10,0	10,0			10,0	20,0		6,6	3,0		10,0	10,0	20,0	20,0		10,0		10,0	19,0	181,6	7,6	10	75,7
Масло сливочное	8,9	10,0		9,0	7,0	7,0	4,0	13,9	8,3		9,0	5,0	5,0		10,0	7,0	9,0	5,0	7,0		11,0	5,0	10,0	4,0	155,1	6,5	30	21,5
Масло растительное	4,0	14,2	9,0	8,6	18,8	9,8	14,0	4,0	2,5	6,2	10,0	12,2	2,5	4,5	13,8	4,2	8,8	10,0	3,8	14,0	13,8	5,3	9,2	15,3	218,5	9,1	15	60,7
Яйцо, шт		0,5			0,6							0,1			0,5									0,1	1,8	0,1	1 шт	10,0
Сахар	17,3	15,0		20,1	25,0	15,0	17,3		20,0		20,0	15,0	15,0	16,0		17,0	2,5	20,0		20,6	2,5	20,0	15,0	19,5	312,8	13,0	30	43,4
Кондитерские изделия																											10	
Чай																											1	
Какао																											1	
Кофейный напиток																											2	
Дрожжи хлебопекарные																											0,2	
Соль	1,6	1,5	1,5	1,7	1,6	1,5	1,4	1,5	1,4	1,4	1,5	1,5	1,2	1,6	1,3	1,3	1,3	1,5	1,3	1,2	1,5	1,3	1,3	1,5	34,4	1,4	3	47,8
Специи	0,2	0,1	0,2	0,5	0,2	0,1	0,2	0,1	0,4	0,1	0,3	0,1	0,1	0,2	0,1	0,2	0,2	0,2	0,7	0,5	0,2	0,1	0,1	0,3	5,8	0,2	2	12,0