



Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 7
И.В. Устинова

Утверждаю:

Генеральный Директор
ООО «Комбинат питания «КК»
В.И.Чешига



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(10-ти дневное)

Зимне-весеннее

для детей с 12-18 лет

Обед

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Составили: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., Ташешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалов. Пермь 2013г. Пермь 2021г.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г. Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский научно - исследовательский институт гигиены».

Примерное перспективное (10-дневное) меню
Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20
Обед для категории детей 12-18 лет сезон зимне-весенний.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г		Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Жир, г	Жир, г												
Обед 12-18 лет.															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	6,30	3,60	14,60	115,75	0,16	4,75	17,50	0,25	35,33	34,38	89,25	2,03	113	2021
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	250	15,40	10,30	31,00	279,00	0,05	0,00	18,71	0,75	24,94	34,92	108,51	0,88	375	2021
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	28,00	114,60	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	5,14	4,40	0,95	344	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,30	0,60	34,40	163,80	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	9,80	45,50	0,77	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,80	20,00	103,00	0,14	0,00	0,00	1,15	16,46	32,91	116,71	2,20	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,50	0,50	11,70	56,40	0,04	11,88	0,00	0,24	18,97	10,65	13,05	2,61	112	2013
Итого за прием пищи:	920	31,66	15,96	139,70	832,55	0,48	17,53	36,21	3,16	123,88	127,80	377,42	9,44		
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г		Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Жир, г	Жир, г												
Обед 12-18 лет.															
ОВОЩИ КОНСЕРВ. (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	100	0,80	0,10	1,70	11,00	0,02	2,51	0,00	0,10	23,25	14,13	24,25	0,60	149	2021
СВЕКОЛЬНИК	250	2,30	4,70	10,30	93,25	0,06	7,90	0,00	2,38	36,75	28,25	61,25	1,45	98	2021
БИТОЧКИ ПО-КУБАНСКИ	100	10,00	12,80	27,80	251,10	88,75	0,50	623,32	11,98	1,60	5,87	40,87	21,95	ТТК-17	2023
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,40	7,70	16,80	153,00	0,10	10,80	5,40	3,52	54,18	39,70	85,78	1,57	177	2021
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	18,30	77,90	0,01	79,92	0,00	0,80	11,89	3,20	3,20	0,61	496	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,30	0,60	34,40	163,80	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	9,80	45,50	0,77	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,80	20,00	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,48	32,96	116,83	2,21	574	2021
Итого за прием пищи:	950	26,50	27,00	129,30	853,05	89,15	101,63	628,72	20,70	158,15	133,91	377,68	29,16		
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевы., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед 12-18 лет.																
РАССОЛЬНИК	250	2,20	4,60	8,10	82,25	0,08	5,05	0,00	2,30	13,75	17,50	46,75	0,72	99	2021	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	110	13,70	1,70	5,70	92,40	0,08	0,77	42,86	1,43	47,26	31,87	196,70	0,96	308	2021	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-3соус	2022	
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180	4,10	3,30	40,85	213,28	0,05	0,48	16,19	0,34	16,19	34,08	93,72	0,22	211	2021	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,50	0,10	18,10	75,60	0,01	0,18	0,00	0,36	18,09	12,96	17,28	0,62	495	2021	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	40	1,56	12,24	25,00	216,40	0,02	0,00	2,40	1,88	3,20	2,40	16,80	0,24	580	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	25,58	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	9,94	6,96	32,30	0,55	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,00	63,00	0,08	0,00	0,00	0,69	9,86	19,70	69,86	1,32	574	2021	
Итого за прием пищи:	870	29,26	23,54	138,03	881,13	0,39	7,28	99,85	7,55	121,05	129,07	480,61	4,79			
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевы., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед 12-18 лет.																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЁНЫЕ (ПЮМИДОР)	100	1,10	0,10	3,50	20,00	0,02	15,03	0,00	0,70	1,00	15,03	35,07	0,80	107	2013	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,90	4,15	12,20	97,75	0,07	3,80	2,13	1,95	16,00	17,00	46,75	0,82	129	2021	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	18,90	22,70	6,30	306,00	0,07	6,12	34,20	0,54	43,20	36,00	216,00	2,88	333	2021	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	1,70	1,20	4,50	35,40	0,02	1,34	64,13	0,00	4,61	6,01	12,02	0,27	54-3соус	2022	
СОКИ ОВОЩ ФРУКТ. И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80	518	2013	
КОНДИТЕРСКОЕ. ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	1,50	2,00	15,00	83,00	0,02	0,00	2,01	0,94	5,83	4,02	18,09	0,42	582	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	25,58	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	9,94	6,96	32,30	0,55	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,80	0,50	14,00	72,10	0,09	0,00	0,00	0,81	11,57	23,11	81,95	1,54	574	2021	
Итого за прием пищи:	885	33,70	31,25	101,28	817,25	0,37	30,29	102,47	5,49	106,15	108,13	442,18	10,08			
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Обед 12-18 лет.																	
ОВОЩИ КОНСЕРВ. (ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ)	100	0,80	0,10	1,70	11,00	0,02	2,51	0,00	0,10	23,25	14,13	24,25	0,60	149	2021		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,90	4,40	7,00	75,00	0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	23,25	49,00	1,10	95	2021		
СМЕТАНА 15%	10	0,20	1,50	0,30	15,80	0,00	0,02	9,50	0,03	7,92	0,81	5,19	0,02	433	2021		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,80	9,80	10,00	105,80	0,06	0,00	18,58	1,43	38,36	25,73	175,82	0,60	307	2021		
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-3соус	2022		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180	5,00	9,30	18,50	176,80	0,17	24,02	0,00	3,95	17,16	32,60	90,95	1,34	152	2021		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,10	0,10	25,10	103,14	0,01	0,81	0,00	0,00	12,76	4,63	3,96	0,86	344	2017		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,50	0,50	29,30	139,30	0,07	0,00	0,00	0,66	11,98	8,39	38,92	0,66	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,00	63,00	0,08	0,00	0,00	0,69	9,98	19,91	70,58	1,32	574	2021		
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	1,80	0,60	26,40	115,20	0,05	12,00	0,00	0,48	9,60	50,40	33,60	31,20	112	2013		
Итого за прием пищи:	1040	30,50	27,50	133,00	826,24	0,51	48,16	66,48	9,69	170,52	183,45	499,47	37,86				
Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Обед 12-18 лет.																	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,00	4,50	6,30	74,00	0,08	7,25	0,00	2,35	22,75	18,25	45,25	0,71	116	2021		
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	110	19,80	6,00	6,30	159,50	0,15	5,49	46,12	0,93	19,76	232,78	172,39	4,78	361	2021		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,60	5,90	35,30	220,30	0,07	0,00	37,80	0,90	14,40	9,00	54,00	1,26	256	2021		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	28,00	114,60	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	5,14	4,40	0,95	344	2017		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,50	0,50	29,30	139,30	0,07	0,00	0,00	0,66	11,98	8,39	38,92	0,66	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,60	0,11	0,00	0,00	0,93	13,18	26,35	93,44	1,77	574	2021		
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,70	47,00	0,03	9,89	0,00	0,20	15,80	8,87	10,87	2,17	112	2013		
Итого за прием пищи:	940	36,66	18,06	130,90	837,30	0,52	23,53	83,92	5,97	112,05	308,78	419,27	12,30				
Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углев., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г													
Обед 12-18 лет.																
ОВОЩИ КОНСЕРВИР. (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	100	0,80	0,10	1,70	11,00	0,02	2,51	0,00	0,10	23,25	14,13	24,25	0,60	149	2021	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,60	5,10	13,30	109,50	0,09	7,10	0,00	2,35	16,75	25,50	61,00	0,86	100	2021	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	11,30	13,20	2,64	174,66	0,03	0,36	52,54	0,43	17,75	12,78	48,99	0,82	367	2021	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,20	7,63	45,24	290,60	0,20	0,00	22,40	0,59	15,54	130,62	196,42	4,40	202	2021	
СОКИ ОВОЩ.ФРУКТ. И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,90	0,18	18,16	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	2,52	518	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,30	0,60	34,40	163,80	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	9,80	45,50	0,77	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,60	0,11	0,00	0,00	0,92	13,11	26,20	92,91	1,76	574	2021	
Итого за прием пищи:	940	34,30	27,41	131,44	909,56	0,55	13,57	74,94	5,16	113,00	219,03	469,07	11,73			
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г		Жиры, г		Углев., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г													
Обед 12-18 лет.																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПЛ	100	1,90	9,00	7,80	119,50	0,02	7,05	0,00	3,12	41,25	15,10	37,21	0,70	115	2013	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,00	19,60	7,50	152,00	0,09	5,58	8,00	2,55	21,50	26,75	107,00	1,76	123/145	2021	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФ. ПО-РУССКИ	240	16,70	4,10	17,90	178,80	0,19	7,10	27,86	1,34	48,11	50,99	249,18	1,55	313	2021	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	28,00	114,60	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	5,14	4,40	0,95	344	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,50	0,50	29,30	139,30	0,07	0,00	0,00	0,66	11,98	8,39	38,92	0,66	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,00	63,00	0,08	0,00	0,00	0,69	9,86	19,70	69,86	1,32	574	2021	
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	100	1,04	0,00	9,72	49,25	0,08	49,25	0,00	0,26	45,36	22,03	14,26	0,00	112	2013	
Итого за прием пищи:	980	35,70	33,86	112,22	816,45	0,54	69,88	35,86	8,62	192,24	148,10	520,83	6,94			
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Обед 12-18 лет.																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	6,30	3,60	14,60	115,75	0,16	4,75	17,50	0,25	35,33	34,38	89,25	2,03	113	2021		
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	100	6,50	13,90	12,60	192,20	3,28	1,98	6,26	9,84	4,28	3,48	15,89	1,60	ТТК 38	2023		
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,30	0,02	0,81	38,60	0,00	2,78	3,62	7,23	0,17	54-3соус	2022		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,60	5,90	35,30	220,30	0,07	0,00	37,80	0,90	14,40	9,00	54,00	1,26	256	2021		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,50	0,10	18,10	75,60	0,01	0,18	0,00	0,36	18,09	12,96	17,28	0,62	495	2021		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	40	1,56	12,24	25,00	216,40	0,02	0,00	2,40	1,88	3,20	2,40	16,80	0,24	580	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	25,58	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	9,94	6,96	32,30	0,55	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,00	63,00	0,10	0,00	0,00	0,70	10,60	21,10	74,70	1,40	574	2021		
Итого за прием пищи:	860	28,66	37,34	145,88	1 021,6	3,72	7,72	102,56	14,48	98,62	93,90	307,45	7,87				
Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Обед 12-18 лет.																	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,90	4,40	7,00	75,00	0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	23,25	49,00	1,10	95	2021		
СМЕТАНА 15%	10	0,20	1,50	0,30	15,80	0,00	0,02	9,50	0,03	7,92	0,81	5,19	0,02	433	2021		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПЛТ	100	1,90	9,00	7,80	119,50	0,02	7,05	0,00	3,12	41,25	15,10	37,21	0,70	115	2013		
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	230	18,80	21,00	40,00	423,20	0,07	1,02	35,02	0,74	22,12	48,84	246,99	2,42	330	2021		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	13,60	87,90	0,03	0,70	18,98	0,00	108,19	12,59	76,42	0,12	465	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,50	0,50	29,30	139,30	0,07	0,00	0,00	0,66	11,98	8,39	38,92	0,66	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,60	0,11	0,00	0,00	0,92	13,11	26,20	92,91	1,76	574	2021		
Итого за прием пищи:	890	33,30	39,50	114,00	943,30	0,34	16,79	63,50	7,82	241,32	135,18	546,64	6,78				
Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30				
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	9275	320,24	281,42	1275,75	8738,38	96,57	336,38	1294,51	88,64	1436,98	1587,35	4440,62	136,95				

Составил инженер-технолог:

Генеральный директор ООО "Комбината питания "КК"

С.А. Деркач

В.И. Цепига



НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПРОДУКТОВ МЕНЮ ОБЕД ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ 30-35% ОТ СУТОЧНОЙ НОРМЫ

Наименование продукта	Порция г/шт/об.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ФАКТ. ЗН ккал	БЫЛОЛ- ккал	БЫЛОЛ- % нормы	
Хлеб ржаной	120	50	40	30	50	50	30	40	30	40	40	400	40	-80	33
Хлеб пшеничный	200	70	70	60	70	75	70	70	65	70	70	690	69	-131	35
Мука пшеничная	20	20	2	1,5	1,1		5,2				7,1	16,9	1,69	-18,31	8
Крупа (злаки), бобовые	50	51	20		20	41	4,1		51	49	7,2	243,3	24,33	-25,67	49
Макаронные изделия	20	12,5					61,2					73,7	7,37	-12,63	37
Картофель	187	50	61	142	151	43,1	61	156,2	70	51	75	860,3	86,03	-100,97	46
Овощи разные, зелень	320	140	185	118,5	137	194	139	129	81	91	186	1400,5	140,05	-179,95	44
Фрукты свежие	185		36		40	100		120		40	100	436	43,6	-141,4	24
Фрукты сухие	20	18					20		18		200	56	5,6	-14,4	28
Соки фруктовые (овощные)	200			200							200	400	40	-160	20
Субпродукты (печень, язык, сердце)	40						121					121	12,1	-27,9	30
Мясо	78		89,1					58	65		49	261,1	26,11	-51,89	33
Птица	53	72,5			62					57,5		192	19,2	-33,8	36
Рыба	77			110		110						220	22	-55	29
Молоко, молочная и кисломолочная	350		24,2			11,7		24	13		100	172,9	17,29	-332,71	5
Творог	60											0	0	-60	0
Сыр	15											0	0	-15	0
Сметана	10					2,5		5				7,5	0,75	-9,25	8
Масло сливочное	35		11	2,5		12	12,4	11,1	6,9	3,1	0,1	59,1	5,91	-29,09	17
Масло растительное	18	14,2	4,4	12,9	11,9	2,6	4,2	5	7	9,2	13,2	84,6	8,46	-9,54	47
Яйцо	40					15,6			10			25,6	2,56	-37,44	6
Сахарный песок	35	9	10	5	12	11	10	13	9	12	2,5	93,5	9,35	-25,65	27
Кондитерские изделия	15	20		30						20		70	7	-8	47
Чай	2					1						0,9	0,09	-1,91	5
Какао	1,2											0	0	-1,2	0
Кофейный напиток	2										2,2	2,2	0,22	-1,78	11
Дрожжи	0,3											0	0	-0,3	0
Соль	5	1,2	0,9	1,1	0,5	1,2	1,1	1,5	1,4	1,3	1,5	11,7	1,17	-3,83	23
Кисломолочный продукт	200											0	0	-200	0