

Согласовано:

Директор школы \_\_\_\_\_

Утверждаю:

Генеральный Директор

ООО «Комбинат питания «КФ»

В.И.Чепига



## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**(10-ти дневное)**

**Зимне-весеннее**

**для детей с 12-18 лет**

**завтрак**

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., Тапешкина 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**  
**Завтрак для категории детей 12-18 лет сезон зимне-весенний.**

1 день

Примерное перспективное (10-дневное) меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		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													
Завтрак дети 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	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	15,50	23,55	3,88	288,08	0,08	0,55	343,48	1,39	138,50	22,16	268,69	2,91	268	2021	
СОКИ ОВОЩ, ФРУКТ И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,03	3,99	0,00	0,20	13,91	7,94	13,91	2,79	501	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	25,58	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,02	7,01	32,57	0,55	573	2021	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	9,85	0,00	0,20	15,74	8,83	10,82	2,16	112	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>21,50</b>	<b>24,65</b>	<b>61,16</b>	<b>549,08</b>	<b>0,22</b>	<b>16,90</b>	<b>343,48</b>	<b>2,44</b>	<b>201,42</b>	<b>60,07</b>	<b>350,24</b>	<b>9,01</b>			
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>			

2 день

Примерное перспективное (10-дневное) меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		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													
Завтрак дети 12-18 лет.																
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	10,82	1,82	5,30	81,37	0,05	1,56	7,84	1,80	26,65	24,30	129,33	0,59	299	2021	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,90	7,20	10,40	126,00	0,14	4,32	36,00	0,18	45,00	28,80	88,20	1,00	377	2021	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,70	2,20	14,10	87,30	0,03	0,63	17,10	0,00	97,47	11,34	68,85	0,11	465	2021	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	30	1,17	9,20	18,80	162,30	0,02	0,00	1,82	1,41	2,42	1,82	12,66	0,18	580	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,24	14,70	70,15	0,03	0,00	0,00	0,33	5,99	4,19	19,46	0,33	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,20	62,40	0,08	0,00	0,00	0,69	10,01	20,01	70,91	1,32	574	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>24,29</b>	<b>21,16</b>	<b>75,50</b>	<b>589,52</b>	<b>0,35</b>	<b>6,51</b>	<b>62,76</b>	<b>4,41</b>	<b>187,54</b>	<b>90,46</b>	<b>389,41</b>	<b>3,53</b>			
<b>Норма по СанПин:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>680,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>			



3 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
		Белки, г	Жиры, г													
Завтрак дети 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	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ЕЖИКИ)	100	10,50	8,13	12,12	163,80	0,00	0,50	0,00	2,60	13,30	17,90	110,60	1,60	350	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	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,00	2,60	12,40	84,60	0,02	0,64	17,10	0,01	100,18	20,08	82,00	0,59	462	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,62	93,30	0,04	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00	0,08	0,00	0,00	0,69	10,01	20,01	70,91	1,32	574	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>26,40</b>	<b>17,53</b>	<b>93,44</b>	<b>636,00</b>	<b>0,23</b>	<b>3,65</b>	<b>54,90</b>	<b>4,74</b>	<b>169,12</b>	<b>86,71</b>	<b>367,70</b>	<b>5,81</b>			
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00			

4 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
		Белки, г	Жиры, г													
Завтрак дети 12-18 лет.																
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	9,44	11,00	2,20	145,55	0,03	0,36	52,54	0,43	17,45	12,78	48,99	0,82	367	2021	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,50	6,36	37,70	242,16	0,20	0,00	22,40	0,59	15,54	130,62	196,42	4,40	202	2021	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,40	1,20	10,40	57,60	0,02	0,27	8,54	0,00	53,14	9,44	41,27	0,78	460	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,24	14,70	70,15	0,03	0,00	0,00	0,33	5,99	4,19	19,46	0,33	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00	0,08	0,00	0,00	0,69	10,01	20,01	70,91	1,32	574	2021	
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	100	0,96	0,00	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,00	112	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>25,10</b>	<b>19,30</b>	<b>86,30</b>	<b>624,06</b>	<b>0,43</b>	<b>46,23</b>	<b>83,48</b>	<b>2,28</b>	<b>144,13</b>	<b>197,44</b>	<b>390,25</b>	<b>7,65</b>			
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00			

## 5 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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													
<b>Завтрак дети 12-18 лет.</b>																
СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЕ	170	22,00	8,50	22,00	253,30	0,09	0,51	86,37	0,34	187,96	30,48	277,73	1,01	284	2021	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,70	1,45	2,37	25,38	0,02	0,08	8,37	0,03	22,38	2,73	15,81	0,05	406	2021	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	18,30	77,90	0,01	80,00	0,00	0,80	11,90	3,20	3,20	0,61	496	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,24	14,80	70,15	0,03	0,00	0,00	0,33	6,03	4,22	19,61	0,33	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,05	0,00	0,00	0,46	6,67	13,34	47,27	0,88	574	2021	
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	1,70	0,60	24,30	106,10	0,04	11,06	0,00	0,44	8,84	46,43	30,95	28,74	112	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>29,00</b>	<b>11,39</b>	<b>89,87</b>	<b>574,63</b>	<b>0,24</b>	<b>91,65</b>	<b>94,74</b>	<b>2,40</b>	<b>243,78</b>	<b>100,40</b>	<b>394,57</b>	<b>31,62</b>			
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00			

## 6 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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													
<b>Завтрак дети 12-18 лет.</b>																
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	7,20	13,00	10,00	186,00	0,03	0,20	84,00	0,40	216,00	14,00	142,00	0,38	65	2021	
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	250	7,20	5,16	19,96	162,92	0,11	0,91	30,00	0,00	189,75	56,25	189,75	1,34	54-17к	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,75	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	0,60	0,60	14,60	70,50	0,05	14,84	0,00	0,30	23,70	13,30	16,30	3,25	112	2013	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>19,20</b>	<b>19,61</b>	<b>73,86</b>	<b>560,42</b>	<b>0,33</b>	<b>15,95</b>	<b>114,00</b>	<b>1,85</b>	<b>451,01</b>	<b>120,66</b>	<b>472,46</b>	<b>7,99</b>			
Норма по СанПиН:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00			



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		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														
<b>Завтрак дети 12-18 лет.</b>																	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,80	9,80	10,00	105,80	0,06	0,00	18,58	1,43	38,60	25,73	175,82	0,60	307	2023		
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		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,70	2,20	14,10	87,30	0,03	0,63	17,10	0,00	97,47	11,34	68,85	0,11	465	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,24	14,80	70,15	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	4,20	19,50	0,33	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00	0,08	0,00	0,00	0,69	10,01	20,01	70,91	1,32	574	2021		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>25,40</b>	<b>16,74</b>	<b>94,75</b>	<b>560,73</b>	<b>0,26</b>	<b>1,91</b>	<b>90,27</b>	<b>2,79</b>	<b>171,03</b>	<b>98,96</b>	<b>436,00</b>	<b>2,74</b>				
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		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														
<b>Завтрак дети 12-18 лет.</b>																	
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	100	16,00	15,50	12,00	253,00	0,14	0,00	46,95	1,40	49,95	22,98	169,83	2,75	341	2021		
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		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,40	1,20	10,40	57,60	0,02	0,27	8,54	0,00	53,14	9,44	41,27	0,78	460	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,24	14,80	70,15	0,03	0,00	0,00	0,33	6,03	4,22	19,61	0,33	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00	0,08	0,00	0,00	0,69	10,01	20,01	70,91	1,32	574	2021		
ФРУКТЫ (МАНДАРИН)	100	0,96	0,00	9,00	45,60	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,00	112	2013		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>26,56</b>	<b>25,14</b>	<b>75,30</b>	<b>642,35</b>	<b>3,61</b>	<b>83,07</b>	<b>62,09</b>	<b>5,94</b>	<b>177,39</b>	<b>133,55</b>	<b>391,36</b>	<b>8,79</b>				
Норма по СанПин:	550	22,50	23,00	95,00	680,00	0,35	17,50	0,22	2,70	275,00	412,00	62,50	3,00				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белка, г	Жиры, г		Углев., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			Fe, мг
<b>Завтрак дети 12-18 лет.</b>															
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	15	3,50	4,50	0,00	0,00	0,11	39,21	0,08	132,81	75,38	0,15	0,15	0,15	75	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,10	0,30	19,70	0,04	0,00	0,00	0,45	8,01	5,60	26,04	0,45	0,45	573	2021
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	260	6,70	8,20	41,70	0,08	1,74	51,90	0,22	167,16	38,59	182,29	0,18	0,18	236	2021
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	30	1,17	9,20	18,80	0,02	0,00	1,82	1,41	2,42	1,82	12,66	0,18	0,18	580	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	0,00	0,00	0,00	0,00	5,09	4,20	7,69	0,82	0,82	457	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	0,08	0,00	0,00	0,69	10,01	20,01	70,91	1,32	1,32	574	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>17,17</b>	<b>22,80</b>	<b>101,80</b>	<b>0,22</b>	<b>1,85</b>	<b>92,93</b>	<b>2,85</b>	<b>325,50</b>	<b>145,60</b>	<b>299,74</b>	<b>3,10</b>	<b>3,10</b>		
<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белка, г	Жиры, г		Углев., г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			Fe, мг
<b>Завтрак дети 12-18 лет.</b>															
ОВОЩИ КОНСЕРВ. (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	100	0,80	0,10	1,70	0,02	2,51	0,00	0,10	23,25	14,13	24,25	0,60	0,60	149	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,90	7,20	10,40	0,14	4,32	36,00	0,18	45,00	28,80	88,20	1,00	1,00	377	2021
СОУС БОЛОНЬЕЗЕ	100	5,00	9,00	7,00	21,14	13,09	11,79	24,16	1,40	5,04	51,35	42,30	42,30	ТТК-2	2023
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	0,02	0,71	18,98	0,01	111,20	22,29	91,02	0,65	0,65	462	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	25,58	0,06	0,00	0,00	0,55	10,02	7,01	32,57	0,55	0,55	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	0,08	0,00	0,00	0,69	10,01	20,01	70,91	1,32	1,32	574	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>20,30</b>	<b>20,10</b>	<b>70,78</b>	<b>21,46</b>	<b>20,63</b>	<b>66,77</b>	<b>25,69</b>	<b>200,88</b>	<b>97,28</b>	<b>358,30</b>	<b>46,42</b>	<b>46,42</b>		
<b>Норма по СанПиН:</b>	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,00</b>	<b>0,35</b>	<b>17,50</b>	<b>0,22</b>	<b>2,70</b>	<b>275,00</b>	<b>412,00</b>	<b>62,50</b>	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>		
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>	<b>6045</b>	<b>234,92</b>	<b>198,42</b>	<b>822,76</b>	<b>27,35</b>	<b>288,35</b>	<b>1065,42</b>	<b>55,39</b>	<b>2271,8</b>	<b>1131,13</b>	<b>3850,03</b>	<b>126,66</b>	<b>126,66</b>		

Составил инженер-технолог:

Генеральный директор ООО "Комбината питания "КК"

С.А.Деркач

В.И.Непига



**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПРОДУКТОВ ЗАВТРАК СЕЗОН ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ 20-25% ОТ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ПРОДУКТОВ.**

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, %
Хлеб ржаной	120		30	30	30	20	50	30	30	40	30	290	29,0	-91,0	24
Хлеб пшеничный	200	50	30	50	30	30	30	50	50	40	40	400	40,0	-160,0	20
Мука пшеничная	20			6,3	1,4	13,1		1,5	0,1			22,4	2,2	-17,8	11
Крупа (злаки), бобовые	50			7,4	62,6		20	45,7		41,9		177,6	17,8	-32,2	36
Макаронные изделия	20			60								60	6,0	-14,0	30
Картофель	187		146						68,9		146	380,9	38,1	-148,9	20
Овощи разные, зелень	320	100	38,5	112,5	35			46	127,2		138,2	597,4	59,7	-260,3	19
Фрукты свежие	185	100			100	100	100		100			500	50,0	-135,0	27
Фрукты сухие	20					22,2						22,2	2,2	-17,8	11
Соки фруктовые (овощные)	200	200										200	20,0	-180,0	10
Субпродукты (печень, язык, сердце)	40										80	80	8,0	-32,0	20
Мясо	78			75					77			152	15,2	-62,8	20
Птица	53				90,8							91	9,1	-43,9	20
Рыба	77							75				151,3	15,1	-61,9	20
Молоко	350	73	114	90		56	175	95	58	143	100	904	90,4	-259,6	26
Творог	60					120,7						120,7	12,1	-47,9	20
Сыр	15						16,8			15		31,8	3,2	-11,8	21
Сметана	10				3,6							3,6	0,4	-9,6	4
Масло сливочное	35	9,3	7,2	7,2	12,2	4,6	10,8	4,5	0,1	6,9	7,2	70	7,0	-28,0	20
Масло растительное	18	3,1	3,2	5				4	4,8		3	23,1	2,3	-15,7	13
Яйцо	40	123,1				17		15	10			165,1	16,5	-23,5	41
Сахарный песок	35		12,2	9		24,3	9,5	9,8	9	14,5	0,3	88,6	8,9	-26,1	25
Кондитерские изделия	15		30							30		60	6,0	-9,0	40
Чай	2				0,8		0,8		0,8	0,8		3,2	0,3	-1,7	16
Какао	1,2			1,8							1,4	3,2	0,3	-0,9	27
Кофейный напиток	2		2,2					2,2				4,4	0,4	-1,6	22
Соль	5	0,9	1,2	1,5	0,8	0,8	0,8	0,6	1,3	0,8	1,1	9,8	1,0	-4,0	20
Кисломолочный продукт	200											0	0,0	-200,0	0