

Согласовано:
Директор школы _____

Утверждаю:
Генеральный Директор
ООО «Комбинат питания «КК»
В.И.Чепига _____



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
(10-ти дневное)
Зимне-весеннее
для детей с 7-11 лет
Обед

Сборник технологических нормативов, рецептур 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 рецептур 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 7-11 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	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед 7-11 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	180	11,10	7,40	22,30	200,70	0,04	0,00	13,50	0,54	18,00	25,20	78,30	0,64	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	40	3,20	0,60	16,10	82,60	0,11	0,00	0,00	0,92	13,17	26,33	93,37	1,76	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
Итого за прием пищи:	840	26,66	12,96	130,00	747,95	0,45	20,49	31,00	2,78	118,38	114,15	327,12	9,40		
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

2 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	Р, мг	Fe, мг		
Обед 7-11 лет.															
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,50	0,10	1,00	6,60	0,01	1,50	0,00	0,06	13,92	8,46	14,52	0,36	149	2021
СВЕКОЛЬНИК	250	2,30	6,50	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	90	9,00	11,50	25,00	226,00	79,87	0,45	560,99	10,78	1,44	5,28	36,78	19,76	ГТК-17	2023
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,85	6,45	14,03	127,50	0,08	9,00	4,50	2,93	71,48	33,08	1,31	45,15	177	2021
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	18,30	78,00	0,01	80,00	0,00	0,80	11,90	3,20	3,20	0,61	496	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	25,58	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	9,98	6,99	32,43	0,55	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00	0,08	0,00	0,00	0,69	9,86	19,70	69,86	1,32	574	2021
Итого за прием пищи:	830	21,65	25,75	106,51	711,35	80,17	98,85	565,49	18,19	155,33	104,96	219,35	69,20		
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

3 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	Р, мг	Fe, мг		
Обед 7-11 лет.															
РАССОЛЬНИК	200	1,70	3,70	6,50	65,80	0,06	4,04	0,00	1,84	11,00	14,00	37,40	0,58	99	2021
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11,30	1,40	4,70	75,80	0,06	0,63	35,10	1,17	38,70	26,10	161,10	0,78	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	150	3,40	3,10	34,00	177,70	0,04	0,40	13,49	0,28	13,49	28,40	78,10	0,18	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	40	3,00	0,30	19,62	93,30	0,05	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	9,86	19,70	69,86	1,32	574	2021
Итого за прием пищи:	760	24,96	22,04	122,92	788,80	0,33	6,05	89,39	6,66	105,08	112,75	413,68	4,32		
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

4 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	Р, мг	Fe, мг		
Обед 7-11 лет.															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЁНЫЕ (ПОМИДОР)	60	0,70	0,10	2,10	12,00	0,01	9,00	0,00	0,42	0,60	9,00	21,00	0,48	107	2013
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,30	3,30	9,80	78,20	0,06	3,04	1,70	1,56	12,80	13,60	37,40	0,66	129	2021
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	15,80	18,90	5,30	255,00	0,06	5,10	28,50	0,45	36,00	30,00	180,00	2,40	333	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
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ 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	8,00	14,90	83,00	0,02	0,00	2,00	0,94	5,80	4,00	18,00	0,42	582	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	25,58	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	9,98	6,99	32,43	0,55	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00	0,08	0,00	0,00	0,69	9,92	19,80	70,22	1,32	574	2021
Итого за прием пищи:	740	28,60	32,10	92,88	715,40	0,32	21,94	70,60	4,61	91,86	86,99	366,25	8,79		
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

5 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	Р, мг	Fe, мг		
Обед 7-11 лет.															
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,50	0,10	1,00	6,60	0,01	1,50	0,00	0,06	13,92	8,46	14,52	0,36	149	2021
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,48	3,50	5,60	60,00	0,03	6,40	0,00	1,88	29,40	18,60	39,20	0,88	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	90	11,60	8,80	9,00	95,30	0,06	0,00	16,74	1,29	34,77	23,18	158,37	0,54	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	150	4,20	7,70	15,40	147,30	0,14	20,02	0,00	3,29	14,30	27,17	75,79	1,12	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	40	3,00	0,30	19,20	93,30	0,05	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	9,98	19,91	70,58	1,32	574	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	100	2,30	0,80	33,00	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	63,00	42,00	39,00	112	2013
Итого за прием пищи:	890	26,88	24,00	123,60	749,64	0,45	44,55	64,64	8,28	145,79	174,95	442,75	44,70		
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

6 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	Р, мг	Fe, мг		
Обед 7-11 лет.															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,60	3,60	5,00	59,00	0,06	5,80	0,00	1,88	18,20	14,60	36,20	0,57	116	2021
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	90	16,20	15,00	5,10	130,50	0,12	4,50	37,80	0,76	16,20	190,80	141,30	3,92	361	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	5,00	29,50	184,30	0,06	0,00	31,61	0,75	12,00	7,50	45,00	1,05	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	50	3,80	0,40	25,58	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	9,98	6,99	32,43	0,55	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00	0,08	0,00	0,00	0,69	9,86	19,70	69,86	1,32	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	9,89	0,00	0,20	15,80	8,87	10,87	2,17	112	2013
Итого за прием пищи:	820	30,16	25,06	115,28	715,40	0,42	21,09	69,41	4,83	96,22	253,60	340,06	10,53		
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

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	Р, мг	Fe, мг		
Обед 7-11 лет.															
ОВОЩИ КОНСЕРВ. (ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ)	60	0,50	0,10	1,00	6,60	0,01	1,50	0,00	0,06	13,92	8,46	14,52	0,36	149	2021
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,10	4,10	10,60	87,60	0,07	5,68	0,00	1,88	13,40	20,40	48,80	0,69	100	2021
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	90	8,55	9,96	2,20	131,80	0,00	1,10	0,10	0,20	16,10	11,30	74,50	0,80	367	2021
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,50	6,36	37,70	242,16	0,20	0,00	0,00	4,30	17,40	113,60	169,00	4,00	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	50	3,80	0,40	25,58	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	9,98	6,99	32,43	0,55	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00	0,08	0,00	0,00	0,69	9,86	19,70	69,86	1,32	574	2021
Итого за прием пищи:	760	26,85	21,60	107,54	725,56	0,44	11,88	0,10	7,68	93,26	180,45	409,11	10,24		
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

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	Р, мг	Fe, мг		
Обед 7-11 лет.															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ П/П	60	1,10	5,40	4,60	71,50	0,01	4,22	0,00	1,87	24,70	9,04	22,28	0,42	115	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,00	9,60	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	200	13,90	3,40	14,90	146,60	0,16	5,92	23,11	1,11	40,00	42,30	206,60	1,29	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	50	3,80	0,40	25,58	117,00	0,06	0,00	0,00	0,55	9,98	6,99	32,43	0,55	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,30	63,00	0,08	0,00	0,00	0,69	9,86	19,70	69,86	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
Итого за прием пищи:	890	31,42	19,46	101,88	710,30	0,48	62,22	31,11	7,01	162,22	130,32	455,77	6,29		
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

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 7-11 лет.															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	5,00	2,90	10,90	92,60	0,13	3,80	14,00	0,20	28,26	27,50	71,40	1,62	113	2021
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	5,80	9,00	11,40	173,80	2,95	1,79	5,64	8,86	3,85	3,13	14,31	1,44	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	150	5,50	5,00	29,50	184,30	0,06	0,00	31,61	0,75	12,00	7,50	45,00	1,05	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)	30	1,17	9,30	18,90	162,30	0,02	0,00	1,83	1,41	2,43	1,83	12,72	0,18	580	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,62	93,30	0,05	0,00	0,00	0,44	7,98	5,59	25,94	0,44	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
Итого за прием пищи:	740	23,57	27,60	119,22	845,00	3,29	6,58	91,68	12,48	82,06	75,47	241,15	6,40		
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		


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 7-11 лет.															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПЛП	60	1,10	5,40	4,60	71,50	0,01	4,22	0,00	1,87	24,70	9,04	22,28	0,42	115	2013
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
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	16,30	18,20	34,60	368,00	0,06	0,88	30,40	0,64	19,20	42,40	214,40	2,10	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	30	2,50	0,50	12,30	63,00	0,08	0,00	0,00	0,69	9,86	19,70	69,86	1,32	574	2021
Итого за прием пищи:	810	29,30	33,00	101,70	820,50	0,29	13,82	58,88	6,24	218,60	116,18	476,07	5,74		
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	8080	270,05	243,57	1121,53	7529,9	86,64	307,47	1072,3	78,76	1268,8	1349,8	3691,3	175,61		

Составил инженер-технолог:

Генеральный директор ООО "Комбината питания "КК"

 С.А.Деркач

 В.И.Чепига

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПРОДУКТОВ МЕНЮ ОБЕД ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ 30-35% ОТ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ПРОДУКТОВ.

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г в сутки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %
Хлеб ржаной	80	40	30	30	30	30	30	30	30	20	30	300	30,0	-50,0	36
Хлеб пшеничный	150	70	60	50	50	50	50	50	50	40	60	530	53,0	-97,0	35
Мука пшеничная	15		0,1	1,5	1,5	1,5	3,6	1,3	1,6	4,5		15,6	1,6	-13,4	10
Крупа (злаки), бобовые	45	61,4		38,1	7,5			65,9		25	55,2	253,1	25,3	-19,7	56
Макаронные изделия	15				10		51			51		112	11,2	-3,8	75
Картофель	187	62,5	99,3	60	40	140,3	16	50	201,5	50	20	739,6	74,0	-113,0	40
Овощи разные, зелень	280	35,8	249,1	69,1	140,3	152,9	55,8	90	80,3	31,9	170,2	1075,4	107,5	-172,5	38
Фрукты свежие	185	100	40			100	100		100			540	54,0	-131,0	29
Фрукты сухие	15	22,2		18						18		58,2	5,8	-9,2	39
Соки фруктовые (овощные)	200				200			180				380	38,0	-162,0	19
Субпродукты (печень, язык,	30		30				74					104	10,4	-19,6	35
Мясо	70		60		85,5				45,6		53	244,1	24,4	-45,6	35
Птица	35	45						47,7		36		128,7	12,9	-22,1	37
Рыба	58			59,4		61,2			68			188,6	18,9	-39,1	33
Молоко	300			8,1		4,5				20,7	100	133,3	13,3	-286,7	4
Творог	50											0	0,0	-50,0	0
Сыр	10											0	0,0	-10,0	0
Сметана	10		2,5			10		3,2			10	25,7	2,6	-7,4	26
Масло сливочное	30	3	5,1	3,9	8,4	8	9,6	11,6	2,4	12,3		64,3	6,4	-23,6	21
Масло растительное	15	7,2	4,9	5,8	7	7,6	4	3,4	4,1	2,2	13	59,2	5,9	-9,1	39
Яйцо	40		6,8	10,8		13,5			3,2			34,3	3,4	-36,6	9
Сахарный песок	30	11,1	26,5	9,8	0,8	24,4	24		24	9,8	13,6	144	14,4	-15,6	48
Кондитерские изделия	10			40	20					30		90	9,0	-1,0	90
Чай	1											0	0,0	-1,0	0
Какао	1											0	0,0	-1,0	0
Кофейный напиток	2										2,2	2,2	0,2	-1,8	11
Дрожжи	0,2											0	0,0	-0,2	0
Соль	3	3,9	3,9	1,5	2	1,8	3,4	1,1	3,3	4,5	2,3	27,7	2,8	-0,2	92
Кисломолочный продукт	200											0	0,0	-200,0	0