

Согласовано:

Директор школы _____

Утверждаю:

Генеральный Директор

ООО «Комбинат питания «КК»

В.И.Чепига



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(10-ти дневное)

Зимне-весеннее

для детей с 12-18 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 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	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	
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	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 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	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, 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	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЁНЫЕ (ПОМИДОР)	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				№ 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.															
ОВОЦЫ 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
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				№ 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 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	Р, мг	Fe, мг		
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	Р, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ П/П	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	ГТК 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 ПИП	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. Чепига

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

Наименование продукта	норма по Т.об.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн. в руб.	Факт. за 10 дн. в коп.	ВЫПОЛ- нение в коп.	ВЫПОЛ- нение в %
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		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			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