

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ Заларинская ООШ

Перспективное десятидневное меню для питания детей обучающихся в  
МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО "Заларинский район", в возрасте от 7 до 11 лет  
в 2022-2023гг, осенне-зимне-весенний сезон

Меню составлено:

Ведущим специалистом по питанию

Комитета по образованию

администрации ЗГМО

Михайлик Н.Н.



## I день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Норец	
<b>Завтрак:</b>																				
Каша молочная манная с маслом сливочным прокипяченным	200/10	4,8	7,36	14	206,4	75,0	15,18	0,42	59,04	28,32	0,015	0,001	0,272		0,13	55,2	0,15		311	
Чай с молоком цельным	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5	630	
Сыр "Российский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,01	33,3	5,86		0,001		0,003	0,002	19,2	0,63	0,005	54-13-2020	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9	15	пром	
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	137	60	0,015	0,003	0,15	0,05	0,22	33		0,9	пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008			0,006	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>784</b>	<b>12,51</b>	<b>20,87</b>	<b>47,42</b>	<b>522,09</b>	<b>280,4</b>	<b>62,25</b>	<b>3,23</b>	<b>211</b>	<b>247</b>	<b>0,018</b>	<b>0,00351</b>	<b>0,38</b>	<b>0,47</b>	<b>0,24</b>	<b>148</b>	<b>1,84</b>	<b>15,5</b>		
<b>Обед:</b>																				
Маринад из моркови	60	0,48	1,56	4,14	51,22	10,07	5,5		12,48	17,58	0,0009		0,007	0,018	0,018	4,62		0,03	612	
Суп картофельный с крупой	200	5,25	6,5	7,5	186	58,6	15,93	1,67	19,25	12,3				0,007	0,01	32,5		0,7	133	
Котлета из говядины с маслом сливочным	90/10	8,64	6,12	2,79	206,64	32,48	6,97	1	37,08	30,24	0,0012	0,009	0,07	0,008	0,013	89,64	2,6	0,65	451	
Капуста тушеная	150	4,13	6,22	27,82	139,95	21,82	22,49	0,34	162	88,35	0,03	0,006	0,45	0,008	0,11	24,71			43	
Сок персиковый	200			12,4	51	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		22,92	699	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
<b>Итого за обед :</b>	<b>864</b>	<b>24,62</b>	<b>23,76</b>	<b>89,25</b>	<b>778,6</b>	<b>221,9</b>	<b>86,27</b>	<b>3,61</b>	<b>335</b>	<b>279</b>	<b>0,0321</b>	<b>0,01502</b>	<b>1,26</b>	<b>0,14</b>	<b>0,17</b>	<b>152</b>	<b>2,6</b>	<b>24,3</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>37,13</b>	<b>44,63</b>	<b>136,67</b>	<b>1300,7</b>	<b>502,2</b>	<b>148,5</b>	<b>6,84</b>	<b>546</b>	<b>525</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01853</b>	<b>1,64</b>	<b>0,62</b>	<b>0,42</b>	<b>300</b>	<b>4,44</b>	<b>39,8</b>		

**II день**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	l	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец
<b>Завтрак:</b>	<b>(в граммах)</b>																		
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	16	7,8	38,6	288,3	260,5	19,4	0,94	190	22	0,0008	0,02	0,059	0,0008	0,5	93,9	2	0,73	366
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	103	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075			0,006	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52	26	9	2,2	11	48	0,002	0,004	0,08	0,03	0,02	5		10	пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>594</b>	<b>24,99</b>	<b>21,86</b>	<b>82,62</b>	<b>611,39</b>	<b>442,8</b>	<b>62,94</b>	<b>5,4</b>	<b>346,5</b>	<b>166,99</b>	<b>0,0038</b>	<b>0,02424</b>	<b>0,148</b>	<b>0,5098</b>	<b>0,7135</b>	<b>181,45</b>	<b>3,75</b>	<b>11,42</b>	
<b>Обед:</b>																			
Свежий огурец долькой	60	1,44		2,52	53,4	14,74	0,72		11,63	6,95	0,001		0,2		0,018	4,82		0,12	54-2з-2020
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и говядиной	250/10/15	6	3,75	8,75	199	46,83	3,87		75,75	63,3	0,005	0,0002	0,158	0,03	0,0001	12	0,2	0,22	110
Печень (говяжья) по-строгановски	90	7	14	6,6	232,56	67,8	11,4	0,9	33,9	80	0,005		0,99	0,1	0,6	200	0,6		431
Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	185,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,0011	32,1		1,02	520
Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	638
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>909</b>	<b>24,26</b>	<b>27,11</b>	<b>121,17</b>	<b>925,33</b>	<b>283,17</b>	<b>95,89</b>	<b>2,02</b>	<b>347,18</b>	<b>392,04</b>	<b>0,039</b>	<b>0,00102</b>	<b>1,357</b>	<b>0,247</b>	<b>0,6602</b>	<b>258,92</b>	<b>0,8</b>	<b>11,776</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>49,25</b>	<b>48,97</b>	<b>203,79</b>	<b>1536,7</b>	<b>725,97</b>	<b>158,83</b>	<b>7,42</b>	<b>693,7</b>	<b>559</b>	<b>0,043</b>	<b>0,0253</b>	<b>1,505</b>	<b>0,757</b>	<b>1,374</b>	<b>440,4</b>	<b>4,55</b>	<b>23,2</b>	

### III день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества												Прец	
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D		C
(в граммах)																			
<b>Завтрак:</b>																			
Каша молочная "Геркулес" с маслом сливочным прокипяченным	200/10	5,84	7,36	14	168,04	75,0	15,18	0,22	59,04	28,32	0,015	0,001	0,27	0,13	15,2	0,15			311
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96
Кофейный напиток с молоком цельным	200	2,6	3,8	22,4	112,4	122	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04	689
Печенье (пром.произв.)	40	1,96	5,6	23,06	157,5	12,95	11,55		48,3	49,7				0,02	0,08	1,75			пром
Напиток кисломолочный "Йогурт фруктовый"	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9	пром
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075			0,006	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>714</b>	<b>14,39</b>	<b>26,02</b>	<b>81,18</b>	<b>601,83</b>	<b>263,21</b>	<b>58,37</b>	<b>1,58</b>	<b>186,8</b>	<b>223</b>	<b>0,015</b>	<b>0,001</b>	<b>0,279</b>	<b>0,519</b>	<b>0,494</b>	<b>108,8</b>	<b>1,5</b>	<b>1,05</b>	
<b>Обед:</b>																			
Свежий помидор долькой	60	0,61		3,38	30,46	15,5	2,96			57,6					0,0002	0,68		1,07	54-3з-2020
Суп картофельный с горохом и куриным бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/20	2,25	3,5	18	135	17,5	6,75	1,04	16,75	46,3	0,001			0,001	0,008	125,5	0,022	3,3	139
Рыба, тушеная в сметанном соусе	80/20	12	10,63	10,62	213,4	45	12,13	1,12	165,4	117,5	0,02	0,009	1,5	0,07	0,125	75	1,22	11,5	383
Рис отварной	150	0,54	4,86	32,77	180,3	5,4	2,85		1,73	0,7						22,5			302
Компот из свежих груш	200			12,4	96	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		21,4	631
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>1046</b>	<b>21,52</b>	<b>22,35</b>	<b>111,77</b>	<b>798,95</b>	<b>182,28</b>	<b>60,07</b>	<b>2,76</b>	<b>287,8</b>	<b>352,1</b>	<b>0,021</b>	<b>0,009</b>	<b>2,229</b>	<b>0,172</b>	<b>0,156</b>	<b>223,9</b>	<b>1,242</b>	<b>37,29</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>35,91</b>	<b>48,37</b>	<b>192,95</b>	<b>1400,8</b>	<b>445,49</b>	<b>118,4</b>	<b>4,34</b>	<b>474,6</b>	<b>575,1</b>	<b>0,036</b>	<b>0,01</b>	<b>2,508</b>	<b>0,691</b>	<b>0,65</b>	<b>332,7</b>	<b>2,742</b>	<b>38,34</b>	

### IV день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества															
						(в граммах)				Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D
<b>Завтрак:</b>																					
Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,5	22,22	4,84	1	77,56	0,035	0,008	0,013	0,22	0,003	0,18	275	5			337	
Каша молочная рисовая с маслом сливочным прокипяченным	200/10	6,8	8,25	53,75	312,8	138,3	16,07	0,33	87,75	67,4	0,02	0,0001	0,77	0,012	0,03	62	0,3	0,017		302	
Чай с молоком цельным	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5		630	
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	53	35	11	0,1	17	55	0,003	0,0001	0,015	0,006	0,003	10		33	пром		
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008			0,006	пром		
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>604</b>	<b>17,63</b>	<b>16,1</b>	<b>84,48</b>	<b>585,4</b>	<b>292,7</b>	<b>64,61</b>	<b>3,93</b>	<b>283,1</b>	<b>278,3</b>	<b>0,033</b>	<b>0,01371</b>	<b>1,014</b>	<b>0,092</b>	<b>0,283</b>	<b>353,6</b>	<b>5,314</b>	<b>33,53</b>			
<b>Обед:</b>																					
Маринад овощной со свеклой	60	2,16	6,84	11,7	58,8	18,18	1,08		8,76	6,96			0,007	0,007	0,002	1,2		0,28		614	
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/25	6	3	4,25	168,8	21,62	22,5	0,6	35	37,5	0,01	0,003	0,35	0,03	0,02	33		0,2		138	
Биточек из говядины с маслом сливочным	80/10	9,09	12,87	1,71	216,6	8,89	4,34	1,01	105,9	11,7	0,005		0,52	0,036	0,082	86,94	2,4	0,23	пром		
Каша перловая	150	2,4	0,52	23,85	121,4	54	5,4	0,54	82,35	40,5					0,11					186	
Кисель из кураги	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4		643	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром		
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром		
<b>Итого за обед:</b>	<b>869</b>	<b>26,37</b>	<b>26,59</b>	<b>105,11</b>	<b>820,5</b>	<b>217,5</b>	<b>85,22</b>	<b>3,27</b>	<b>373,9</b>	<b>214,5</b>	<b>0,015</b>	<b>0,00302</b>	<b>0,886</b>	<b>0,178</b>	<b>0,255</b>	<b>131,1</b>	<b>2,4</b>	<b>11,13</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>44</b>	<b>42,69</b>	<b>189,59</b>	<b>1406</b>	<b>510,2</b>	<b>149,8</b>	<b>7,2</b>	<b>657,1</b>	<b>492,7</b>	<b>0,048</b>	<b>0,01673</b>	<b>1,9</b>	<b>0,27</b>	<b>0,538</b>	<b>484,7</b>	<b>7,714</b>	<b>44,65</b>			

**V день**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец	
(в граммах)																				
<b>Завтрак:</b>																				
Омлет натуральный с маслом сливочным и зеленым горошком	200/10/30	14,3	12,6	2,85	232,9	141,7	11,6	1,45	181,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340	
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	103	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642	
Биоюгурт	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9	пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075			0,006	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>694</b>	<b>26,61</b>	<b>22,76</b>	<b>53,4</b>	<b>546,39</b>	<b>475,3</b>	<b>64,1</b>	<b>3,86</b>	<b>462</b>	<b>201,2</b>	<b>0,019</b>	<b>0,0033</b>	<b>0,24</b>	<b>0,244</b>	<b>1,004</b>	<b>300,3</b>	<b>5,6</b>	<b>1,89</b>		
<b>Обед:</b>																				
Свежий огурец долькой	60	1,44		2,52	53,4	14,74	0,72		11,63	6,95	0,001		0,2		0,018	4,82		0,12	54-2з-2020	
Рассольник "Ленинградский" с говядиной	250/15	6,25	3	15,75	184	62,07	6,22	0,6	33	14,22	0,005	0,005	0,61	0,007	0,12	108,25	0,005	0,85	132	
Филе куриное тушеное (п/ф высокой степени готовности)	90	13,1	16,9	9	204,96	46,2	11,4	1,2	2,9	76,2	0,003	0,01	0,011	0,13	0,02	17,2	2,3	0,8	488	
Картофель тушеный	200	1,95	8,82	15,3	170,7	0,4	15,2	1,01	107,4	113,9	0,005		0,12		0,076	161,3		2,09	216	
Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	121	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16	пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>909</b>	<b>29,66</b>	<b>32,68</b>	<b>99,17</b>	<b>877,85</b>	<b>251</b>	<b>90,04</b>	<b>3,93</b>	<b>289,2</b>	<b>439,1</b>	<b>0,034</b>	<b>0,015</b>	<b>1,15</b>	<b>0,276</b>	<b>0,315</b>	<b>294,9</b>	<b>2,805</b>	<b>19,88</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>56,27</b>	<b>55,44</b>	<b>152,57</b>	<b>1424,2</b>	<b>726,3</b>	<b>154,1</b>	<b>7,79</b>	<b>751,2</b>	<b>640,3</b>	<b>0,053</b>	<b>0,0184</b>	<b>1,39</b>	<b>0,52</b>	<b>1,319</b>	<b>595,2</b>	<b>8,405</b>	<b>21,77</b>		

## VI день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец	
<b>Завтрак:</b>																				
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным прокипяченным	200/10	6,8	8,25	53,75	238,12	138,25	16,07	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	0,77	0,012	0,03	30	0,3	0,017	302	
Сыр "Российский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,02	33,3	5,87		0,001		0,003	0,002	19,2	0,95	0,05	54-13-2020	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Сок вишневый	200	0,4	0,4	22,8	102	134	12	0,6	36	80				0,02	0,04	16		14,8	пром	
Пряник (пром.произв.)	30	1,87	7,5	25,5	77,25	75	4,5	0,6	112	96				0,08	0,14	24	1,89		пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008			0,006	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>514</b>	<b>15,38</b>	<b>28,36</b>	<b>123,77</b>	<b>617,7</b>	<b>488,6</b>	<b>55,14</b>	<b>3,1</b>	<b>334,6</b>	<b>326,3</b>	<b>0,02</b>	<b>0,0017</b>	<b>0,779</b>	<b>0,554</b>	<b>0,236</b>	<b>154,5</b>	<b>3,29</b>	<b>14,88</b>		
<b>Обед:</b>																				
Свежий помидор долькой	60	0,61		3,38	30,46	15,5	2,96			57,6					2E-04	0,68		1,07	54-3з-2020	
Щи из свежей капусты с говядиной	250/25	6,25	3	14,75	189	7,72	4,27	1,56	13,75	16,3	0,005		0,3	0,003	0,04	13,8	0,015	0,2	124	
Тефтели из говядины с рисом	100	6,8	7	10,1	197,08	27,8	9,7	1,2	17,1	27,8	0,045		0,36		0,1	100	0,1	0,6	463	
Макаронные изделия отварные	150	1,57	0,54	28	132,3	12,6	8,1	0,3	43,2	45					0,02				54-1г-2020	
Напиток апельсиновый	200			12,4	91	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		22,9	699	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>869</b>	<b>21,35</b>	<b>13,9</b>	<b>103,23</b>	<b>783,6</b>	<b>162,5</b>	<b>60,41</b>	<b>3,66</b>	<b>178</b>	<b>276,7</b>	<b>0,05</b>	<b>2E-05</b>	<b>1,389</b>	<b>0,104</b>	<b>0,183</b>	<b>114,7</b>	<b>0,115</b>	<b>24,79</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>36,73</b>	<b>42,26</b>	<b>227</b>	<b>1401</b>	<b>651,1</b>	<b>115,55</b>	<b>6,76</b>	<b>512,5</b>	<b>603</b>	<b>0,07</b>	<b>0,0017</b>	<b>2,168</b>	<b>0,658</b>	<b>0,419</b>	<b>269,2</b>	<b>3,405</b>	<b>39,66</b>		



## VII день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	минеральные вещества														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец	
(в граммах)																				
<b>Завтрак:</b>																				
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/10	7,3	9,2	17,5	258	93,7	18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,003	0,34		0,16	19	0,15		302	
Сыр "Голландский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,01	33,3	5,87		0,001		0,003	0,002	19,2	0,95	0,05	54-13- 2020	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Чай с цельным молоком	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5	630	
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	23	97		0,0005	0,017	0,04	0,03	8		20	пром	
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9	пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008			0,006	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>784</b>	<b>15,51</b>	<b>22,61</b>	<b>48,72</b>	<b>559,69</b>	<b>314,1</b>	<b>67,05</b>	<b>3,706</b>	<b>232,8</b>	<b>295,6</b>	<b>0,017</b>	<b>0,005</b>	<b>0,366</b>	<b>0,494</b>	<b>0,272</b>	<b>118,1</b>	<b>1,264</b>	<b>20,56</b>		
<b>Обед:</b>																				
Маринад овощной с томатом	60	1,05	0,1	3,9	63,9	25,5	12,6		14,6	11,6			0,007	0,012	0,003	0,72		0,28	612	
Свекольник со сметаной и говядиной	250/10/ 30	3,75	3,25	45	130	29,15	8,22	0,05	15,8	34,8	0,002	0,0015	0,027		0,1	195,3		1,57	114	
Котлета куриная с маслом сливочным	90/10	13	7,2	52,2	162	102	12,6	1,02	88	146				0,016	0,2	64,8	2,2		436	
Каша гречневая	150	5,5	6,22	37,1	139,95	29,1	22,4	1,13	216	117,8	0,03	0,008	0,45	0,01	0,14	19,76			186	
Компот из изюма	200	0,6		29	141,2	25,2	9,4	0,6	9,6					0,006	0,02	10		8,4	638	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>884</b>	<b>30,02</b>	<b>20,13</b>	<b>201,8</b>	<b>780,84</b>	<b>300,6</b>	<b>97,72</b>	<b>3,32</b>	<b>446,3</b>	<b>428</b>	<b>0,032</b>	<b>0,0095</b>	<b>0,492</b>	<b>0,143</b>	<b>0,484</b>	<b>290,5</b>	<b>2,2</b>	<b>10,27</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>45,53</b>	<b>42,74</b>	<b>250,52</b>	<b>1340,5</b>	<b>614,7</b>	<b>164,8</b>	<b>7,026</b>	<b>679,1</b>	<b>723,6</b>	<b>0,049</b>	<b>0,0145</b>	<b>0,858</b>	<b>0,637</b>	<b>0,756</b>	<b>408,6</b>	<b>3,464</b>	<b>30,83</b>		

### VIII день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)				Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
<b>Завтрак:</b>																				
Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20	14,2	6,8	43,7	290,2	292,1	12,7	1,95	65,33	143,1	0,017	0,005	0,11	0,012	0,55	188,3	1,31	5,12	358	
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	1,8	14	40	0,002			0,002	0,002			10	пром	
Банан	100	1,5	0,5	2,1	96	8	32	0,6	28	148	0,03	0,0001	1,2	0,04	0,05	20	0,2	10	пром	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075			0,006	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>584</b>	<b>20,69</b>	<b>16,76</b>	<b>87,72</b>	<b>642,09</b>	<b>367</b>	<b>72,94</b>	<b>5,51</b>	<b>172,8</b>	<b>408,1</b>	<b>0,049</b>	<b>0,0051</b>	<b>1,319</b>	<b>0,493</b>	<b>0,6255</b>	<b>273,6</b>	<b>1,66</b>	<b>25,13</b>		
<b>Обед:</b>																				
Свекла отварная с маслом растительным	60	1,02	2,18	5,64	54,45	25,84	2,96			96				0,001	0,0003	0,68		1,07	50	
Суп картофельный с крупой	250	6	3	4,25	168,75	21,62	2,5	0,6	35	37,5	0,01	0,03	0,35	0,03	0,02	33		0,2	138	
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	12	10,63	10,62	186,16	45	12,13	0,80	165,4	117,5	0,02	0,007	0,75	0,07	0,125	125	1,22	6,5	374	
Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	185,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,0011	32,1		1,02	520	
Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	638	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>939</b>	<b>28,84</b>	<b>25,17</b>	<b>123,81</b>	<b>849,73</b>	<b>246</b>	<b>97,49</b>	<b>2,52</b>	<b>426,3</b>	<b>492,8</b>	<b>0,058</b>	<b>0,0378</b>	<b>1,109</b>	<b>0,218</b>	<b>0,1874</b>	<b>200,8</b>	<b>1,22</b>	<b>19,21</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>49,53</b>	<b>41,93</b>	<b>211,53</b>	<b>1491,8</b>	<b>614</b>	<b>170,4</b>	<b>8,03</b>	<b>599,1</b>	<b>900,9</b>	<b>0,107</b>	<b>0,0429</b>	<b>2,428</b>	<b>0,711</b>	<b>0,8129</b>	<b>474,4</b>	<b>2,88</b>	<b>44,34</b>		

## IX день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец
(в граммах)																			
<b>Завтрак:</b>																			
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным прокипяченным	200/10	6,8	8,25	53,75	302,75	138	16,07	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	0,77	0,012	0,03	72	0,3	0,017	311
Сыр "Покровский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,01	33,3	5,87		0,001		0,003	0,002	19,2	0,95	0,05	54-13-2020
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5			0,38	0,01	65,3	0,15			96
Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,8	22,4	112,4	122	11,4	0,2	14	68			0,06	0,26	26,58	1,2	1,04		689
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52	26	9	2,2	11	48	0,002	0,004	0,08	0,03	0,02	5		10	пром
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075			0,006	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>584</b>	<b>16,11</b>	<b>24,66</b>	<b>107,67</b>	<b>667,44</b>	<b>428</b>	<b>59,04</b>	<b>4,29</b>	<b>211,6</b>	<b>266,3</b>	<b>0,022</b>	<b>0,0057</b>	<b>0,859</b>	<b>0,544</b>	<b>0,3355</b>	<b>188,1</b>	<b>2,6</b>	<b>11,12</b>	
<b>Обед:</b>																			
Свежий помидор долькой	60	0,61		3,38	30,46	15,5	2,96			57,6				0,0002	0,68			1,07	54-33-2020
Суп картофельный с макаронными изделиями и куриным бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/30	4,75	4,75	11,5	156,5	72,2	8,45	0,32	63,8	5,6	0,016	0,0006	1,12	0,021	5,75			0,75	140
Печень тушеная	100	14,96	16,55	19,8	240,38	65	38	2,8	124	124	0,028	0,0005		0,112	0,2	192	1,81	1,02	443
Каша пшеничная	150	5,5	3,22	37,1	87,45	29,1	22,49	0,01		7,8	0,03	0,001	0,45	0,01	0,14	24,7			302
Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	121	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16	пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
<b>Итого за обед:</b>	<b>874</b>	<b>32,74</b>	<b>28,48</b>	<b>128,38</b>	<b>779,58</b>	<b>309</b>	<b>128,4</b>	<b>4,25</b>	<b>322,1</b>	<b>422,8</b>	<b>0,094</b>	<b>0,0021</b>	<b>1,779</b>	<b>0,261</b>	<b>0,4422</b>	<b>226,5</b>	<b>2,31</b>	<b>18,86</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>48,85</b>	<b>53,14</b>	<b>236,05</b>	<b>1447</b>	<b>737</b>	<b>187,4</b>	<b>8,54</b>	<b>533,7</b>	<b>689,1</b>	<b>0,116</b>	<b>0,0078</b>	<b>2,638</b>	<b>0,805</b>	<b>0,7777</b>	<b>414,6</b>	<b>4,91</b>	<b>29,97</b>	

## X день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)				Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
<b>Завтрак:</b>																				
Омлет натуральный с маслом сливочным прокипяченным	200/10	14,3	12,6	2,85	232,9	141,7	11,6	1,45	181,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340	
Сыр "Голландский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,01	33,3	5,87		0,001		0,003	0,002	19,2	0,95	0,05	54-1з-2020	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	36,8	4,5	0,8	0,7	7,2	0,8					0,01	0,3		0,04	685	
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	53	35	11	0,1	17	55	0,003	0,0001	0,015	0,006	0,003	10		33	пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008			0,006	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>584</b>	<b>21,61</b>	<b>25,01</b>	<b>38,57</b>	<b>522,99</b>	<b>322,5</b>	<b>45,97</b>	<b>3,42</b>	<b>305</b>	<b>184</b>	<b>0,01</b>	<b>0,0012</b>	<b>0,11</b>	<b>0,55</b>	<b>0,64</b>	<b>345</b>	<b>5,1</b>	<b>33,4</b>		
<b>Обед:</b>																				
Икра свекольная	60	1,65	0,2	5,7	50,7	21	18		14,6	11,6		0,0001	0,007	0,012	0,003	0,02		0,28	129	
Суп овощной с говядиной	250/15	4,25	4	10,5	181,75	61,25	7	0,55	77	28	0,002	0,002	0,195	0,02	0,075	50	1,2	2,5	135	
Бедро куриное отварное	100	6,15	18,24	0,97	204	37,8	9,6	2,62	171,7	69,6				0,02	0,15	52			487	
Макаронные изделия отварные	150	1,57	0,54	28	132,3	12,6	8,1	0,3	43,2	45					0,02				54-1г-2020	
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	30,6	118,2	10,8	5,8	0,6	0,8	5,2	0,001		0,052			18	1,3	10,6	631	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
<b>Итого за обед:</b>	<b>874</b>	<b>19,94</b>	<b>26,54</b>	<b>110,37</b>	<b>830,74</b>	<b>233,1</b>	<b>81</b>	<b>4,59</b>	<b>410</b>	<b>277</b>	<b>0</b>	<b>0,0021</b>	<b>0,26</b>	<b>0,15</b>	<b>0,27</b>	<b>120</b>	<b>2,5</b>	<b>13,4</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>41,55</b>	<b>51,55</b>	<b>148,94</b>	<b>1353,73</b>	<b>555,6</b>	<b>127</b>	<b>8,01</b>	<b>715</b>	<b>462</b>	<b>0,01</b>	<b>0,0033</b>	<b>0,37</b>	<b>0,7</b>	<b>0,91</b>	<b>465</b>	<b>7,6</b>	<b>46,8</b>		

**Таблица пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед) детей, обучающихся МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО "Заларинский район", в возрасте от 7 до 11 лет в 2022г.**

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма	% выполнения нормы
<b>Завтрак</b>												25% от сут. нормы	
Ккал	522,09	611,39	601,8	585,4	546,39	617,66	559,7	642,09	667,44	523	588	587,5	100,0
<b>Обед:</b>												35% от сут. нормы	
Ккал	778,6	925,33	799	820,5	877,85	783,63	780,8	849,73	779,58	830,7	823	822,5	100,0
<b>ИТОГО:</b>												100% от сут. нормы	
Белки	37,13	49,25	35,91	44	56,27	36,73	45,53	49,53	48,85	41,55	44,5	77	57,8
Жиры	44,63	48,97	48,37	42,69	55,44	42,26	42,74	41,93	53,14	51,55	47,2	79	59,7
Углеводы	136,67	203,79	193	189,6	152,57	227	250,5	211,53	236,05	148,9	195,0	335	58,2
Ккал	1300,7	1536,7	1401	1406	1424,2	1401,3	1341	1491,8	1447	1354	1410,28	2350	60,0

**Таблица содержания микроэлементов и витаминов в рационе питания (завтрак, обед) детей, обучающихся МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО "Заларинский район", в возрасте от 7 до 11 лет в 2022г.**

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма	% выполнения нормы
<b>Ca</b>	502,23	725,97	445,49	510,18	726,31	651,05	614,67	613,66	736,9	555,55	608,2	1100	55,3
<b>Mg</b>	149	159	118	150	154	116	165	170	187	127	149	250	59,8
<b>Fe</b>	6,8	7,4	4,3	7,2	7,8	6,8	7,0	8,0	8,5	8,0	7,2	12,00	60,0
<b>P</b>	546	694	475	657	751	513	679	599	534	715	616	1100	56,0
<b>K</b>	525,01	559,03	575,14	492,72	640,25	602,99	723,59	900,88	689,05	461,55	617,0	1100	56,1
<b>I</b>	0,0501	0,0428	0,036	0,0476	0,053	0,07	0,049	0,107	0,116	0,009	0,058	0,1	58,1
<b>Se</b>	0,01853	0,02526	0,01	0,0167	0,01836	0,00173	0,01453	0,04293	0,00783	0,00333	0,016	0,03	53,1
<b>F</b>	1,637	1,505	2,508	1,8996	1,39	2,168	0,8584	2,428	2,638	0,3676	1,7	3	58,0
<b>B1</b>	0,6155	0,7568	0,691	0,27	0,52	0,658	0,637	0,7111	0,805	0,699	0,6	1,2	53,0
<b>B2</b>	0,415	1,3737	0,6497	0,5375	1,3185	0,4187	0,7555	0,8129	0,7777	0,9075	0,8	1,4	56,9
<b>A</b>	299,97	440,37	332,71	484,74	595,16	269,18	408,63	474,38	414,55	464,82	418,5	700	59,8
<b>D</b>	4,444	4,55	2,742	7,714	8,405	3,405	3,464	2,88	4,91	7,6	5,0	10	50,1
<b>C</b>	39,831	23,196	38,336	44,653	21,766	39,663	30,83	44,336	29,973	46,80	35,9	60	59,9

**Таблица процентного соотношения пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед) детей, обучающихся МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО "Заларинский район", в возрасте 7-11 лет в 2022г.**

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма	% выполнения нормы
<b>Завтрак</b>												25% от сут. нормы	
Белки:	16,247	32,45	18,69	22,9	34,56	19,97	20,14	26,87	20,92	28,06	24,1		
Жиры	26,418	27,67	32,94	20,38	28,81	35,9	28,62	21,22	31,22	31,66	28,5		
Углеводы	14,155	24,66	24,23	25,22	15,94	35,36	14,54	26,19	32,14	11,51	22,4		
Ккал	22,217	26,02	25,61	24,91	23,25	26,28	23,82	27,32	28,4	22,25	25,0	25	100,0
<b>Обед:</b>												35% от сут. нормы	
Белки	31,974	31,51	27,95	34,25	38,52	27,73	38,99	37,45	42,52	25,9	33,7		
Жиры	30,076	34,32	28,29	33,66	41,37	17,59	25,48	31,86	36,05	33,59	31,2		
Углеводы	26,642	36,17	33,36	31,38	29,6	29,49	60,24	36,96	38,32	32,95	35,5		
Ккал	33,132	39,38	34	34,92	37,36	33,35	33,23	36,16	33,17	35,35	35,0	35	100,0
<b>ИТОГО:</b>												100% от сут. нормы	
Белки	48,2	64,0	46,6	57,1	73,1	47,7	59,1	64,3	63,4	54,0	57,8	100	57,8
Жиры	56,5	62,0	61,2	54,0	70,2	53,5	54,1	53,1	67,3	65,3	59,7	100	59,7
Углеводы	40,8	60,8	57,6	56,6	45,5	64,9	74,8	63,1	70,5	44,5	57,9	100	57,9
Ккал	55,3	65,4	59,6	59,8	60,6	59,6	57,0	63,5	61,6	57,6	60,0	100	60,0

**Таблица по процентному распределению микроэлементов и витаминов по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней в рационе питания (завтрак, обед), обучающихся МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО "Заларинский район", в возрасте 7-11 лет в 2022г.**

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней
<b>Ca</b>	45,657	65,997	40,499	46,38	66,028	59,1864	55,8791	55,78727	66,991	50,5045	55,3
<b>Mg</b>	59	64	47	60	62	46	66	68	75	51	59,8
<b>Fe</b>	57,0	61,8	36,2	60,0	64,9	56,3	58,6	66,9	71,2	66,8	60,0
<b>P</b>	50	63	43	60	68	47	62	54	49	65	56,0
<b>K</b>	47,728	50,821	52,285	44,792	58,205	54,8173	65,7809	81,89818	62,641	41,9591	56,1
<b>I</b>	50,1	42,8	36	47,6	53	70	49	107	116	9	58,1
<b>Se</b>	61,767	84,2	33,433	55,767	61,2	5,76667	48,4333	143,1	143,1	11,1	64,8
<b>F</b>	54,567	50,167	83,6	63,32	46,333	72,2667	28,6133	80,93333	87,933	12,2533	58,0
<b>B1</b>	51,292	63,067	57,583	22,5	43,333	54,8333	53,0833	59,25833	67,083	58,25	53,0
<b>B2</b>	29,643	98,121	46,407	38,393	94,179	29,9071	53,9643	58,06429	55,55	64,8214	56,9
<b>A</b>	42,853	62,91	47,53	69,249	85,023	38,4543	58,3757	67,76857	59,221	66,4029	59,8
<b>D</b>	44,44	45,5	27,42	77,14	84,05	34,05	34,64	28,8	49,1	76	50,1
<b>C</b>	66,385	38,66	63,893	74,422	36,277	66,105	51,38	73,89	49,955	77,9933	59,9



**Таблица выполнения суммарных объемов блюд по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед), обучающихся МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО "Заларинский район", в возрасте 7-11 лет в 2022г.**

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма не менее
<b>Завтрак</b>	784	594	714	604	694	514	784	584	584	584	644	500
<b>Обед:</b>	864	909	1046	869	909	869	884	939	874	874	903,7	700

**Нормы питания по 10-дневному меню для детей, обучающихся МБОУ СОШ, ООШ, Солерудниковской гимназии МО  
"Заларинский район", в возрасте 7-11 лет в 2022г.**

<b>Наименование продуктов</b>	<b>1 день</b>	<b>2 день</b>	<b>3 день</b>	<b>4 день</b>	<b>5 день</b>	<b>6 день</b>	<b>7 день</b>	<b>8 день</b>	<b>9 день</b>	<b>10 день</b>	<b>В среднем за 10 дней</b>	<b>Суточная норма, г</b>	<b>% выполнения от суточной нормы</b>
хлеб ржаной	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48,0	80	60,0
хлеб пшеничный	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90,0	150	60,0
мука пшеничная	3	32	6	6	4	3	3	26		6	8,9	15	59,3
крупы, бобовые	40	20	40	34	10	40	40	10	35		26,9	45	59,8
макаронные изд						45				45	9,0	15	60,0
картофель	60	200	60	60	180	30	220	220	60	30	112,0	187	59,9
овощи свежие	161	165	180	183	150	178	158,5	166	171	165,5	167,8	280	59,9
фрукты свежие	100	100	65	100	100	65	100	100	100	145	97,5	185	52,7
соки фруктовые	200				200	200		200	200		100,0	200	50,0
фрукты сухие		20		20			20	20			8,0	15	53,3
мясо говядина	58	40		58	40	58	58		66	40	41,8	70	59,7
печень говяжья		180									18,0	30	60,0
курица			15		80				20	80	19,5	35	55,7
рыба			140	50				151			34,1	58	58,8
молоко	206	180	226	226	180	156	206	150	206	60	179,6	300	59,9
кисломол.прод.	200		200		200		200				80,0	150	53,3
творог 5%		140						140			28,0	50	56,0
сыр	10		10			10	10		10	10	6,0	10	60,0
сметана		25	10	10				10			5,5	10	55,0
масло сливочное	18	15	19	18	15	14	20,5	16	21	18	17,5	30	58,2
масло растительное	6	5	15	10,5	8	5	7	6	13	11	8,7	15	57,7
яйцо		10			102			10		102	22,4	40	56,0
сахар	15,5	18,5	22,5	20,5	15	14,5	21,5	20,5	15,5	15	17,9	30	59,7
конд.изд. без крема			30			30					6,0	10	60,0
чай	1,5			1,5			1,5			1,5	0,6	1	60,0
какао		3			3						0,6	1	60,0
кофейный напиток			6						6		1,2	2	60,0
дрожжи		0,2		0,2		0,2		0,2		0,2	0,1	0,2	50,0
крахмал				15							1,5	3	50,0
соль	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	3	50,0
специи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	2	50,0