

Утверждаю:

Директор Муниципального образовательного учреждения "Усланская СОШ" Берлизова А.И. *А.И. Берлизова*
" 11 " мая 2022г.



Примерное десятидневное меню питания обучающихся в МБОУ "Усланская средняя общеобразовательная школа" Обоянского района Курской области на 2021-2022 учебный год возраста 12-18 лет, весенне-летний период

Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
завтрак																
			5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8		
32	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8		
15	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1		
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0		
пр	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3		
	всего		15,2	9,0	93,6	496,4	0,1	0,2	1,4	0,2	274,9	73,0	298,2	2,2		
обед																
20	салат из свежих огурцов	100	1,2	4,0	2,7	52,0	0,0	0,0	32,8	4,0	99,0	45,8	68,1	1,3		
102	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0		
347	котлета из кур	100	16,4	9,4	12,8	201,6	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0		
694	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0		
пр	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6		
ГТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2		
480	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1		
	всего		40,4	37,9	169,7	1144,6	0,3	1,8	167,3	8,7	442,2	175,1	977,9	13,2		
	ИТОГО		55,6	46,8	263,3	1641,0	0,4	2,0	168,7	8,9	717,1	248,1	1276,1	15,4		

2 день

№ рецеп.	Идентификация, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
завтрак																								
617	пушинг из творога (запеченный)	200	27,8	19,0	42,2	450,6	0,0	0,1	0,5	0,4	386,5	40,1	402,1	1,7										
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6										
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0										
	всего		32,4	23,8	87,6	692,6	0,2	0,2	42,7	0,5	456,4	40,8	414,1	2,3										
обед																								
50	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2										
82	борщ с капустой и картоф. со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3										
265	плов	250	21,6	11,7	38,0	343,0	0,0	0,2	26,5	0,0	109,1	0,0	0,0	7,3										
377	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0	0,0	2,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,9										
42	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0	0,0	0,0	0,2	0,0	240,0	10,8	153,6	0,2										
пр	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5										
480	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1										
	всего		37,4	28,8	106,9	823,8	0,3	3,8	63,9	5,1	492,1	108,3	563,8	13,5										
	ИТОГО		69,8	52,6	194,5	1516,4	0,5	4,0	106,6	5,6	948,5	149,1	977,9	15,8										

3 день

№ ред.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
завтрак																
586	омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	270,6	0,3	0,1	2,5	0,0	201,6	8,9	80,6	0,6		
42	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0	0,0	0,0	0,2	0,0	240,0	10,8	153,6	0,2		
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0		
пр	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3		
	всего		26,5	29,5	64,5	618,4	0,4	0,2	2,7	0,0	471,3	51,0	302,9	2,1		
обед																
67	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4		
96	рассольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7		
401	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0		
302	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9		
631	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4		
ГТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2		
480	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1		
	всего		39,5	34,1	187,4	1182,5	0,1	1,2	33,1	32,6	191,0	197,7	795,1	17,7		
	ИТОГО		66,0	63,5	251,9	1800,9	0,5	1,4	35,8	32,6	662,3	248,7	1098,0	19,8		

4 день																				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эв. ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
			завтрак																	
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1						
390	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6						
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0						
пр	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3						
	всего		17,7	10,6	86,5	493,8	0,2	0,4	7,1	0,1	63,8	74,0	209,8	3,0						
			обед																	
59	салат из свежих помидоров	100	1,5	4,1	3,6	59,0	0,0	0,0	57,0	4,0	99,0	45,8	68,1	1,3						
23	суп с мак. изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4						
143	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4	0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	306,1	0,8						
694	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0						
631	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4						
480	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1						
	всего		24,0	20,6	104,2	701,1	0,7	1,1	113,4	5,0	322,5	146,2	719,8	5,0						
	ИТОГО		41,7	31,2	190,7	1194,9	0,9	1,5	120,5	5,1	386,3	220,1	929,6	8,0						

5 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г			Пищевые вещества, г			Эв. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак																
520	каша геркулесовая молочная	205	8,2	17,5	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
376	чай с сахаром	200/15	0,1	15,0	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
15	сыр твердый	10	2,3	0,0	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
пр	хлеб пшеничный	100	7,6	46,7	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3
	всего		14,0	79,2	14,0	12,1	79,2	471,5	0,1	0,5	15,0	0,0	172,0	90,6	283,3	2,9
обед																
54	икра свекольная	100	2,3	11,7	2,3	6,8	11,7	119,0	0,0	0,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6
102	суп картофельный с греч. крупой	250	5,6	18,5	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
627	мясо тушеное	125	23,8	5,8	23,8	9,5	5,8	206,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	170,0	21,0	2,0
309	макаронные изделия отварные	180	5,4	32,5	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4
338	фрукт	200	0,8	19,6	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4
631	компот из свежих плодов	200	0,6	25,2	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
480	хлеб ржаной	60	4,2	21,9	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		42,6	135,2	42,6	30,8	135,2	989,9	0,5	9,6	66,0	4,6	140,8	281,5	324,0	22,9
	ИТОГО		56,6	42,9	214,4	56,6	42,9	1461,4	0,6	10,0	81,0	4,6	312,8	372,1	607,4	25,8

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			БЖУ				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
завтрак														
			20,0	14,0	17,3	278,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0
619	затеканка из творога	200				88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
388	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	161,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	427,3	0,4	0,6	40,1	12,0	377,7	11,3	18,0	0,6
	всего		21,0	14,9	51,9									
обед														
41	салат из сол. огурцов и картофеля	100	2,2	3,8	10,8	87,0	0,0	0,2	21,2	4,5	52,6	34,5	108,3	1,8
88	щи из свежей капусты со смет.	250/10	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1
416	котлета	100	12,8	10,3	11,7	191,3	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
302	рис отварной	180	4,1	5,0	43,2	235,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
632	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
ТТК №1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
480	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1
	всего		29,8	31,1	155,9	1003,7	0,4	1,3	41,7	6,5	194,1	138,6	570,6	8,9
	ИТОГО		50,8	45,9	207,8	1431,0	0,8	1,9	81,7	18,5	571,8	149,9	588,7	9,6

7 день

№ рсд.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				ЭН. ценность (ккал/100 г)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак															
32	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8	
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6	
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0	
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3	
	всего		17,3	10,7	123,9	640,1	0,2	0,3	43,4	0,3	215,1	65,0	233,4	2,6	
обед															
20	салат из свежих огурцов	100	1,2	4,0	2,7	52,0	0,0	0,0	32,8	4,0	99,0	45,8	68,1	1,3	
101	суп картофельный с крупной рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6	
487	куры отварные	100	19,1	14,6	0,2	197,6	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0	
302	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9	
632	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	
ГТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,0	95,7	1,1	
480	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1	
	всего		44,5	39,9	141,4	1071,9	0,4	0,8	46,8	5,8	245,9	126,6	492,9	10,4	
	ИТОГО		61,8	50,6	265,3	1712,0	0,6	1,1	90,3	6,0	461,0	191,7	726,3	13,0	

8 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У-11		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	завтрак														
1260	оладьи	200	12,0	19,8	65,3	496,0	0,0	0,3	5,3	1,6	20,5	16,8	90,3	2,1	
14	масло-сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0	
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	
пр	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3	
	всего		19,9	33,0	127,1	882,3	0,1	0,4	5,3	2,8	53,3	48,5	161,9	3,4	
	обед														
50	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	1,1	
96	рассольник ленинградский со смет.	250/10	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7	
394	запеканка картофельная с мясом	243	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1	
407	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6	
ГТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2	
480	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1	
	всего		35,8	42,8	167,4	1168,3	0,1	1,9	131,3	190,2	165,0	269,0	800,2	13,8	
	ИТОГО		55,7	75,8	294,5	2050,6	0,2	2,4	136,6	193,0	218,2	317,5	962,1	17,2	

9 день

№ рец.	Применение, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
завтрак																								
586	омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	270,6	0,3	0,1	2,5	0,0	201,6	8,9	80,6	0,6										
15	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1										
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0										
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,7	1,3										
	всего		27,8	30,4	75,3	674,1	0,4	0,2	4,8	0,1	391,5	43,0	226,1	2,0										
обед																								
60	салат из свежих помидоров в огу рцов	100	1,0	6,2	4,6	78,0	0,0	6,6	0,0	0,0	39,0	59,0	18,0	6,6										
110	суп из овощей со сметаной	250/10	2,7	4,3	23,1	96,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9										
143	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4	0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	306,1	0,8										
694	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0										
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0										
632	компот из свежих плодов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4										
480	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5	0,0	0,2	0,0	0,0	22,0	19,9	91,4	2,1										
	всего		24,1	25,6	129,0	796,1	0,5	18,8	96,8	2,0	275,6	250,5	649,2	10,8										
	ИТОГО		51,9	56,0	204,3	1470,2	0,9	19,1	101,6	2,1	667,1	293,5	875,3	12,7										

Ведомость контроля за рационом питания (12-18 лет)

Наименование группы продуктов	норма в г.	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка										итого за 10 дн.	откл. %			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60,0		
хлеб пшеничный	100	114	100	100	118	100	17,5	100	100	118	100	100	118	100	90,8	
мука пшеничная	10	33,78	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	33,78	0	39,80	11,4
крупы, бобовые, мак	35	64,2	44	82,37	43,5	139,2	74,4	125,32	5	0	0	0	5	0	55,2	63,3
картофель, свежие овощи	32,5	403,6	250,4	268	400,3	190,1	247,7	241,9	570,2	0	0	0	0	458,1	347,4	337,8
фрукты свежие	100	0	200	0	0	235,7	200	200	0	0	0	0	0	20	20	15,4
сухофрукты	10	0	34	20	20	20	20	0	0	0	0	0	0	23	10,5	17,1
сахар	22,5	16,5	52,8	0	11	9	12	31	5,5	0	0	0	0	2	0	0,8
какао-порошок	0,6	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,4
чай	0,2	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,4
мясо говядины 1 кг	43	0	107	134	0	113	0	39	107	0	0	0	0	0	39	53,9
птица	30	73,6	0	0	0	0	0	0	208	0	0	0	0	0	81,6	36,3
рыба	40	0	0	0	140	0	140	0	0	0	140	0	0	140	0	42,0
колбасные изделия	10	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	10,0
молоко, кисло-молочн., творог	270	146,6	203	41,5	153,6	100	193,75	195	0	195,1	100	100	195,1	100	132,9	11,4
сметана	5	0	28,4	10	0	0	36	0	10	0	10	10	10	10	20	11,4
сыр	6	10	15	0	0	10	0	0	10	0	0	0	0	0	15	5,0
масло сливочн.	17,5	22,43	3,1	18	15	10	19,4	10	30,43	22	30,43	22	30,43	22	30,43	18,1
масло растител.	9	15,3	10	21,25	17,5	16	21,25	7,5	12,13	18,5	12,63	18,5	12,13	18,5	12,63	15,2
яйца	1/2 (20)	1/40	10	14,5	0	0	0	0	1/40	14,5	1/40	14,5	1/40	14,5	1/40	13,2
соль	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5
дрожжи	1	0,85	0	0	0	0	0	0	0,85	0	0,85	0	0,85	0	0,85	0,3

Ведомость контроля за рационом питания (12-18 лет)

Наименование группы продуктов	норма в.с. брутто	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка										итого за 10 дн.				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60,0	
хлеб пшеничный	100	114	100	100	118	100	118	100	100	100	17,5	100	100	118	96,8	
мука пшеничная	10	33,8	0	5	0	5	0	0	0	2	0	0	33,8	0	39,86	11,4
крупы, бобовые, мак	35	44,2	24	42,32	43,5	39,2	44,4	73,35	5	0	0	0	0	0	35,2	35,3
картофель, свежие овощи	32,5	40,6	250,4	268	400,3	190,1	247,7	241,9	570,2	458,1	347,4	337,8	337,8	347,4	337,8	
фрукты свежие	100	0	200	0	0	235,7	200	200	0	235,7	0	200	0	235,7	0	107,1
сухофрукты	10	0	34	20	20	20	20	0	0	20	0	0	0	20	20	15,4
сахар	22,5	16,5	52,5	20	21	29	22	31	5,5	23	10,5	23,1	23,1	10,5	23,1	23,1
какао-порошок	0,6	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	2	0	0,6
чай	0,4	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0	0,5	0	0,5	0	0,5	0,4
мясо говяжье 1 кат	43	0	107	134	0	113	0	39	107	0	39	107	0	39	53,9	53,9
птица	30	73,6	0	0	0	0	0	0	208	0	0	0	0	0	81,6	36,3
рыба	40	0	0	0	140	0	140	0	0	0	140	0	0	140	0	42,0
колбасные изделия	10	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	10,0
молоко, кисло-молочн., творог	270	246,6	253	141,5	353,6	250	293,8	325	0	293,1	250	240,9	240,9	250	240,9	240,9
сметана	5	0	10	10	0	0	36	0	0	0	0	0	0	10	20	8,6
сыр	6	10	15	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	15	5,0
масло сливочн.	17,5	22,43	3,4	18	15	10	19,4	10	30,43	22	30,43	18,1	18,1	22	30,43	18,1
масло растител.	9	11,3	10	11,25	10,5	10	11,25	7,5	6	8,5	6,3	9,3	9,3	6,3	9,3	9,3
яйца	20	0,025	0,2	2,8	0	0	0	0	0,025	2,8	0,025	2,8	2,8	0,025	2,8	24,0
соль	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5