

УТВЕРЖДАЮ

ИПТ  Р.А. Платова

" 05 " Апрель 11 2024 г.



СОГЛАСОВАНО

  
Директор  
«Школа № 12 имени Героя Советского Союза  
И.М. Белкина»  
г. Керчь РК  
Свердловского Союза  
И.М. Белкина  
" 05 " 11 2024 г.



**Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся льготной категории 7-11 лет  
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования  
муниципального образования г. Керчи: сезон осень-зима 2024 год**

(завтраки, обеды)

Керчь 2024 г.

## 1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ед, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	К, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг		
<b>Завтрак</b>																								
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210,4	1,29	0,13	0,00	0,05	0,26	151,05	188,49	52,93	2,58	0,00	0,00	189	2008						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	0,00	0,00		2008						
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	0,68	9,00	382	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	0,36	1,68		2008						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,5</b>	<b>16,1</b>	<b>103,9</b>	<b>632,4</b>	<b>1,81</b>	<b>0,24</b>	<b>0,15</b>	<b>0,07</b>	<b>0,92</b>	<b>276,57</b>	<b>337,17</b>	<b>92,12</b>	<b>5,28</b>	<b>1,05</b>	<b>10,68</b>								
<b>Обед</b>																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОПЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,4	6,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	0,00	0,00	70	2011						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,30	50,00	139,00	38,00	1,90	0,00	0,00	99	2008						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	90	10,3	3,7	6,5	103,7	0,31	0,06	0,07	0,03	0,82	40,17	132,27	19,98	0,74	0,80	79,75	257	2012						
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,00	0,03	0,02	0,03	0,39	28,43	76,11	27,86	0,58	0,78	0,76	304	2011						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	349	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	0,36	1,68		2008						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>26,0</b>	<b>14,7</b>	<b>117,5</b>	<b>709,8</b>	<b>12,31</b>	<b>0,33</b>	<b>0,13</b>	<b>0,27</b>	<b>2,17</b>	<b>140,86</b>	<b>388,08</b>	<b>105,34</b>	<b>5,02</b>	<b>1,94</b>	<b>82,18</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>43,5</b>	<b>30,8</b>	<b>221,4</b>	<b>1342,2</b>	<b>14,12</b>	<b>0,56</b>	<b>0,28</b>	<b>0,34</b>	<b>3,09</b>	<b>417,43</b>	<b>726,25</b>	<b>197,46</b>	<b>10,30</b>	<b>2,99</b>	<b>92,86</b>								

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. р, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			Zn, мг	І, мкг
<b>Завтрак</b>																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0.7	0.0	1.4	8.4	6.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	0.00	0.00	70	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	7.4	14.4	7.8	193.6	0.59	0.03	0.06	0.05	1.65	18.11	76.50	12.99	1.40	1.26	3.70	270	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	0.7	35.9	172.1	0.00	0.07	0.02	0.00	1.10	30.45	42.88	10.92	1.01	0.37	0.79	202.1	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	172.5	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	0.00	0.00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008
Итого за прием пищи:	570	19.3	15.9	106.7	662.6	94.59	0.19	0.17	0.21	3.41	81.61	164.14	46.47	4.75	2.00	6.17		
<b>Обед</b>																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.3	53.0	10.31	0.01	0.02	0.03	1.35	26.73	14.82	7.94	0.49	0.21	1.42	45	2011
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	2.43	51.64	69.98	26.54	1.19	0.40	4.40	96	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	24.7	32.0	42.9	556.4	2.37	0.11	0.18	0.35	5.29	31.06	264.10	52.96	2.52	3.31	8.67	291	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	0.08	2.00	399	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008
Итого за прием пищи:	820	33.8	41.0	117.0	972.9	20.98	0.27	0.30	0.58	9.73	127.43	387.59	100.34	7.92	4.36	18.17		
Всего за день:		53.0	56.8	223.7	1 635.5	115.57	0.46	0.47	0.79	13.14	209.04	551.73	146.81	12.67	6.36	24.34		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
<b>Завтрак</b>																							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	19.3	14.3	25.6	307.7	0.34	0.05	0.26	0.09	0.33	218.87	258.17	33.65	0.67	0.97	4.29	236	2012					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	0.40	9.00	379	2011					
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	2.00	338	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>27.9</b>	<b>17.7</b>	<b>94.8</b>	<b>652.8</b>	<b>10.86</b>	<b>0.17</b>	<b>0.41</b>	<b>0.11</b>	<b>1.62</b>	<b>351.67</b>	<b>383.16</b>	<b>66.38</b>	<b>4.46</b>	<b>1.88</b>	<b>16.97</b>							
<b>Обед</b>																							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.7	6.1	4.1	74.2	2.87	0.02	0.02	0.12	2.60	11.78	20.74	9.05	0.43	0.19	1.85	67	2011					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУГЛОЙ РИСОВОЙ	250	2.4	2.8	20.5	117.5	6.80	0.08	0.06	0.20	1.25	28.56	64.22	26.68	1.00	0.54	4.69	101	2011					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	9.8	14.5	10.2	209.4	0.92	0.06	0.07	0.12	1.90	13.77	99.64	17.69	1.58	1.05	3.27	294	2011					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	0.7	35.9	172.1	0.00	0.07	0.02	0.00	1.10	30.68	42.93	10.93	1.02	0.37	0.79	202.1	2011					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	0.08	2.00	389	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>24.4</b>	<b>24.8</b>	<b>123.1</b>	<b>812.5</b>	<b>11.99</b>	<b>0.30</b>	<b>0.20</b>	<b>0.44</b>	<b>7.52</b>	<b>102.79</b>	<b>266.22</b>	<b>77.24</b>	<b>7.74</b>	<b>2.58</b>	<b>14.28</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>52.3</b>	<b>42.4</b>	<b>217.9</b>	<b>1465.4</b>	<b>22.85</b>	<b>0.47</b>	<b>0.62</b>	<b>0.55</b>	<b>9.14</b>	<b>454.46</b>	<b>649.38</b>	<b>143.62</b>	<b>12.20</b>	<b>4.46</b>	<b>31.25</b>							

## 4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. бл, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг						
<b>Завтрак</b>																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОПЕНЫЕ	60	0.7	0.0	1.4	8.4	6.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	0.00	0.00	0.00	70	2011		
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	9.8	14.5	10.2	209.4	0.92	0.06	0.07	0.12	1.90	13.77	99.64	17.69	1.58	1.05	3.27	294	2011				
КАША РАССОЛЕННАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.2	9.7	37.0	267.2	0.00	0.21	0.12	0.04	4.64	21.63	181.00	121.06	4.25	1.38	2.20	171.1	2011				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	14.6	60.4	1.12	0.00	0.01	0.00	0.00	13.14	5.08	4.54	0.43	0.01	0.00	377	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68				2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>23.8</b>	<b>24.6</b>	<b>96.0</b>	<b>701.2</b>	<b>8.04</b>	<b>0.35</b>	<b>0.24</b>	<b>0.16</b>	<b>7.20</b>	<b>62.34</b>	<b>327.41</b>	<b>160.99</b>	<b>8.06</b>	<b>2.80</b>	<b>7.15</b>						
<b>Обед</b>																						
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	0.00	0.00	0.00	82	2011			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.7	13.1	115.9	10.26	0.05	0.06	0.25	2.39	56.43	52.24	27.42	1.30	0.54	6.33	82	2011				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	22.7	25.3	23.7	413.6	12.37	0.17	0.20	0.02	4.23	39.50	249.68	53.37	3.95	4.12	15.06	259	2011				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	349	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68				2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>30.9</b>	<b>36.9</b>	<b>93.6</b>	<b>834.3</b>	<b>26.82</b>	<b>0.29</b>	<b>0.31</b>	<b>0.39</b>	<b>7.28</b>	<b>134.39</b>	<b>350.22</b>	<b>97.30</b>	<b>6.88</b>	<b>5.02</b>	<b>23.07</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>54.7</b>	<b>61.5</b>	<b>189.6</b>	<b>1 535.5</b>	<b>34.87</b>	<b>0.64</b>	<b>0.55</b>	<b>0.55</b>	<b>14.48</b>	<b>196.72</b>	<b>677.63</b>	<b>258.28</b>	<b>14.94</b>	<b>7.82</b>	<b>30.22</b>						

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Оборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	К, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг			Zn, мг	I, мкг				
<b>Завтрак</b>																													
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1.3	6.2	5.4	83.3	4.90	0.01	0.04	0.13	0.00	28.70	25.90	10.50	0.49	0.00	0.00											2008		
ОМЛЕТ С СЫРОМ	160	19.5	34.3	2.7	301.4	0.27	0.07	0.50	0.41	2.62	269.91	308.72	22.68	2.69	2.17	25.06											211	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	0.00	0.00											376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00													
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68												2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>25.9</b>	<b>41.1</b>	<b>55.6</b>	<b>599.9</b>	<b>5.19</b>	<b>0.14</b>	<b>0.57</b>	<b>0.54</b>	<b>3.28</b>	<b>314.78</b>	<b>364.43</b>	<b>42.70</b>	<b>4.75</b>	<b>2.54</b>	<b>26.74</b>													
<b>Обед</b>																													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.3	53.0	10.31	0.01	0.02	0.03	1.35	26.73	14.82	7.94	0.49	0.21	1.42												45	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	2.2	6.1	12.9	116.0	10.20	0.08	0.06	0.24	2.80	43.31	56.97	25.69	1.09	0.52	4.68												99	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	7.3	11.3	9.1	172.5	1.10	0.04	0.05	0.02	2.45	20.51	73.16	12.51	1.21	1.30	4.11												278	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.6	5.4	38.3	227.7	0.00	0.13	0.00	0.03	1.15	27.60	148.35	34.50	2.30	0.00	0.00												181	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	0.08	2.00												389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00													
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68													
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>22.9</b>	<b>26.6</b>	<b>118.1</b>	<b>808.5</b>	<b>23.21</b>	<b>0.33</b>	<b>0.17</b>	<b>0.32</b>	<b>8.41</b>	<b>136.15</b>	<b>332.00</b>	<b>93.55</b>	<b>8.81</b>	<b>2.47</b>	<b>13.89</b>													
<b>Всего за день:</b>		<b>48.8</b>	<b>67.7</b>	<b>173.7</b>	<b>1408.4</b>	<b>28.40</b>	<b>0.47</b>	<b>0.74</b>	<b>0.86</b>	<b>11.70</b>	<b>450.92</b>	<b>696.42</b>	<b>136.25</b>	<b>13.56</b>	<b>5.01</b>	<b>40.63</b>													

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>																						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7.4	10.0	33.3	252.8	1.61	0.10	0.00	0.06	0.81	170.66	141.68	24.15	1.61	0.00	0.00	189	2008				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	0.00	0.00		2008				
ПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР или ЙОГУРТ)	200	6.0	0.2	8.0	62.0	2.00	0.08	0.00	0.00	0.00	252.00	196.00	30.00	0.00	0.00	0.00	435	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20.6</b>	<b>13.6</b>	<b>96.4</b>	<b>595.8</b>	<b>3.61</b>	<b>0.26</b>	<b>0.04</b>	<b>0.06</b>	<b>1.47</b>	<b>436.76</b>	<b>390.78</b>	<b>65.85</b>	<b>3.44</b>	<b>0.36</b>	<b>1.68</b>						
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКУЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	5.3	53.0	10.31	0.01	0.02	0.03	1.35	26.73	14.82	7.94	0.49	0.21	1.42	45	2011				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.00	0.21	0.30	50.00	139.00	38.00	1.90	0.00	0.00	99	2008				
БИТОЧКИ РУССКИЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	90	9.7	11.6	6.5	171.9	0.36	0.04	0.08	0.05	0.42	16.30	86.33	10.96	1.18	1.18	4.20	306	2012				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	0.7	35.9	172.1	0.00	0.07	0.02	0.00	1.10	30.45	42.88	10.92	1.01	0.37	0.79	202.1	2011				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	0.06	0.80	342.1	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>27.7</b>	<b>20.5</b>	<b>126.2</b>	<b>805.0</b>	<b>18.27</b>	<b>0.34</b>	<b>0.15</b>	<b>0.29</b>	<b>4.08</b>	<b>142.03</b>	<b>313.09</b>	<b>77.95</b>	<b>6.57</b>	<b>2.18</b>	<b>8.88</b>						
<b>Всего за День:</b>	<b>48.2</b>	<b>34.1</b>	<b>222.6</b>	<b>1400.8</b>	<b>21.88</b>	<b>0.60</b>	<b>0.19</b>	<b>0.36</b>	<b>5.55</b>	<b>578.79</b>	<b>703.87</b>	<b>143.80</b>	<b>10.01</b>	<b>2.54</b>	<b>10.56</b>							

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ё1, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мкг
<b>Завтрак</b>																		
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ И МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	150	19.3	14.3	25.6	307.7	0.34	0.05	0.26	0.09	0.33	218.87	258.17	33.65	0.67	0.97	4.29	236	2012
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	0.15	2.00		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	114.42	95.58	27.49	0.87	0.68	9.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>28.4</b>	<b>18.3</b>	<b>92.6</b>	<b>651.6</b>	<b>10.86</b>	<b>0.16</b>	<b>0.41</b>	<b>0.11</b>	<b>1.62</b>	<b>351.69</b>	<b>390.85</b>	<b>74.84</b>	<b>4.94</b>	<b>2.16</b>	<b>16.97</b>		
<b>Обед</b>																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	60	1.0	2.5	4.9	46.2	3.20	0.02	0.02	0.00	1.30	15.55	23.19	10.18	0.75	0.27	2.45	53	2011
РАССОЛЫНК ПЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	2.43	51.64	69.98	26.54	1.19	0.40	4.40	96	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	10.6	10.0	8.3	165.2	0.38	0.04	0.07	0.04	0.11	11.36	88.86	10.77	0.92	1.19	3.20	308	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.7	10.39	0.12	0.10	0.03	0.24	44.87	85.85	30.32	1.22	0.56	8.55	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>21.9</b>	<b>23.5</b>	<b>103.1</b>	<b>713.6</b>	<b>20.68</b>	<b>0.32</b>	<b>0.28</b>	<b>0.27</b>	<b>4.75</b>	<b>137.28</b>	<b>293.98</b>	<b>85.30</b>	<b>5.28</b>	<b>2.78</b>	<b>20.27</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>50.3</b>	<b>41.8</b>	<b>195.7</b>	<b>1365.2</b>	<b>31.54</b>	<b>0.48</b>	<b>0.69</b>	<b>0.38</b>	<b>6.37</b>	<b>488.97</b>	<b>684.83</b>	<b>160.14</b>	<b>10.22</b>	<b>4.94</b>	<b>37.24</b>			



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур								
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Б <sub>1</sub> , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг			Fe, мг	Zn, мг	I, мкг					
<b>Завтрак</b>																																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0.7	0.0	1.4	8.4	6.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.40	15.60	12.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2011			
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	9.8	14.5	10.2	209.4	0.92	0.06	0.07	0.12	1.90	13.77	99.64	17.69	1.58	1.05	3.27	29.4	2011														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9.9	12.2	28.8	266.0	0.07	0.06	0.07	0.07	1.08	20.81	131.29	15.47	1.01	1.15	0.63	20.4	2011														
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	88.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	0.00	0.00	388	2011														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>24.0</b>	<b>27.2</b>	<b>89.2</b>	<b>711.0</b>	<b>94.99</b>	<b>0.15</b>	<b>0.21</b>	<b>0.36</b>	<b>2.99</b>	<b>246.24</b>	<b>249.59</b>	<b>50.02</b>	<b>3.73</b>	<b>2.19</b>	<b>3.90</b>																
<b>Обед</b>																																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	6.1	4.4	76.3	5.57	0.02	0.02	0.12	2.60	16.10	23.54	10.49	0.48	0.22	2.12	67	2011														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	300	3.5	3.7	22.6	138.1	7.92	0.13	0.08	0.24	2.25	35.57	93.04	48.21	1.84	0.72	5.86	101	2011														
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	24.7	32.0	42.9	558.4	2.37	0.11	0.18	0.35	5.29	31.06	26.410	52.96	2.52	3.31	8.67	291	2011														
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	0.08	2.00	389	2011														
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00																
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	0.36	1.68																
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>35.0</b>	<b>42.5</b>	<b>122.3</b>	<b>1 012.1</b>	<b>17.46</b>	<b>0.33</b>	<b>0.32</b>	<b>0.71</b>	<b>10.80</b>	<b>100.73</b>	<b>419.38</b>	<b>124.56</b>	<b>8.57</b>	<b>4.70</b>	<b>20.33</b>																
<b>Всего за День:</b>		<b>59.0</b>	<b>69.6</b>	<b>211.5</b>	<b>1 723.1</b>	<b>112.44</b>	<b>0.48</b>	<b>0.54</b>	<b>1.07</b>	<b>13.79</b>	<b>346.97</b>	<b>668.97</b>	<b>174.58</b>	<b>12.30</b>	<b>6.89</b>	<b>24.23</b>																

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
<b>Завтрак</b>																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0,0	1,4	8,4	6,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	0,00	0,00	0,00	70	2011				
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	13,1	20,6	17,0	314,3	1,888	0,06	0,08	0,04	4,19	35,28	133,32	23,77	1,84	2,31	6,89	279	2011					
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,00	0,03	0,02	0,03	0,39	28,43	76,11	27,86	0,58	0,78	0,76	304	2011					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	0,40	9,00	379	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	0,36	1,68			2008				
Итого за прием пищи:	570	25,7	29,4	116,6	844,2	8,40	0,21	0,25	0,09	5,24	188,91	339,02	88,36	4,61	3,85	18,33							
<b>Обед</b>																							
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	0,00	0,00	82	2008					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,7	13,1	115,9	10,26	0,05	0,06	0,25	2,39	56,43	52,24	27,42	1,30	0,54	6,33	82	2011					
КОТЛЕТЫ ИЗ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	9,1	4,6	7,1	106,9	0,80	0,05	0,06	0,07	0,82	39,05	120,22	20,17	0,82	0,73	68,53	255	2012					
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,6	5,4	38,3	227,7	0,00	0,13	0,00	0,03	1,15	27,60	148,35	34,50	2,30	0,00	0,00	181	2008					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	349	2011					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	0,36	1,68			2008				
Итого за прием пищи:	820	23,9	21,6	115,3	755,2	15,26	0,30	0,17	0,47	5,02	161,54	369,11	98,59	6,04	1,63	76,53							
Всего за День:		49,7	51,1	231,9	1 599,4	23,66	0,51	0,42	0,56	10,26	350,45	708,13	186,95	10,65	5,49	94,86							

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,3	53,0	10,31	0,01	0,02	0,03	1,35	26,73	14,82	7,94	0,49	0,21	1,42	45	2011				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,1	21,7	18,2	336,9	9,46	0,14	0,17	0,46	3,26	33,58	190,82	43,31	2,42	2,21	10,84	289	2011				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,6	60,4	1,12	0,00	0,01	0,00	0,00	7,17	5,08	3,22	0,43	0,01	0,00	377	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	0,36	1,68		2008				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>23,1</b>	<b>25,3</b>	<b>71,0</b>	<b>606,2</b>	<b>20,89</b>	<b>0,21</b>	<b>0,23</b>	<b>0,49</b>	<b>5,27</b>	<b>72,88</b>	<b>236,81</b>	<b>60,17</b>	<b>4,54</b>	<b>2,79</b>	<b>13,94</b>						
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	2,33	0,01	0,02	0,00	1,59	19,38	22,60	11,52	0,73	0,24	4,07	33	2012				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	2,2	6,1	12,9	116,0	10,20	0,08	0,06	0,24	2,80	43,31	56,97	26,69	1,09	0,52	4,68	99	2011				
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90	9,8	14,5	10,2	209,4	0,92	0,06	0,07	0,12	1,90	13,77	99,64	17,69	1,58	1,05	3,27	294	2011				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,9	36,5	249,7	0,00	0,21	0,00	0,03	0,57	18,33	201,59	135,16	4,58	0,00	0,00	181	2008				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	26,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	0,00	0,00	388	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	20,1	94,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	0,36	1,68		2008				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>26,9</b>	<b>31,9</b>	<b>128,1</b>	<b>919,5</b>	<b>101,45</b>	<b>0,42</b>	<b>0,22</b>	<b>0,56</b>	<b>7,53</b>	<b>119,44</b>	<b>409,96</b>	<b>200,63</b>	<b>9,72</b>	<b>2,17</b>	<b>13,70</b>						
<b>Всего за день:</b>	<b>50,0</b>	<b>57,1</b>	<b>199,1</b>	<b>1 525,7</b>	<b>122,34</b>	<b>0,63</b>	<b>0,45</b>	<b>1,04</b>	<b>12,79</b>	<b>192,32</b>	<b>646,76</b>	<b>260,80</b>	<b>14,26</b>	<b>4,96</b>	<b>27,64</b>							

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Итого за весь период	509,4	513,0	2087,1	15001,2	527,67	5,30	4,96	6,51	100,31	3 686,09	6 713,98	1 808,69	121,12	51,46	413,83	
Среднее значение за период	50,9	51,3	208,7	1 500,1	52,77	0,53	0,50	0,65	10,03	368,61	671,40	180,87	12,11	5,15	41,38	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	30,8	55,6													

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	538	835

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,  
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**

7-11 лет

Наименование	Норма на 1 ребенка											Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выполнение, %		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
<b>Пищевые вещества и энергия</b>																
Белки, г	46,2	43,5	53	52,3	54,7	48,8	48,2	50,3	59	49,7	50	509,5	51,0	110		
Жиры, г	47,4	30,8	56,8	42,4	61,5	67,7	34,1	41,8	69,6	51,1	57,1	512,9	51,3	108		
Углеводы, г	201	221,4	223,7	217,9	189,6	173,7	222,6	195,7	211,5	231,9	199,1	2087,1	208,7	104		
Энергетическая ценность, ккал	1410	1342,2	1635,5	1465,4	1535,5	1408,4	1400,8	1365,2	1723,1	1599,4	1525,7	15001,2	1500,1	106		
<b>Витамины</b>																
С, мг	36	14,1	115,6	22,9	34,9	28,4	21,9	31,5	112,4	23,7	122,3	527,7	52,8	147		
В1, мг	0,72	0,56	0,46	0,47	0,64	0,47	0,6	0,48	0,48	0,51	0,63	5,30	0,53	74		
В2, мг	0,84	0,28	0,47	0,62	0,55	0,74	0,19	0,69	0,54	0,42	0,45	4,95	0,50	60		
А, мг	0,42	0,34	0,79	0,55	0,55	0,86	0,36	0,38	1,07	0,56	1,04	6,50	0,65	155		
Е, мг	6	3,1	13,1	9,1	14,5	11,7	5,6	6,4	13,8	10,3	12,8	100,4	10,0	167		
<b>Минеральные вещества</b>																
Са, мг	660	417,4	209	454,5	196,7	450,9	578,8	489	347	350,5	192,3	3686,1	368,6	56		
Р, мг	660	726,2	551,7	649,4	677,6	696,4	703,9	684,8	669	708,1	646,8	6713,9	671,4	102		
Mg, мг	150	197,5	146,8	143,6	258,3	136,3	143,8	160,1	174,6	187	260,8	1808,8	180,9	121		
Fe, мг	7,2	10,3	12,7	12,2	14,9	13,6	10	10,2	12,3	10,7	14,3	121,2	12,1	168		
Zn, мг	4,2	3	6,4	4,5	7,8	5	2,5	4,9	6,9	5,5	5	51,5	5,2	124		
I, мкг	60	92,9	24,3	31,2	30,2	40,6	10,6	37,2	24,2	94,9	27,6	413,7	41,4	69		

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб, г	Месяцы										Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	32	71	69	71	71	67	72	60	41	72	71	665	67	35	208	4,4	0,7	28,0	134,7
Хлеб пшеничный	60	80	83	86	86	80	80	97	86	80	86	844	84	24	141	6,3	0,5	42,6	201,3
Мука пшеничная	6	2	2	1	6	2	2	1	13	2	2	30	3	-3	50	0,3		2,1	10,0
Крупы, бобовые	18	93	62	26	67	37	21	69	62	69	506	51	33	281	4,6	1,0	33,0	159,1	
Макаронные изделия	6		53	53		53	42		42		201	20	14	335	2,1	0,3	13,6	65,4	
Овощи разные, зелень	140	85	190	66	241	222	84	98	169	257	246	1658	166	26	118	2,2	1,7	8,3	58,8
Картофель	93,52	71	107	126	224	86	71	290	147	29	216	1367	137	43,48	146	1,9	0,4	15,2	71,5
Фрукты (плоды) свежие	80			114	12	45	115				12	298	30	-50	37	0,1	0,1	2,5	12,2
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	6	20	20				20		20	20	20	140	14	8	233	0,2	0,1	2,8	16,5
Соки плодовоощные, напитки витаминизированные в т.ч. инстантные	80		200	200		200			200		800	80			100	0,4	0,1	7,8	33,4
Мясо животное (мясо на кости) 1 кат.	30,8		39		128	37			68		272	27	-3,8	88	4,1	3,6			48,4
Субпродукты	13,8													-13,8	0				
Цыпленок 1 кат. Потрошенные (куры 1 кат. П)	20,4		165		63	63			228		769	77	56,6	377	9,6	9,6			124,4
Рыба-филе	24	80							68		148	15	-9	62	1,7	0,1			7,1
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	120	211		187		40	123	210		116	887	89	-31	74	2,4	2,3	4,0		46,7
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	60					207					207	21	-39	35	0,6	0,5	0,8		10,6
Творог (массовая доля жира не более 9%)	20			87				87			174	17	-3	87	3,0	1,5	0,5		28,4
Сыр твердый	4,08					23			24		47	5	0,92	115	1,1	1,3			16,5
Масло сливочное	12	21	7	3	9	24	15	9	6	17	6	117	12	98		9,5	0,1		85,9
Масло растительное	6		22	14	19	14	3	7	26	14	144	14	8	240		14,0			125,7
Сахар	12	44	23	29	38	18	32	48	21	43	38	334	33	21	278			32,4	129,0
Кондитерские изделия	4	30				30					60	6	2	150	0,5	0,6	4,5		25,0
Чай	0,4				1	1					3	3	-0,1	75			0,1		0,4
Какао	0,4	4						4			8	1	0,6	200	0,2	0,1	0,1		2,3
Дрожжи хлебопекарские	0,08													0					
Соль	3	6	12	6	8	6	4	10	5	9	4	70	7	4	233				
Крахмал	1,2													0					
Кофейный напиток	0,8			5					5		10	1	0,2	125	0,1		0,5		2,5
Сметана	4	7	7	3	5	10	6	3		24		65	7	3	163	0,2	1,0	0,2	13,1
Специи	0,8													-0,8	0				
Яйла	16			8		123		8			139	14	-2	87	1,5	1,4	0,1		7,4
															47,5	50,4	199,2		1 436,3