

Утверждено:
Директор МБОУ «Бобровская СШ»



Поликарпова Е.В.

Разработано:
ООО «Технологии питания»



Директор

Кузнецов А.Л.

Основное меню

Для обучающихся в МБОУ «Бобровская средняя школа»
в возрасте от 12 лет и старше,
зимний, летний периоды - взаимозаменяемые.

Источники:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – используемые в меню номера рецептур блюд соответствуют данному сборнику.

Под общей редакцией В.Т. Лапшиной «Хлебпродинформ» Москва 2004

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Могильный М.П., Тутельян В.А «ДеЛи принт» Москва 2010

Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Издательство «Хлебпродинформ» 1996

Химический состав российских пищевых продуктов.

Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна «ДеЛи принт» Москва 2002

Химический состав российских пищевых продуктов.

Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Шатерникова «Легкая и пищевая промышленность» Москва 2002

Химический состав блюд и кулинарных изделий

Под редакцией И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева «ВИНИТИ» Москва

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" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова

Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией членкорр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002.-236с.

Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.

Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева) / <https://www.d-slim.ru/tablicakalorijnosti-produktov.htm>.

Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /<https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.

База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации / http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx.

Химический состав импортных пищевых продуктов <https://lektsia.com/1x181a.html>.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ реце- птур ы	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

✓ 1	311.	Каша геркулесовая(жидкая) с маслом	0,255(250/5)	9,85	12,83	34,29	293
✓ 2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
✓ 3	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
✓ 5	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	5,14	5,37	19,63	147
Итого по группе			0,555	23,87	32,55	79,78	708

Обед

✓ 1	43.0	Салат из белокочанной капусты с р/м	0,100	1,57	5,91	9,44	97
✓ 2	110.	Борщ со св. капустой, сметаной и яйцом	0,300/20/6	4,62	6,08	8,47	122
✓ 3	451.	Котлеты из говядины	0,120	19,91	12,98	11,96	243
✓ 4	595.	Соус молочный	0,050	1,41	3,13	6,48	52
✓ 5	516.	Макаронные изделия отварные	0,180	6,42	7,44	34,6	243
6	1012	Хлеб ржаной 2 порции	0,070	4,62	0,84	28,7	122
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
8	707	Сок яблочный	0,200	1	0,2	20,2	86
Итого по группе			1,07	43,35	36,98	144,45	1082

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,555	23,87	32,55	79,78	708
Обед	1,07	43,35	36,98	144,45	1082
Итого за день	1,625	67,22	69,53	224,23	1790



1-я неделя / 2. вторник

N п/п	№ реце птур ы	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

✓ 1	366.	Запеканка из творога	0,120	17,96	14,67	17,35	280
2	1025	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,020	1,44	1,7	11,1	66
✓ 3	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
✓ 5	685.	Чай витаминиз. "Витошкой"	0,210(200/10)	0,16	0,05	9,73	39
✓ 6	627.	Яблоки св.	0,150	0,6	0,6	14,7	70
Итог по группе			0,56	23,96	26,77	78,46	660

Обед

✓ 1	45.0	Салат из квашеной капусты с реп.л. и р/м	0,100	1,6	5,09	8,24	88
✓ 2	139.	Суп картофельный с горохом и мясом	0,300/20	12,3	4,66	27,01	187
✓ 3	431	Печень по-строгановски .	0,160(100/60)	30,18	11,22	13,43	274
✓ 4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	6,73	8,64	30,46	225
5	1012	Хлеб ржаной 2 порции	0,070	4,62	0,84	28,7	122
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
✓ 7	638.	Компот из кураги	0,200	1,04	0	20,98	87
Итог по группе			1,06	60,27	30,85	153,42	1100

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,56	23,96	26,77	78,46	660
Обед	1,06	60,27	30,85	153,42	1100
Итог за день	1,62	84,23	57,62	231,88	1760



1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ реце птур ы	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

✓ 1	340	Омлет натуральный с маслом	0,125	11,17	16	2,97	200
✓ 2	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,040	1,24	0,08	2,6	16
✓ 3	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1025	Джем черносмородиновый	0,030	0,18	0,03	21,87	85
5	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
✓ 6	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,8	5,94	18,23	151
✓ 7	627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47
Итог по группе			0,555	22,59	32,1	81,55	704

Обед

✓ 1	78.0	Икра морковная	0,100	2,32	6,8	9,56	110
✓ 2	131.	Рассольник домашний со сметаной и мясом	0,300/6/20	7,53	11,86	18,5	214
✓ 3	478.	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,240	14,96	30,04	35,44	482
✓ 4	600.	Соус сметанный-3	0,060	0,83	2,18	5,21	37
5	1012	Хлеб ржаной 2 порции	0,070	4,62	0,84	28,7	122
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
✓ 7	631.	Компот из свежих яблок 3 вар.	0,200	0,08	0,08	11,94	49
Итог по группе			1,02	34,14	52,2	133,95	1131

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,555	22,59	32,1	81,55	704
Обед	1,02	34,14	52,2	133,95	1131
Итог за день	1,575	56,73	84,3	215,5	1835



1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ реце птур ы	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
✓ 1	394.	Тефтели рыбные	0,070	8,67	2,39	9,41	92
✓ 2	587.	Соус томатный	0,030	0,33	1,55	1,96	24
✓ 3	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
✓ 4	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
5	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
✓ 6	685.	Чай с сахаром и молоком	0,210(200/10)	3,32	3,57	15,22	107
Итог по группе			0,55	19,84	25,79	71,09	611

Обед							
✓ 1	50.5	Салат из свеклы с р/м	0,100	1,44	5,09	8,45	85
✓ 2	142.	Суп картофель на рыбном бульоне с минтаем	0,300/30	9,46	3,71	16,14	153
✓ 3	499.	Котлеты рубленные из цыплят	0,070	10,52	7,72	5,73	142
✓ 4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	0,02	4,12	0,04	37
✓ 5	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,180	3,02	7,29	17,32	143
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
7	1012	Хлеб ржаной 2 порции	0,070	4,62	0,84	28,7	122
✓ 8	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итог по группе			0,975	33,48	29,24	122,66	890

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,55	19,84	25,79	71,09	611
Обед	0,975	33,48	29,24	122,66	890
Итог за день	1,525	53,32	55,03	193,75	1501



1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ реце птур ы	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

✓ 1	333	Макароны с тертым сыром Российским	0,240	16,17	11,27	43,57	357
✓ 2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
✓ 3	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
✓ 5	685.	Чай витаминиз. "Витошкой"	0,210(200/10)	0,16	0,05	9,73	39
Итого по группе			0,55	25,21	25,67	79,16	664

Обед

✓ 1	43.0	Салат из капусты и огурцов с р/м	0,100	1,37	6,08	5,58	83
✓ 2	127.	Суп с рисом и мясными фрикадельками	0,300	11,68	5,47	17,46	158
✓ 3	249	Рыба запеченная в омлете	0,140	21,96	8,35	4,12	180
✓ 4	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
5	1012	Хлеб ржаной 2 порции	0,070	4,62	0,84	28,7	122
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
7	707.	Сок виноградный	0,200	0,6	0,4	32,6	140
Итого по группе			1,04	47,75	30,07	131,98	983

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,55	25,21	25,67	79,16	664
Обед	1,04	47,75	30,07	131,98	983
Итого за день	1,59	72,96	55,74	211,14	1647

2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ реце птур ы	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

✓ 1	311.	Каша манная (жидкая) с маслом	0,255(250/5)	9,18	11,22	36,7	286
✓ 2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
✓ 3	96.0	Масло сладко-сливочное, порционное	0,015	0,07	12,37	0,12	112
4	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
✓ 5	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,8	5,94	18,23	151
Итого по группе			0,56	23,88	35,63	80,83	742

Обед

✓ 1	43.0	Салат из белокочанной капусты с р/м	0,100	1,57	5,91	9,44	97
✓ 2	135.	Суп из овощей с мясом, сметаной	0,300/20/6/20	7,34	11,65	14,64	192
✓ 3	423	Бефстроганов из отварного мяса	0,140 (70/70)	21,01	9,58	4,97	181
✓ 4	516.	Макаронные изделия отварные	0,180	6,42	7,44	34,6	243
5	1012	Хлеб ржаной 2 порции	0,070	4,62	0,84	28,7	122
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
✓ 7	634	Компот из черной смородины	0,200	0,22	0,09	11,59	50
Итого по группе			1,04	44,98	35,91	128,54	1002

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,56	23,88	35,63	80,83	742
Обед	1,04	44,98	35,91	128,54	1002
Итого за день	1,6	68,86	71,54	209,37	1744

2-я неделя / 2. вторник

N п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

✓ 1	366.	Запеканка из творога	0,120	17,96	14,67	17,35	280
2	1025	Молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирности	0,020	1,44	1,7	11,1	66
✓ 3	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
✓ 5	685.	Чай витаминиз. "Витошкой"	0,210(200/10)	0,16	0,05	9,73	39
✓ 6	627.	Груша св.	0,150	0,6	0,45	15,45	70
Итог по группе			0,56	23,96	26,62	79,21	660

Обед

✓ 1	78.0	Икра морковная	0,100	2,32	6,8	9,56	110
✓ 2	143.	Суп с макаронами, карт. на курин.бульоне	0,300	4,27	3,07	24,31	135
✓ 3	503.	Суфле из цыплят-бройлеров1	0,100	20,27	16,86	4,39	265
✓ 4	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,180	3,02	7,29	17,32	143
5	1012	Хлеб ржаной 2 порции	0,070	4,62	0,84	28,7	122
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
✓ 7	639.	Компот из смеси кураги и изюма	0,200	0,79	0,04	22,42	90
Итог по группе			1	39,09	35,3	131,3	982

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,56	23,96	26,62	79,21	660
Обед	1	39,09	35,3	131,3	982
Итог за день	1,56	63,05	61,92	210,51	1642

2-я неделя / 3. среда

N п/п	№ реце птур ы	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

✓ 1	499.	Котлеты рубленные из цыплят	0,070	10,52	7,72	5,73	142
✓ 2	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	0,02	4,12	0,04	37
✓ 3	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,180	3,02	7,29	17,32	143
✓ 4	576.	Гарнир из соленых огурцов (6 вар)	0,040	0,32	0,04	0,68	5
5	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
✓ 6	685.	Чай с сахаром и молоком	0,210(200/10)	3,32	3,57	15,22	107
Итого по группе			0,555	20,95	24,24	64,49	564

Обед

✓ 1	49.2	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,100	0,86	5,21	7,78	84
✓ 2	120.	Борщ "Белорусский" с мясом и сметаной	0,300/6/25/20	11,17	15,84	14,96	276
✓ 3	438.	Азу	0,250(56/194)	14,77	28,11	25,94	427
4	1012	Хлеб ржаной 2 порции	0,070	4,62	0,84	28,7	122
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
✓ 6	505	Кисель "Витошка " с витаминами	0,200	0	0	23,5	95
Итого по группе			0,97	35,22	50,4	125,48	1121

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,555	20,95	24,24	64,49	564
Обед	0,97	35,22	50,4	125,48	1121
Итого за день	1,525	56,17	74,64	189,97	1685



2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептур ы	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

✓ 1	466.	Биточки паровые из говядины	0,070	10,6	3,48	5,7	97
✓ 2	595.	Соус молочный	0,040	1,07	2,5	4,54	40
✓ 3	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,150	3,53	7,93	36,96	232
✓ 4	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,040	1,24	0,08	2,6	16
5	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
✓ 6	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,8	5,94	18,23	151
Итог по группе			0,55	25,99	21,43	93,53	666

Обед

✓ 1	50.5	Салат из свеклы с р/м	0,100	1,44	5,09	8,45	85
✓ 2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,300/6/25	10,36	5,62	23,9	173
✓ 3	440	Говядина, тушеная с капустой	0,280	26,15	16,27	18,1	329
4	1012	Хлеб ржаной 2 порции	0,070	4,62	0,84	28,7	122
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
✓ 6	638.	Компот из изюма 2в	0,200	0,54	0,08	28,85	115
Итог по группе			1	46,91	28,3	132,6	941

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,55	25,99	21,43	93,53	666
Обед	1	46,91	28,3	132,6	941
Итог за день	1,55	72,9	49,73	226,13	1607

2-я неделя / 5. пятница

N п/п	№ реце птур ы	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

✓ 1	340	Омлет натуральный с маслом	0,125	11,17	16	2,97	200
✓ 2	576.	Гарнир из кукурузы консервированной	0,040	0,8	0	4,4	20
✓ 3	97.0	Сыр Российский порция	0,030	6,96	8,85	0	109
✓ 4	96	Масло сладко-сливочное, порционное	0,010	0,05	8,25	0,08	75
5	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
✓ 6	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	5,14	5,37	19,63	147
✓ 7	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итог по группе			0,555	29,37	40,47	73,58	777

Обед

✓ 1	71.1	Винегрет овощной с р/м	0,100	1,36	8,17	8,43	113
✓ 2	124.	Щи из св. капусты со сметаной	0,300/6	3,33	4,2	9,23	96
✓ 3	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,120	16,61	18,05	3,82	242
✓ 4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	6,73	8,64	30,46	225
5	1012	Хлеб ржаной 2 порции	0,070	4,62	0,84	28,7	122
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
✓ 7	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итог по группе			1,02	36,45	40,3	124,64	993

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,555	29,37	40,47	73,58	777
Обед	1,02	36,45	40,3	124,64	993
Итог за день	1,575	65,82	80,77	198,22	1770

Итог за период	15,745	661,26	660,82	2110,7	16981
----------------	--------	--------	--------	--------	-------



1-я неделя / 1. понедельник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

79,51	0,17	0,28	2,77	0,18	273,53	290,57	68,73	1,36	408,53	4,76	65	56,32
104	0,03	0,18	0	0,88	22	76,8	4,8	1	56	12,68	8	22
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,5	1	0	0
0	0,05	0,01	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6	46	0	25	0
36,67	0,07	0,25	2,17	0,2	209,23	158,79	32,74	0,44	332,88	3,33	15	33,33
285,48	0,32	0,57	4,94	1,41	515,46	560,56	112,81	3,42	844,91	21,77	113	111,65

202,4	0,03	0,04	36,5	0	44,01	30,98	16,76	0,58	260,22	0,25	32,9	13,5
255,71	0,07	0,14	13,25	0,44	58,02	103,06	32,51	1,87	468,32	35,75	29,02	41,36
23,88	0,11	0,21	1,37	0,36	35,95	193,31	32,06	1,75	294,97	2,98	35,03	77,32
24,57	0,02	0,05	0,24	0,06	44,61	35,23	5,73	0,08	57,41	1,2	3,42	7,5
52,89	0,05	0,03	0	0,12	8,42	42,3	9,4	0,71	43,13	0,81	24,91	13,86
0,7	0,13	0,06	0	0	24,5	110,6	32,9	2,73	171,5	3,5	35	24,5
0	0,05	0,01	0	0	10	32,5	7	0,55	66,5	0	1,6	7,25
0	0,02	0,02	4	0	14	14	8	2,8	240	0	4	16
560,15	0,48	0,5	55,36	0,98	239,51	561,98	144,36	11,07	1602,05	44,49	165,88	201,29

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
285,48	0,32	0,73	4,94	1,41	515,46	560,56	112,81	3,42	844,91	21,77	113	111,65
560,15	0,48	0,56	55,36	0,98	239,51	561,98	144,36	11,07	1602,05	44,49	165,88	201,29
845,63	0,8	1,36	60,3	2,39	754,97	1122,54	257,17	14,49	2446,96	66,26	278,88	312,94



1-я неделя / 2. вторник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

91,14	0,05	0,29	0,29	0,58	198,22	252,91	26,93	0,81	205,59	35,11	1,06	39,97
9,4	0,01	0,08	0,2	0,01	61,4	43,8	6,8	0,04	73	0,6	1,4	7
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,5	1	0	0
0	0,05	0,01	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6	46	0	25	0
60	0,15	0,17	10,08	0,9	13,18	6,86	5,68	0,68	28,26	0	0	0
7,5	0,04	0,03	15	0,3	24	16,5	13,5	3,3	417	0,45	3	12
233,34	0,3	0,33	25,57	1,94	307,5	354,47	59,45	5,45	771,35	37,16	30,46	58,97

486	0,02	0,03	31,86	0	43,75	31,01	14,36	0,58	260,65	0	2,65	12,98
218,11	0,31	0,13	7,53	0	50,98	222,2	49,9	2,9	702,63	0,19	32,31	61,87
13949,18	0,47	3,46	18,49	2,17	32,52	534,28	32,28	11,33	475,77	70,17	33,04	404,45
55,28	0,15	0,1	0	0,55	17,15	160,2	107,72	3,58	203,51	5,34	1,79	12,49
0,7	0,13	0,06	0	0	24,5	110,6	32,9	2,73	171,5	3,5	35	24,5
0	0,05	0,01	0	0	10	32,5	7	0,55	66,5	0	1,6	7,25
116,6	0,02	0,04	0,4	0	41,16	29,2	22,97	0,67	343,7	0	0	0
14825,87	1,15	1,19	58,28	2,72	220,06	1119,99	267,13	22,34	2224,26	79,2	106,39	523,54

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
233,34	0,3	0,59	25,57	1,94	307,5	354,47	59,45	5,45	771,35	37,16	30,46	58,97
14825,87	1,15	3,83	58,28	2,72	220,06	1119,99	267,13	22,34	2224,26	79,2	106,39	523,54
15059,21	1,45	5,28	83,85	4,66	527,56	1474,46	326,58	27,79	2995,61	116,36	136,85	582,51



1-я неделя / 3. среда

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

271,24	0,07	0,42	0,32	1,89	106,8	200,49	16,74	2,08	186,24	27,16	40,5	54
20	0,04	0,02	4	0	8	24,8	8,4	0,28	39,6	0,76	0,28	1,8
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,5	1	0	0
0,6	0	0	12	0,03	6,6	4,8	4,2	0,15	42	0	0	0
0	0,05	0,01	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6	46	0	25	0
167,34	0,39	0,63	23,77	1,89	207,62	175,84	40,38	1,06	320,76	3,34	15,03	42,95
2	0,02	0,03	5	0	19	16	12	2,3	155	0,1	1	10
526,48	0,57	0,6	45,09	3,96	358,72	456,33	88,26	6,49	791,1	32,36	81,81	108,75

1742,03	0,06	0,06	13,34	0,03	37,95	71,9	42,61	1,1	283,75	0,23	20,55	57,95
250,74	0,21	0,12	14,18	0,13	49,38	157,69	72,33	1,67	783,4	0,37	8,78	60,22
52,87	0,52	0,22	5,55	0,53	35,32	151,58	156,26	3,07	1293,01	1,42	56,91	119,43
16,05	0,01	0,01	0,03	0,01	15,39	12,37	2,44	0,08	22,2	0,31	1,12	2,1
0,7	0,13	0,06	0	0	24,5	110,6	32,9	2,73	171,5	3,5	35	24,5
0	0,05	0,01	0	0	10	32,5	7	0,55	66,5	0	1,6	7,25
1	0,01	0	0,86	0,04	9,89	2,2	3,22	0,47	55,9	0,06	0,4	1,6
2063,39	0,99	0,99	33,96	0,74	182,43	538,84	316,76	9,67	2676,26	5,89	124,36	273,05

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
526,48	0,57	1,12	45,09	3,96	358,72	456,33	88,26	6,49	791,1	32,36	81,81	108,75
2063,39	0,99	0,48	33,96	0,74	182,43	538,84	316,76	9,67	2676,26	5,89	124,36	273,05
2589,87	1,56	2,04	79,05	4,7	541,15	995,17	405,02	16,16	3467,36	38,25	206,17	381,8

1-я неделя / 4. четверг

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

6,16	0,06	0,06	0,56	0,01	38,81	130,57	29,15	0,61	228,86	8,94	71,25	330,66
46,76	0	0	0,57	0,08	3,53	6,14	3,33	0,12	14,06	0	0	0
65,83	0,16	0,14	6,19	0,14	46,55	98,05	33,31	1,2	773,4	1,9	42,08	51,3
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,5	1	0	0
0	0,05	0,01	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6	46	0	25	0
24,42	0,04	0,17	1,49	0,1	140,15	104,02	18,67	0,55	174,76	2,22	9,99	22,2
208,47	0,31	0,48	8,81	0,48	239,74	373,18	91	3,1	1238,58	14,06	148,32	404,16

1,92	0,02	0,04	9,6	0	37,18	41,72	21,22	1,35	276,52	0,67	24,72	19,2
246,65	0,18	0,13	9,16	0,28	45,46	277,89	55,31	1,38	816,07	7,81	68,04	333,12
57,24	0,04	0,12	0,55	0,39	28,62	69,58	12,74	1,01	140,03	2,12	22,23	71,55
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,75	0,5	0	0
507,81	0,09	0,08	12,12	0,01	49,38	71,68	30,91	1,03	494,16	0,73	6,47	39,28
0	0,05	0,01	0	0	10	32,5	7	0,55	66,5	0	1,6	7,25
0,7	0,13	0,06	0	0	24,5	110,6	32,9	2,73	171,5	3,5	35	24,5
29,8	0,01	0,02	0,42	0	23,54	14,6	7,72	0,47	176,3	0	0,9	0
876,77	0,52	0,54	31,85	0,75	219,28	619,52	167,82	8,53	2141,83	15,33	158,96	494,9

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
208,47	0,31	0,39	8,81	0,48	239,74	373,18	91	3,1	1238,58	14,06	148,32	404,16
876,77	0,52	0,46	31,85	0,75	219,28	619,52	167,82	8,53	2141,83	15,33	158,96	494,9
1085,24	0,83	1,29	40,66	1,23	459,02	992,7	258,82	11,63	3380,41	29,39	307,28	899,06



1-я неделя / 5. пятница

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

100,8	0,08	0,12	0,24	0,34	315,79	225,97	23,92	1,2	83,64	5,14	1,13	17,49
104	0,03	0,18	0	0,88	22	76,8	4,8	1	56	12,68	8	22
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,5	1	0	0
0	0,05	0,01	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6	46	0	25	0
60	0,15	0,17	10,08	0,9	13,18	6,86	5,68	0,68	28,26	0	0	0
330,1	0,31	0,48	10,32	2,27	361,67	344,03	40,94	3,5	215,4	18,82	34,13	39,49

2,79	0,03	0,04	31,21	0	36,94	28,86	14,37	0,55	249,96	0,27	12,79	11,26
223,24	0,1	0,14	1,11	0,07	31,94	252,03	29,96	1,25	333,9	3,8	5,39	52,08
95,13	0,14	0,26	0,49	0,85	82,52	353,79	65,96	1,73	504,54	33,08	206,34	834,05
65,83	0,16	0,14	6,19	0,14	46,55	98,05	33,31	1,2	773,4	1,9	42,08	51,3
0,7	0,13	0,06	0	0	24,5	110,6	32,9	2,73	171,5	3,5	35	24,5
0	0,05	0,01	0	0	10	32,5	7	0,55	66,5	0	1,6	7,25
0	0,04	0,02	4	0	40	24	18	0,8	110	2	0	0
387,69	0,65	0,67	43	1,06	272,45	899,83	201,5	8,81	2209,8	44,55	303,2	980,44

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
330,1	0,31	0,49	10,32	2,27	361,67	344,03	40,94	3,5	215,4	18,82	34,13	39,49
387,69	0,65	0,67	43	1,06	272,45	899,83	201,5	8,81	2209,8	44,55	303,2	980,44
717,79	0,96	1,63	53,32	3,33	634,12	1243,86	242,44	12,31	2425,2	63,37	337,33	1019,93



2-я неделя / 1. понедельник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

79,4	0,09	0,26	2,76	0,18	263,25	216,35	35,07	0,56	346,79	4,75	63,92	48,5
104	0,03	0,18	0	0,88	22	76,8	4,8	1	56	12,68	8	22
97,95	0	0,01	0	0,22	1,8	2,85	0,06	0,03	2,25	1,5	0	0
0	0,05	0,01	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6	46	0	25	0
167,34	0,39	0,63	23,77	1,89	207,62	175,84	40,38	1,06	320,76	3,34	15,03	42,95
448,69	0,56	1,19	26,53	3,17	504,17	504,34	86,81	3,25	771,8	22,27	111,95	113,45

202,4	0,03	0,04	36,5	0	44,01	30,98	16,76	0,58	260,22	0,25	32,9	13,5
215,68	0,18	0,1	12,79	0,13	44,76	145,88	65,05	1,36	601,92	0,46	13,73	65,79
0	0,04	0,14	0	0,06	24,02	176,78	25,71	1,86	161,98	0,81	37,36	73,05
52,89	0,05	0,03	0	0,12	8,42	42,3	9,4	0,71	43,13	0,81	24,91	13,86
0,7	0,13	0,06	0	0	24,5	110,6	32,9	2,73	171,5	3,5	35	24,5
0	0,05	0,01	0	0	10	32,5	7	0,55	66,5	0	1,6	7,25
3,74	0,01	0,01	17,6	0,15	8,22	7,26	6,82	0,32	77,3	0	0	0
475,41	0,49	0,5	66,89	0,46	163,93	546,3	163,64	8,11	1382,55	5,83	145,5	197,95

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
448,69	0,56	1,09	26,53	3,17	504,17	504,34	86,81	3,25	771,8	22,27	111,95	113,45
475,41	0,49	0,39	66,89	0,46	163,93	546,3	163,64	8,11	1382,55	5,83	145,5	197,95
924,1	1,05	1,44	93,42	3,63	668,1	1050,64	250,45	11,36	2154,35	28,1	257,45	311,4



2-я неделя / 2. вторник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

91,14	0,05	0,29	0,29	0,58	198,22	252,91	26,93	0,81	205,59	35,11	1,06	39,97
9,4	0,01	0,08	0,2	0,01	61,4	43,8	6,8	0,04	73	0,6	1,4	7
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,5	1	0	0
0	0,05	0,01	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6	46	0	25	0
60	0,15	0,17	10,08	0,9	13,18	6,86	5,68	0,68	28,26	0	0	0
3	0,03	0,04	7,5	0	28,5	24	18	3,45	232,5	0,15	1,5	15
228,84	0,29	0,33	18,07	1,64	312	361,97	63,95	5,6	586,85	36,86	28,96	61,97

1742,03	0,06	0,06	13,34	0,03	37,95	71,9	42,61	1,1	283,75	0,23	20,55	57,95
235,25	0,13	0,1	6,9	0,04	28,91	317,95	32,77	0,92	507,52	0,49	4,19	31,91
144,34	0,09	0,25	0,94	1	44,5	133,57	22,04	2,02	245,37	6,98	43,43	141,5
507,81	0,09	0,08	12,12	0,01	49,38	71,68	30,91	1,03	494,16	0,73	6,47	39,28
0,7	0,13	0,06	0	0	24,5	110,6	32,9	2,73	171,5	3,5	35	24,5
0	0,05	0,01	0	0	10	32,5	7	0,55	66,5	0	1,6	7,25
59,5	0,02	0,02	0,2	0	31,34	23,2	15,52	0,57	278	0	0	0
2689,63	0,57	0,59	33,5	1,08	226,58	761,4	183,75	8,92	2046,8	11,93	111,24	302,39

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
228,84	0,29	0,6	18,07	1,64	312	361,97	63,95	5,6	586,85	36,86	28,96	61,97
2689,63	0,57	0,58	33,5	1,08	226,58	761,4	183,75	8,92	2046,8	11,93	111,24	302,39
2918,47	0,86	1,44	51,57	2,72	538,58	1123,37	247,7	14,52	2633,65	48,79	140,2	364,36

2-я неделя / 3. среда

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

57,24	0,04	0,12	0,55	0,39	28,62	69,58	12,74	1,01	140,03	2,12	22,23	71,55
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,75	0,5	0	0
507,81	0,09	0,08	12,12	0,01	49,38	71,68	30,91	1,03	494,16	0,73	6,47	39,28
2	0,01	0,01	1	0	9,2	9,6	5,6	0,24	56,4	0	0	0
0	0,05	0,01	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6	46	0	25	0
24,42	0,04	0,17	1,49	0,1	140,15	104,02	18,67	0,55	174,76	2,22	9,99	22,2
624,12	0,23	0,4	15,16	0,57	237,45	288,33	74,44	3,44	912,1	5,57	63,69	133,03

1062,1	0,04	0,05	6,85	0,08	21,03	33,87	23,92	1,29	222,76	0,18	3,49	32,51
256,16	0,19	0,2	12,57	0,16	66,96	208,19	87,62	2,72	782,49	6,97	15,29	75,29
5,26	0,47	0,22	10,84	0,32	35,12	125,59	168,53	3,05	1214,67	0,65	14,43	102,84
0,7	0,13	0,06	0	0	24,5	110,6	32,9	2,73	171,5	3,5	35	24,5
0	0,05	0,01	0	0	10	32,5	7	0,55	66,5	0	1,6	7,25
130	0,3	0,42	20,1	1,67	0	0	0	0	15,15	0	0	0
1454,22	1,18	1,6	50,36	2,23	157,61	510,75	319,97	10,34	2473,07	11,3	69,81	242,39

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
624,12	0,23	0,39	15,16	0,57	237,45	288,33	74,44	3,44	912,1	5,57	63,69	133,03
1454,22	1,18	0,96	50,36	2,23	157,61	510,75	319,97	10,34	2473,07	11,3	69,81	242,39
2078,34	1,41	2,37	65,52	2,8	395,06	799,08	394,41	13,78	3385,17	16,87	133,5	375,42

2-я неделя / 4. четверг

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

15,54	0,07	0,12	0,19	0,04	22,25	113,46	14,9	1,04	148,03	0,5	5,51	37,64
19,66	0,01	0,04	0,19	0,04	35,58	27,64	4,49	0,05	45,15	0,72	2,73	6
58,77	0,03	0,02	0	0,29	9,79	76,49	26,02	0,52	51,21	0	0	0
20	0,04	0,02	4	0	8	24,8	8,4	0,28	39,6	0,76	0,28	1,8
0	0,05	0,01	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6	46	0	25	0
167,34	0,39	0,63	23,77	1,89	207,62	175,84	40,38	1,06	320,76	3,34	15,03	42,95
281,31	0,59	1,22	28,15	2,26	292,74	450,73	100,69	3,55	650,75	5,32	48,55	88,39

1,92	0,02	0,04	9,6	0	37,18	41,72	21,22	1,35	276,52	0,67	24,72	19,2
110,52	0,15	0,12	9,19	0	39,9	221,7	39,5	1,75	735,46	0,3	5,58	38,46
676,84	0,18	0,33	31,56	0,1	131,96	332,57	84,82	4,13	1176,54	1,63	70,25	121,66
0,7	0,13	0,06	0	0	24,5	110,6	32,9	2,73	171,5	3,5	35	24,5
0	0,05	0,01	0	0	10	32,5	7	0,55	66,5	0	1,6	7,25
2,4	0,02	0,01	0	0	22,11	17,2	8,17	0,48	212,45	0	0,34	0
792,38	0,55	0,56	50,35	0,1	265,65	756,29	193,61	10,99	2638,97	6,1	137,49	211,07

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
281,31	0,59	0,84	28,15	2,26	292,74	450,73	100,69	3,55	650,75	5,32	48,55	88,39
792,38	0,55	0,57	50,35	0,1	265,65	756,29	193,61	10,99	2638,97	6,1	137,49	211,07
1073,69	1,14	1,71	78,5	2,36	558,39	1207,02	294,3	14,54	3289,72	11,42	186,04	299,46



2-я неделя / 5. пятница

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

271,24	0,07	0,42	0,32	1,89	106,8	200,49	16,74	2,08	186,24	27,16	40,5	54
0	0	0,01	1,94	0	2,15	20,56	3,6	0,15	72	0	0	21,6
86,4	0,01	0,09	0,21	0,29	264	150	10,5	0,3	26,4	4,41	0	0
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,5	1	0	0
0	0,05	0,01	0	0	9,5	32,5	6,5	0,6	46	0	25	0
36,67	0,07	0,25	2,17	0,2	209,23	158,79	32,74	0,44	332,88	3,33	15	33,33
20	0,04	0,05	10	0,4	8	28	42	0,6	348	1	0	2,2
479,61	0,24	0,29	14,64	2,93	600,88	592,24	112,12	4,19	1013,02	36,9	80,5	111,13

302,15	0,05	0,04	10,25	0	23,2	45,01	20,75	0,84	284,05	0,22	3,85	24,4
240,97	0,09	0,1	24,85	0	65,46	300,18	37,32	0,94	561,24	0,32	4,98	27,96
67,33	0,08	0,14	2,94	0,48	29,9	157	17,66	1,61	206,33	0,25	38,7	128,4
55,28	0,15	0,1	0	0,55	17,15	160,2	107,72	3,58	203,51	5,34	1,79	12,49
0,7	0,13	0,06	0	0	24,5	110,6	32,9	2,73	171,5	3,5	35	24,5
0	0,05	0,01	0	0	10	32,5	7	0,55	66,5	0	1,6	7,25
120	0,3	0,34	20	1,68	0	0	0	0	15,2	0	0	0
786,43	0,85	1,19	58,04	2,71	170,21	805,49	223,35	10,25	1508,33	9,63	85,92	225

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
479,61	0,24	0,84	14,64	2,93	600,88	592,24	112,12	4,19	1013,02	36,9	80,5	111,13
786,43	0,85	0,79	58,04	2,71	170,21	805,49	223,35	10,25	1508,33	9,63	85,92	225
1266,04	1,09	1,88	72,68	5,64	771,09	1397,73	335,47	14,44	2521,35	46,53	166,42	336,13

28558,38	11,15	16,37	678,87	33,46	5848,04	11406,57	3012,36	151,02	28699,78	465,34	2150,12	4883,01
----------	-------	-------	--------	-------	---------	----------	---------	--------	----------	--------	---------	---------

Распределение калорийности по приемам пищи, от 12 лет и старше, зимний период.

1-я неделя

завтрак	3347
обед	5186
Итого:	8533

2-я неделя

завтрак	3409
обед	5039
Итого:	8448

Количество продуктов, используемых для приготовления меню по группам

Бобровская школа

12 лет и старше, зимний период

№	Наименование	Ед.изм.	рекомендуемое суточное брутто	рекомендуемое суточное нетто	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	ВСЕГО	Сред. сут.
1	Хлеб ржаной (рхано-пшеничный)	г	120	120	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	700,00	70,00
2	Хлеб пшеничный	г	200	200	114,00	100,00	100,00	121,80	100,00	100,00	100,00	112,00	113,00	100,00	1060,80	106,08
3	Мука пшеничная	г	20	20	3,33	4,20	4,50	11,07	5,25	5,60	7,76	6,62	4,80	3,60	56,73	5,67
4	Крупы, бобовые	г	50	50	30,50	113,91	0,00	7,20	18,00	30,00	8,04	0,00	56,87	81,87	346,39	34,64
5	Макаронные изделия	г	20	20	60,20	0,00	0,00	0,00	75,95	60,20	15,60	0,00	0,00	0,00	211,95	21,19
6	Картофель	г	250	187	24,00	60,00	312,72	292,20	153,00	60,00	117,60	268,85	90,00	61,00	1439,37	143,94
7	Овощи свежие, зелень	г	400	320	205,20	118,60	262,45	218,70	121,20	151,80	244,87	313,45	473,00	209,60	2318,87	231,89
8	Фрукты(плоды) свежие	г	200	185	0,00	150,00	133,33	0,00	0,00	22,00	163,33	42,00	0,00	100,00	610,66	61,07
9	Фрукты (плоды) сухие	г	20	20	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	20,00	0,00	60,00	6,00
10	Соки плодовоовощные, напитки вит., инстант	г	100	100	200,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	400,00	40,00
11	Мясо жилованное(мясо на кости) 1 кат	г	86	78	102,00	32,00	107,00	0,00	47,88	142,00	0,00	120,00	204,00	0,00	754,88	75,49
12	Субпродукты	г	40	40	0,00	175,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	175,00	17,50
13	Цыпленок 1 кат. потрошенные (кура 1 кат.)	г	60	53	0,00	0,00	0,00	49,00	0,00	0,00	98,00	49,00	0,00	95,00	291,00	29,10
14	Рыба-филе	г	80	77	0,00	0,00	0,00	88,20	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	204,20	20,42
15	Молоко (мдж 2,5%, 3,2%)	г	350	350	430,17	0,00	217,00	168,80	41,00	379,50	21,00	127,80	212,00	216,67	1813,94	181,39
16	Творог (мдж не более 9%)	г	60	60	0,00	111,60	0,00	0,00	0,00	0,00	111,60	0,00	0,00	0,00	223,20	22,32
17	Сыр	г	17	15	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	65,00	6,50
18	Сметана (мдж не более 15%)	г	10	10	6,00	18,80	21,00	13,75	0,00	23,50	18,55	19,75	6,00	14,40	141,75	14,17
19	Масло сливочное	г	35	35	25,60	27,10	25,50	28,10	24,25	32,30	24,24	7,00	20,00	26,30	240,39	24,04
20	Масло растительное	г	15	15	12,26	8,00	12,67	15,87	9,00	8,83	12,21	16,04	15,00	11,00	120,88	12,09
21	Яйцо диетическое	г	40	40	68,57	3,60	80,00	5,00	78,36	40,00	21,60	25,00	0,00	80,00	402,13	40,21
22	Сахар***	г	35	35	21,60	23,04	21,67	20,30	2,00	31,25	19,71	13,60	25,40	10,00	188,57	18,86
23	Чай	г	2	2	0,00	1,00	0,00	0,50	1,00	0,00	1,00	0,50	0,00	0,00	4,00	0,40
24	Какао	г	1,2	1,2	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	12,00	1,20
25	Кофейный напиток	г	2	2	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,44	8,88	0,89
26	Соль	г	5	5	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	30,00	3,00
27	Сухая смесь напитка с витам. -Витощка-	г	10	10	0,00	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	20,00	50,00	5,00