

СОГЛАСОВАНО:

Зам.Начальник Территориального
Отдела Управления

Роспотребнадзора по
Нижегородской области

 М.А.Андрианова

« 31 » августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор Муниципального
Бюджетного Учреждения
«Сервисный центр Володарского
муниципального района»

 А.А.Карика

« 31 » августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы №

« _____ » _____ 2020 г.

ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

**Для учащихся 11-18 лет школ Володарского муниципального
района**

на 2020 – 2021 учебный год

Меню разработано на основе Сборника рецептур

1996г.,1997 г.,2007г.2015г.

Справочника химических составов

продуктов 1987 г.



Первая неделя

Понедельник

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	-------	------	--------------	------

Завтрак

	Масло сливочное	1/15	0,10	8,30	0,10	74,90
257-96	Каша молочная манная с маслом	1/200/10	9,44	14,80	48,60	363,30
642-96	Какао на молоке	1/200	4,90	5,00	32,50	134,00
	Батон	1/100	3,80	1,50	25,40	132,00
	Йогурт	1/100	2,70	2,50	18,10	92,00
	Сыр	1/30	13,40	13,70	0,00	176,45
			34,34	45,80	124,70	972,65

Обед

	Икра кабачковая	1/100	28,00	8,00	1,00	188,00
138-96	Суп гороховый с тушенкой гов.	25/250	11,20	7,10	25,30	206,00
401-96	Гуляш из свинины	50/75	16,80	10,70	4,50	181,00
463-96	Каша гречневая рассыпчатая	1/200	10,10	5,90	67,30	353,30
	Сок	1/200	0,80	0,00	19,40	79,00
	Хлеб пшеничный	1/50	3,75	1,45	25,70	131,00
	Хлеб ржаной	1/50	2,60	0,50	13,70	72,40
695-96	Ватрушка с творогом	1/75	12,90	9,80	43,10	314,10
			86,15	43,45	200,00	1524,80
Всего за день			120,4 9	89,25	324,70	2497,45

Первая неделя

Вторник

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	-------	------	--------------	------

Завтрак

	Масло сливочное	1/15	0,10	12,40	0,10	112,30
609-2011	Котлета особая	1/100	14,90	21,20	13,80	307,00
274-1996	Макароны отварные с сыром	1/200/15/9	16,30	19,10	58,00	475,00
	Сок	1/200	1,00	0,00	23,40	97,60
	Батон	1/60	3,80	1,50	25,40	132,00
	Хлеб ржаной	1/70	5,40	1,80	27,90	148,20
			41,50	43,60	148,60	1272,10

Обед

75-1996	Икра свекольная	1/100	2,02	7,50	9,20	111,00
139-96	Суп картофельный с макар из-ми с мясными фрикадельками(фарш гов)	17,5/250	6,50	3,70	21,70	143,00
330-96	Шницель н/р рыбный с маслом(минтай)	1/100/10	21,80	18,90	12,80	315,60
472-96	Картофельное пюре	1/200	4,13	6,20	32,90	197,30
867-3-96	Компот из кураги+С	1/200	1,20	0,00	31,60	126,00
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40
	Хлеб пшеничный	1/40	4,00	1,20	17,20	95,60
			42,25	38,00	139,10	1060,90

Первая неделя

Среда

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	-------	------	--------------	------

Завтрак

284-96	Омлет натуральный с маслом	1/105/10	10,90	18,00	2,00	283,90
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	1,40	1,60	22,30	105,00
	Батон	1/100	3,80	1,50	25,40	132,00
	Йогурт	1/125	2,70	2,50	18,10	192,00
	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,00	11,30	46,80
			19,20	23,60	79,10	759,70

Обед

	Огурцы свежие	1/50	0,40	0,00	1,50	7,60
	Помидоры свежие	1/50	0,30	0,00	2,10	9,60
138-2004	Суп картофельный с крупой(рис) и цыпленком(грудка кур.)	14/250	8,40	9,50	17,00	187,50
482-96	Капуста тушеная	1/200	4,60	6,20	24,80	270,10
420-96	Рулет с луком с яйцом с маслом(грудка кур)	1/106,5/10	15,50	21,20	11,10	397,30
588-96	Компот из с/фруктов +С	1/200	0,10	0,00	21,70	82,90
	Хлеб пшеничный	1/60	3,75	1,45	25,70	131,00
	Хлеб ржаной	1/30	2,60	0,50	13,70	72,40
	Фрукты свежие	1/100	0,80	0,00	22,60	92,00
			36,45	38,85	140,20	1250,40
Всего за день			55,65	62,45	219,30	2010,10

Первая неделя

Четверг

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	-------	------	--------------	------

Завтрак

297-96	Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/200/30	36,90	31,30	37,00	558,70
628-96	Чай с сахаром и молоком	1/200	0,00	0,00	15,70	60,00
	Батон	1/80	3,80	1,50	25,40	132,00
	Фрукты свежие	1/150	0,60	0,00	16,95	70,20
			41,30	32,80	95,05	820,90

Обед

40-2015	Салат картофельный с морковью и зел.горошком	1/100	2,73	6,16	9,55	112,70
132-96	Суп из овощей с курицей и сметаной(грудка куриная)	14/250/15	7,10	8,80	13,00	155,60
401-3-96	Гуляш из птицы(грудка куриная)	1/50/75	14,90	21,20	13,80	307,00
469-96	Макароны отварные	1/200	6,30	5,40	33,80	212,00
642-96	Какао на молоке	1/200	2,80	3,20	24,70	134,00
	Хлеб пшеничный	1/50	3,75	1,45	25,70	131,00
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40
	Йогурт	1/125	3,00	0,00	44,80	191,20
			43,18	46,71	179,05	1315,90
Всего за день			84,48	79,51	274,10	2136,80

Первая неделя

Пятница

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭН/Ц
Завтрак						
	Яйцо отварное	1 шт	5,00	4,60	0,30	63,00
465-96	Рис отварной	1/200	7,90	7,20	52,50	298,90
517-2007	Фрикадельки рыбные с соусом томатным(минтай)	1/75/50	16,30	8,80	9,50	287,50
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	1,40	1,60	22,30	105,00
	Батон	1/70	3,80	1,50	25,40	132,00
	Хлеб ржаной	1/70	2,60	0,50	13,70	72,40
			32,00	19,60	123,40	895,80

Обед

	Огурец свежий	1/50	0,40	0,00	1,50	7,60
	Помидор свежий	1/50	0,30	0,00	2,10	9,60
110-96	Борщ с тушенкой гов. и сметаной	25/250/25	6,00	8,30	13,60	294,50
595-2007	Рагу из свинины	50/200	10,50	35,00	32,00	485,50
628-96	Чай с сахаром с лимоном	1/200/7	0,00	0,00	15,70	60,00
	Хлеб ржаной	1/70	2,60	0,50	13,70	72,40
701-96	Сосиска в тесте	1/100	10,00	14,37	28,30	281,00
			29,10	58,17	103,30	1193,40
Всего за день			61,10	77,77	226,70	2089,20

Первая неделя

Суббота

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	-------	------	--------------	------

Завтрак

431-96	Макаронник с мясом(ф.гов)	1/150/5	26,10	28,70	43,00	535,00
642-96	Какао на молоке	1/200	4,90	5,00	32,50	134,00
	Батон	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00
	Хлеб ржаной	1/40	2,44	0,48	16,36	79,52
	Масло сливочное	1/10	0,06	8,25	0,09	74,85
	Фрукты свежие	1/150	0,50	0,00	13,10	53,00
			37,80	43,93	130,45	1008,37

Обед

42064,0 0	Бутерброд с сыром	1/50	6,27	7,86	13,80	307,00
138-96	Суп гороховый с тушенкой гов.	25/250	11,20	7,10	25,30	206,00
330-96	Шницель н/р рыбный с маслом(минтай)	1/100/10	21,80	18,90	12,80	315,60
215-96	Рагу из овощей	1/200	2,60	7,98	11,30	124,50
867-3-96	Компот из кураги+С	1/200	1,20	0,00	31,60	126,00
	Хлеб ржаной	1/50	3,05	0,60	20,45	99,40
			46,12	42,44	115,25	1178,50

Всего за день			83,92	86,37	245,70	2186,87
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

Вторая неделя

Понедельник

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	-------	------	--------------	------

Завтрак

ТТК	Горячий бутерброд с сосиской	1/70	6,67	8,47	14,98	163,00
257-96	Каша молочная геркулесовая с маслом	1/200/10	6,50	14,67	44,00	334,10
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	1,40	1,60	22,30	105,00
	Батон	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00
	Йогурт	1/125	2,70	2,50	18,10	94,00
			21,07	28,74	124,78	828,10

Обед

	Яйцо отварное	1 шт.	5,00	4,60	0,30	63,00
131-96	Суп картофельный с рыбными консервами	35/250	11,40	2,80	27,30	175,80
403-96	Плов из свинины	50/200	20,70	11,00	51,20	402,30
628-96	Чай с сахаром и молоком	1/200	0,00	0,00	15,70	60,00
	Хлеб пшеничный	1/50	5,00	1,50	21,50	119,50
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40
2-14	Плюшка "Московская"	1/50	4,15	3,85	33,20	183,75
			48,85	24,25	162,90	1076,75

Всего за день			69,92	52,99	287,68	1904,85
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

Вторая неделя

Вторник

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	-------	------	--------------	------

Завтрак

	Масло сливочное	1/10	0,10	8,30	0,10	174,50
	Сыр	1/30	7,80	7,95	0,00	102,75
79-2010	Рыба в омлете(минтай)	1/100	18,90	10,20	3,20	180,80
642-3-96	Какао на молоке	1/200	4,90	5,00	32,50	190,00
	Батон	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00
	Хлеб ржаной	1/30	2,60	0,50	13,70	72,40
			30,20	17,20	74,80	575,20

Обед

53-96	Салат "Острый"	1/100	3,10	18,10	10,90	215,00
120-96	Щи из св капусты с тушенкой гов.и сметаной	25/250/15	7,00	8,80	10,70	346,90
422-96	Тефтели в соусе(ф.гов.)	115/75	18,40	17,80	15,90	299,00
469-96	Макароны отварные	1/200	8,40	7,20	45,00	283,00
	Сок	1/200	0,80	0,00	19,40	79,00
	Хлеб пшеничный	1/60	2,60	0,50	13,70	72,40
			40,30	52,40	115,60	1295,30
Всего за день			70,50	69,60	190,40	1870,50

Вторая неделя

Среда

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	-------	------	--------------	------

Завтрак

	Огурец свежий	1/70	1,30	0,00	2,60	29,00
460-3-96	Котлета куриная(грудка кур.)	1/100	14,90	11,20	13,80	307,00
465-96	Рис отварной	1/200	7,90	7,20	52,50	298,90
528-1996	Соус красный основной	1/50	0,90	2,30	1,90	32,00
643-96	Какао на молоке	1/200	2,80	3,20	24,70	134,00
	Хлеб ржаной	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00
	Фрукты свежие	1/150	0,60	0,00	16,95	70,20
			32,20	35,40	137,85	1003,10

Обед

	Огурцы свежие	1/50	0,40	0,00	1,50	7,60
	Помидоры свежие	1/50	0,30	0,00	2,10	9,60
129-96	Рассольник "Ленинградский" с цыпленком со сметаной(грудка кур)	14/250/10	8,40	8,90	24,60	205,60
636-07	Голубцы с мясом и рисом(грудка.кур.)	2/158	30,60	20,70	25,30	409,70
591-96	Кисель из концентрата +С	1/200	0,00	0,00	27,10	105,00
	Фрукты свежие	1/200	3,00	0,00	44,80	191,20
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40
	Хлеб пшеничный	1/50	2,60	0,50	13,70	72,40
			47,90	30,60	152,80	1073,50
Всего за день			80,10	66,00	290,65	2076,60

Вторая неделя

Четверг

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	-------	------	--------------	------

Завтрак

297-3-96	Запеканка творожная(сгущ.молоко)	1/200/30	27,80	20,85	40,05	462,00
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	1,40	1,60	22,30	105,00
	Фрукты свежие	1/100	0,60	0,00	16,95	70,20
			33,60	23,95	104,70	769,20

Обед

	Огурец соленый	1/50	0,80	0,00	1,80	10,40
139-96	Суп картофельный с макар из-ми с курицей(грудка кур)	14/250	8,00	5,00	21,80	179,60
460-3-96	Котлета куриная(грудка кур.)	1/100	9,10	6,20	9,60	131,30
215-96	Рагу из овощей	1/200	2,60	7,98	11,30	124,50
585-96	Компот из груш+С	1/200	0,20	0,00	27,80	106,80
	Хлеб ржаной	1/40	2,60	0,50	13,70	72,40
	Хлеб пшеничный	1/50	3,80	1,50	25,40	132,00
	Фрукты свежие	1/150	0,50	0,00	13,10	53,00

Всего за день			34,10	23,95	117,80	822,20
----------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------

Вторая неделя

Пятница

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	-------	------	--------------	------

Завтрак

	Колбаса отварная	1/60	21,80	18,90	12,80	315,60
183-2011	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	1/200	4,13	6,20	32,90	197,30
	Батон	1/40	3,80	1,50	25,40	132,00
642-96	Какао на молоке	1/200	2,80	3,20	24,70	134,00
			32,63	38,10	95,90	853,70

Обед

	Зеленый консервированный горошек	1/30	1,00	0,04	2,66	15,00
201-2007	Суп крестьянский с гов.тушенкой и сметаной	25/250/25	8,00	5,00	21,80	179,60
309-96	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе(минтай)	1/150	20,50	8,30	6,50	242,65
470-96	Картофель отварной	1/200	2,90	3,90	27,90	153,00
	Сок	1/200	0,80	0,00	19,40	79,00
	Хлеб ржаной	1/50	2,60	0,50	13,70	72,40
	Хлеб пшеничный	1/60	6,00	1,80	25,80	143,40
			41,80	19,54	117,76	885,05
Всего за день			74,43	57,64	213,66	1738,75

Вторая неделя

Суббота

№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭН/Ц
--------------	--------------------	-------	-------	------	--------------	------

Завтрак

	Сосиска отварная	1/60	12,30	25,30	0,00	276,90
420-2007	Макароны запеченные с яйцом	1/230	12,20	15,10	41,40	350,00
642-96	Какао на молоке	1/200	2,80	3,20	24,70	134,00
	Батон	1/70	3,80	1,50	25,40	132,00
	Хлеб ржаной	1/50	6,00	1,80	25,80	143,40
	Фрукты свежие	1/150	0,50	0,00	13,10	53,00
			37,60	46,90	130,40	1089,30

Обед

162-96	Суп молочный с макаронными изд.	1/250	15,50	19,75	58,00	470,00
595-96	Рагу из свинины	50/200	10,50	35,00	32,00	485,50
867-96	Компот из кураги+С	1/200	1,20	0,00	31,60	126,00
	Хлеб ржаной	1/70	2,60	0,50	13,70	72,40
	Хлеб пшеничный	1/40	4,00	1,20	17,20	95,60
695-96	Ватрушка с творогом	1/75	12,90	9,80	43,10	314,10
			46,70	66,25	195,60	1563,60

Всего за день			84,30	113,15	326,00	2652,90
----------------------	--	--	--------------	---------------	---------------	----------------

Всего за две недели			684,52	660,76	2632,69	19479,45
----------------------------	--	--	---------------	---------------	----------------	-----------------

Таблица выполнения норм питания в школе(11-18 лет) 2020-2021 гг
Завтрак

№ п/п	Наименование продуктов	Дневная норма	Норма продуктов 25% от нормы	Фактически выполнено в день на одного ребенка														Отклонение от нормы в %
				1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	всего за 12 дней	за 1 день	
1	Хлеб ржаной	80	20		70			70	40		30	50			80	340	28,33	41,67
2	Хлеб пшеничный	150	38	100	73	100	80	80	50	90	30	50	80	40	30	803	66,92	76,10
3	Мука пшеничная	15	3,75								4,2					4,2	0,35	-90,67
4	Макаронные изделия	15	3,75		51				45						52,5	148,5	12,38	230,00
5	Крупы,бобовые	45	11,25	33			10	54		44		40	10	50		241	20,08	78,52
6	Картофель	188	47													0	0	-100,00
7	Овощи зелень	320	70		10			25	15			85			35	170	14,17	-79,76
8	Фрукты свежие	185	46,25			100	150		150			150	100		150	800	66,67	44,14
9	Фрукты сухие	15	3,75									25				25	2,083	-44,44
10	Соки	200	50		200							200				400	33,33	-33,33
11	Мясо жилованное	70	17,5		80				50,4			80				210,4	17,53	0,19
12	Цыплята I кат.потрошен.	35	8,75									118				118	9,833	12,38
13	Рыба-филе	58	14,5					70			82					152	12,67	-12,64
14	Колбасные изделия	14,7	3,68							27,5				60	60	147,5	12,29	234,01
15	Молоко	300	75	200		175	250	100	100	200	175	100	175	200	150	1825	152,1	102,78
16	Творог	50	12,5				188						188			376	31,33	150,67
17	Сыр	9,8	2,45	30						14,4	30					74,4	6,2	153,06
18	Сметана	10	2,5				7						7			14	1,167	-53,33
19	Масло сливочное	30	7,5	25	20	10	10	7	15	20	15	5	5	20	19	171	14,25	90,00
20	Масло растительное	15	3,75		5	4,2	4,8	1,9	2,14			5	4,8			27,84	2,32	-38,13
21	Яйца(в граммах)	40	10		4	80	10	45			25	15	10		40	229	19,08	90,83
22	Сахар	40	10	24,5		20	30	20	20	26		20	30			190,5	15,88	58,75
24	Чай	0,4	0,1				2									2	0,167	66,67
25	Дрожжи	1,2	0,3													0	0	-100,00
26	Соль	5	1,25	1,5	3	2	2	3,2	2	2	2	3	1,2	1,2	2	25,1	2,092	67,33
27	Кисломолоч.пр-ты	150	37,5	125		125				125		125				500	41,67	11,11
28	Какао	1,2	0,3	2		1	1		1	2	2		1	1	1	12	1	233,33

Таблица выполнения норм питания в школе(11-18 лет) 2020-2021 гг
обед

№ п/п	Наименование продуктов	Дневная норма	Норма продуктов 35% от нормы	Фактически выполнено в день на одного ребенка														Отклонение от нормы в %
				1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	всего за 12 дней	за 1 день	
1	Хлеб ржаной	80	28	50	40	30	40	70	50	40	60	30	40	50	30	530	44,17	57,74
2	Хлеб пшеничный	150	52,5	50	52	72	54		74	50	75	50	78	60	40	655	54,58	3,97
3	Мука пшеничная	15	5,25	44		2		39		32		7,5			33	157,5	13,13	150,00
4	Макаронные изделия	15	5,25		10		70				70					150	12,5	138,10
5	Крупы,бобовые	45	15,75	112			29		20	78	10	16		30		295	24,58	56,08
6	Картофель	188	65,8	67	328	100	95	148	114	100	86	100	165	300	128	1731	144,3	119,22
7	Овощи зелень	320	98	155	160	405	105	234	218	98	115	299	165	150	44	2148	179	82,65
8	Фрукты свежие	185	64,75		200	100				150			200		44	694	57,83	-10,68
9	Фрукты сухие	15	5,25		24	24			24			24			24	120	10	90,48
10	Соки	200	70	200							200			200		600	50	-28,57
11	Мясо жилованное	70	24,5	99	23,5			99	27	74	101			25	74	522,45	43,54	77,70
12	Цыплята 1 кат.потрошен.	35	12,25			71	83					95	91			340	28,33	131,29
13	Рыба-филе	58	20,3		124				124	35				125		408	34	67,49
14	Колбасные изделия	14,7	5,15					50			15					65	5,417	5,18
15	Молоко	300	105		60		100			100				60	125	445	37,08	-64,68
16	Творог	50	17,5	27,5											27,5	54,95	4,579	-73,83
17	Сыр	9,8	3,43						17							17	1,417	-58,70
18	Сметана	10	3,5				25	15			15	35				90	7,5	114,29
19	Масло сливочное	30	10,5	9	18	20	9		15		9			9	5	94	7,833	-25,40
20	Масло растительное	15	5,25	14	9,6	6	10,2	15,9	10	19	14,2	10,2	14,8	8		131,9	10,99	109,37
21	Яйца(в граммах)	40	14		10	7,5	8			43						68,5	5,708	-59,23
22	Сахар	40	14	4,17	21,2	20	20	20	20	25		15	20		21,2	186,57	15,55	11,05
24	Чай	0,4	0,1					2								2	0,167	66,67
25	Дрожжи	1,2	0,4	4				4		4					4	16	1,333	233,33
26	Соль	5	1,75	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	2	14,29
27	Кисломол.продукты	150	52,5				125									125	10,42	-80,16
28	Какао	1,2	0,42				2									2	0,167	-60,32

Таблица выполнения норм питания в школе(11-18 лет) 2018-2019 гг
общее

№ п/ п	Наименование продуктов	Дневная норма	Норма продуктов 60% от нормы	Фактически выполнено в день на одного ребенка														Отклоне ние от нормы в %
				1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	всего за 12 дней	за 1 день	
1	Хлеб ржаной	120	72	50	110	30	40	140	90	40	90	80	40	50	110	870	72,5	0,69
2	Хлеб пшеничный	200	120	150	125	172	134	80	124	140	105	100	158	100	70	1458	121,5	1,25
3	Мука пшеничная	20	12	44	0	2	0	39	0	32	4,2	7,5	0	0	33	161,7	13,48	12,29
4	Макаронные изд.	20	12	0	61	0	70	0	45	0	70	0	0	0	52,5	298,5	24,88	107,29
5	крупы.бобовые	50	30	145	0	0	39	54	20	122	10	56	10	80	0	536	44,67	48,89
6	Картофель	188	112,8	67	328	100	95	148	114	100	86	100	165	300	128	1731	144,3	27,88
7	Овощи зелень	320	192	155	170	405	105	259	233	98	115	384	165	150	79	2318	193,2	0,61
8	Фрукты свежие	185	111	0	200	200	150	0	150	150	0	150	300	0	194	1494	124,5	12,16
9	Фрукты сухие	20	12	0	24	24	0	0	24	0	0	49	0	0	24	145	12,08	0,69
10	Соки	200	120	200	200	0	0	0	0	0	200	200	0	200	0	1000	83,33	-30,56
11	Мясо жилованное	78	46,8	99	103	0	0	99	77,4	74	101	80	0	25	74	732,85	61,07	30,49
12	Цыплята 1 кат.потрошен.	53	31,8	0	0	71	83	0	0	0	0	213	91	0	0	458	38,17	20,02
13	Рыба-филе	77	46,2	0	124	0	0	70	124	35	82	0	0	125	0	560	46,67	1,01
14	Колбасные изделия	19,6	11,76	0	0	0	0	50	0	27,5	15	0	0	60	60	212,5	17,71	50,58
15	Молоко	300	180	200	60	175	350	100	100	300	175	100	175	260	275	2270	189,2	5,09
16	Творог	60	36	27,5	0	0	188	0	0	0	0	0	188	0	27,5	430,95	35,91	-0,24
17	Сыр	11,8	7,08	30	0	0	0	0	17	14,4	30	0	0	0	0	91,4	7,617	7,58
18	Сметана	10	6	0	0	0	32	15	0	0	15	35	7	0	0	104	8,667	44,44
19	Масло сливочное	35	21	34	38	30	19	7	30	20	24	5	5	29	24	265	22,08	5,16
20	Масло растительное	18	10,8	14	14,6	10,2	15	17,8	12,1	19	14,2	15,2	19,6	8	0	159,74	13,31	23,26
21	Яйца(в граммах)	40	24	0	14	87,5	18	45	0	43	25	15	10	0	40	297,5	24,79	3,30
22	Сахар	45	27	28,7	21,2	40	50	40	40	51	0	35	50	0	21,2	377,07	31,42	16,38
24	Чай	0,4	0,24	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	4	0,333	38,89
25	Дрожжи	2	1,2	4	0	0	0	4	0	4	0	0	0	0	4	16	1,333	11,11
26	Соль	7	4,2	3,5	5	4	4	5,2	4	4	4	5	3,2	3,2	4	49,1	4,092	-2,58
27	Кисломол.пр-ты	180	108	125	0	125	125	0	0	125	0	125	0	0	0	625	52,08	-51,77
28	Какао	1,2	0,72	2	0	1	3	0	1	2	2	0	1	1	1	14	1,167	