

«Согласовано»
Директор МБОУ школа № 90



Л.А.Хворых

«21» февраля 2022 года

«Утверждаю»
Директор ООО «Амбарчик»



Верхотуров С.В.

«21» февраля 2022 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для учащихся в общеобразовательных
учреждениях

на учебный период 2022 год (6-10 лет)

для МБОУ школы № 90

г.Железногорск

2022 год

Меню приготавливаемых блюд (возрастная категория 6-10 лет)

на оказание услуг по организации горячего питания учащихся в общеобразовательных учреждениях.

НЕДЕЛЯ	ПЕРВАЯ		ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ			Энерг.цен.,ккал	№ т\к, сб-к
	СЕЗОН	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			
			Б	Ж	У		
1 день							
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая на молоке	250/5	9,93	10,26	43,91	307,71	104 (Вагнер)
	Булгурброды с маслом	10\50	1,70	5,10	10,26	183,60	379 (Вагнер)
	Сыр (порц)	20	4,64	5,90	-	72,80	366(Вагнер)
	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	692(Хлебпродлинформ)
	Итого за завтрак	535	17,67	22,86	71,52	653,43	
Обед							
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,98	8,40	246 (Вагнер)
	Суп с макаронными изделиями	200	1,96	3,91	11,13	87,50	147 (Хлебпродлинформ)
	Плов	240	20,64	10,08	51,36	388,80	601 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Москва, Киев 2003 г.)
	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293 (Вагнер)
	Хлеб пшени\украинс	45/45	13,79	0,89	102,55	99,50	ГП
	Итого за обед	790	38,87	15,14	172,82	620,20	
Полдник							
	Молоко (жирность 2,5 %,3,2 %)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288 (Вагнер)
	Булочка Творожная	1 шт	6,65	1,80	27,80	147,50	ГП
	Итого за полдник	300	12,24	8,18	37,18	264,81	
	Итого за день		68,78	46,18	281,52	1538,44	

НЕДЕЛЯ		ПЕРВАЯ						
СЕЗОН		ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ						
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг.цен., ккал	№ Тк, сб-к		
		Б	Ж	У				
2 день								
Завтрак								
Макаронны запеченные с сыром	250	5,30	12,50	8,71	225,54	124 (Вагнер)		
Бутербоды с маслом	10/50	1,70	5,10	10,26	183,60	379 (Вагнер)		
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200/15	0,20	-	15,00	58,00	684/685 (Хлебпроднформ)		
Итого за завтрак	525	7,20	17,60	33,97	467,14			
Обед								
Икра кабачковая	60	1,37	5,23	7,36	78,65	ГП		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	166,26	47 (Вагнер)		
Птица отварная	90/5	22,12	22,12	1,18	294,68	212 (Вагнер)		
Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,05	220,50	512 (Хлебпроднформ)		
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,33	-	22,66	91,98	638 (Хлебпроднформ)		
Хлеб пшени/украинс	45/45	13,79	0,89	102,55	99,50	ГП		
Итого за обед	795	42,88	39,30	179,31	951,58			
Полдник								
Кисло-молочный продукт (жирность 2,5 %, 3,2 %)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	272 (Вагнер)		
Фрукт (яблоко или мандарин)	1 шт	2,00	12,00	84,00	117,50	ГП		
Вафли	50	1,95	1,3	31,25	71	ГП		
Итого за полдник	400	9,55	19,68	123,43	301,02			
Итого за день		59,63	76,58	336,71	1719,74			

НЕДЕЛЯ	ПЕРВАЯ		ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ				Энерг.цен.,ккал	№ Тк, сб-к
	СЕЗОН	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				
			Б	Ж	У			
3 День								
Завтрак								
	Котлета или биточки рыбные	90/5	12,73	8,61	8,23	168,30	388 (Хлебпроднформ)	
	Пюре картофельное	200	4,26	8,08	31,06	213,94	520 (Хлебпроднформ)	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200/15	0,20	-	15,00	58,00	684/685(Хлебпроднформ)	
	Батон	50	11,76	1,40	86,80	101,20	ГП	
	Итого за завтрак	560	28,95	18,10	141,09	541,44		
Обед								
	Икра свекольная	60	1,36	4,54	8,17	71,75	233 (Вагнер)	
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45 (Вагнер)	
	Свинина, окорок и другие мясопродукты тушеные с капустой	240	8,16	19,68	13,44	265,60	594 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного	
	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293 (Вагнер)	
	Хлеб пшен/украинс	45/45	13,79	0,89	102,55	99,50	ГП	
	Итого за обед	790	27,18	28,42	140,85	551,89		
Полдник								
	Слойка творожная	100	7,08	2,63	41,81	219,07	ГП	
	Молоко (жирность 2,5 %,3,2 %)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288 (Вагнер)	
	Итого за полдник	300	12,67	9,01	51,19	336,38		
	Итого за день		68,80	55,53	333,13	1429,71		

СЕЗОН	ПЕРВАЯ	ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ					Энерг. цен., ккал	№ тк, сб-к
		Масса порции, г	Пищевые вещества, г					
Приём пищи, наименование блюда	4 день	Б	Ж	У				
					Завтрак			
Каша "Дружба"	250/5	8,19	10,41	43,86	301,39	102 (Вагнера)		
Сыр (порц)	20	4,64	5,90	-	72,80	366(Вагнер)		
Бутерброды с маслом	10,50	1,70	5,10	10,26	183,60	379 (Вагнер)		
Чай с лимоном	200/15/7	0,070	0,01	15,31	61,62	686 (Хлебпродинформ)		
Итого за завтрак	507	14,60	21,4	69,4	619,41			
Обед								
Маринад овощной без томата	60	1,01	5,44	6,23	78,56	613 (Хлебпродинформ)		
Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	43 (Вагнер)		
Котлеты или биточки рубленые из птицы	90/5	14,17	16,01	9,67	239,26	498(Хлебпродинформ)		
Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	516 (Хлебпроднформ)		
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	705 (Хлебпродинформ)		
Хлеб пшени/украинс	45/4/5	13,79	0,89	102,55	99,50	ГП		
Итого за обед	795	36,71	32,71	183	758,6			
Полдник								
Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293 (Вагнер)		
Печенье	100	3,95	4,70	27,75	169,50	ГП		
Итого за полдник	300	5,95	4,90	33,55	205,50			
Итого за день		57,26	59,03	285,81	1583,52			

НЕДЕЛЯ	ПЕРВАЯ		ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ			Энерг.цен.,ккал	№ тк, сб-к
	СЕЗОН	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			
			Б	Ж	У		
5 день							
Завтрак							
	Кухаруза консервированная отварная	50	1,57	1,65	3,50	38,94	229 (Вагнер)
	Омлет натуральный	150/5	13,86	21,48	3,62	263,19	132 (Вагнер)
	Батон	100	11,76	1,40	86,80	101,20	ГП
	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	692(Хлебпродинформ)
	Итого за завтрак	505	28,58	26,13	111,26	492,65	
Обед							
	Овощи натуральные (помидоры)	80	0,66	0,12	2,76	13,80	246 (Вагнер)
	Суп крестьянский	200	1,85	6,19	12,34	112,47	51 (Вагнер)
	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	172 (Вагнер)
	Картофель отварной в молоке	200	1,05	9,38	36,28	372,00	240 (Вагнер)
	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293 (Вагнер)
	Хлеб пшениукраинс	45/45	13,79	0,89	102,55	99,50	ГП
	Итого за обед	790	33,86	25	167	794,1	
Полдник							
	Кисло-молочный продукт (жирность 2,5 %, 3,2 %)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	272 (Вагнер)
	Фрукт (яблоко или мандарин)	1 шт	2,00	12,00	84,00	117,50	ГП
	Рулет бисквитный	100	4,09	1,02	40,60	142,10	ГП
	Итого за полдник	300	11,69	19,40	132,78	372,12	
	Итого за день		74,14	70,34	411,29	1658,83	

НЕДЕЛЯ	ПЕРВАЯ		ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ				Энерг. цен., ккал	№ т/к, сб-к
	СЕЗОН	Масса порции, г	Пищевые вещества, г					
Приём пищи, наименование блюда	6 день	Б	Ж	У	Энерг. цен., ккал	№ т/к, сб-к		
							Б	Ж
Завтрак								
Оладьи с маслом, джемом, сахаром	200/30	12,47	11,51	108,52	587,51	327 (Вагнер)		
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,02	693(Хлебпроднформ)		
Батон	100	11,76	1,40	86,80	101,20	ГП		
Итого за завтрак	530	28,00	16,8	221,27	841,73			
Итого за день		28,00	16,84	221,27	841,73			

НЕДЕЛЯ	ВТОРАЯ		ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ				№ т/к, сб-к
	СЕЗОН	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			
Б				Ж	У		
7 день							
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	250/5	7,55	9,09	42,86	283,95	112 (Вагнер)
	Сыр (порц)	20	4,64	5,90	-	72,80	366 (Вагнер)
	Булгурброды с маслом	10/50	1,70	5,10	10,26	183,60	379 (Вагнер)
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200/15	0,20	-	15,00	58,00	684/685 (Хлебпродинформ)
	Итого за завтрак	500	14,09	20,1	68,1	598,35	
Обед							
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,98	8,40	246 (Вагнер)
	Суп - лапша домашняя	200	1,96	3,91	11,13	87,50	56 (Вагнер)
	Птица отварная	90/5	22,12	22,12	1,18	294,68	212 (Вагнер)
	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,05	220,50	512 (Хлебпродинформ)
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	-	14,99	60,64	631 (Хлебпродинформ)
	Хлеб пшеничный	45/45	13,79	0,89	102,55	99,50	ГП
	Итого за обед	790	42,11	32,99	168,9	771,2	
Полдник							
	Булочка Творожная	100	6,65	1,80	27,80	147,50	ГП
	Кисло-молочный продукт (жирность 2,5 %, 3,2 %)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	272 (Вагнер)
	Итого за полдник	300	12,25	8,18	35,98	260,02	
	Итого за день		68,45	61,25	272,98	1629,60	

НЕДЕЛЯ	ВТОРАЯ		ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ				Энерг.Ден.,ккал	№ т/к, сб-к
	СЕЗОН	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				
		8 день						
		Завтрак						
	Рагу из птицы	250	21,97	27,99	26,00	440,83	214 (Вагнер)	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,070	0,01	15,31	61,62	686 (Хлебпродинформ)	
	Батон	50	11,76	1,40	86,80	101,20	ГП	
	Итого за завтрак	522	33,8	29,4	128,1	603,6		
		Обед						
	Икра кабачковая	60	1,37	5,23	7,36	78,65	ГП	
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,98	6,57	14,71	136,78	71 (Вагнер)	
	Мясо тушеное	100	17,50	6,10	2,99	136,51	191 (Вагнер)	
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	516 (Хлебпродинформ)	
	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293 (Вагнер)	
	Хлеб пшени/украинс	45/45	13,79	0,89	102,55	99,50	ГП	
	Итого за обед	800	45,15	24,28	168,74	698,5		
		Полдник						
	Кисло-молочный продукт (жирность 2,5 %, 3,2 %)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	272 (Вагнер)	
	Фрукт (яблоко или мандарин)	1 шт	2,00	12,00	84,00	117,50	ГП	
	Пряники	50	4,09	1,02	40,60	142,10	ГП	
	Итого за полдник	300	11,69	19,40	132,78	372,12		
	Итого за день		90,64	73,08	429,63	1674,31		

НЕДЕЛЯ		ВТОРАЯ		ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ						
СЕЗОН		Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал		№ т/к, сб-к	
Принём пищи, наименование блюда				Б	Ж	У				
9 день										
Завтрак										
Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,40	8,28	40,76	262,66	114 (Вагнер)				
Булгурброды с маслом	10\50	1,70	5,10	10,26	183,60	379 (Вагнер)				
Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	692 (Хлебпродлинформ)				
Итого за завтрак	515	9,50	14,98	68,37	535,58					
Обед										
Икра свекольная	60	1,36	4,54	8,17	71,75	233 (Вагнер)				
Рассольник Ленинградский	200	4,02	9,04	25,90	107,71	42 (Вагнер)				
Тертелеги	130	17,14	19,38	11,66	290,44	462 (Хлебпродлинформ)				
Пюре картофельное	200	4,26	8,08	31,06	213,94	520 (Хлебпродлинформ)				
Напиток лимонный	200	0,20	0,04	25,21	97,86	699 (Хлебпродлинформ)				
Хлеб пшени/украинс	45/45	13,79	0,89	102,55	99,50	ГП				
Итого за обед	750	40,77	41,97	204,55	881,2					
Полдник										
Молоко (жирность 2,5 %, 3,2 %)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288 (Вагнер)				
Слойка с творогом	1 шт	7,08	2,63	41,81	219,07	ГП				
Итого за полдник	300	12,67	9,01	51,19	336,38					
Итого за день		62,94	65,96	324,12	1753,16					

СЕЗОН	НЕДЕЛЯ	ВТОРАЯ		ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ			Энерг. цен., ккал	№ т/к, сб-к
		Масса порции, г	Пищевые вещества, г					
Приём пищи, наименование блюда	10 день	Б	Ж	У				
								Б
Завтрак								
Запеканка из творога	200/30	38,96	16,15	38,80	456,31	141 (Вагнер)		
Батон	75	11,76	1,40	86,80	101,20	ГП		
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200/15	0,20	-	15,00	58,00	684/685 (Хлебпроднформ)		
Итого за завтрак	520	50,92	17,55	140,60	615,51			
Обед								
Сельдь с/с с луком, м.р.	70	3,57	8,86	8,22	126,99	34 (Вагнер)		
Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37 (Вагнер)		
Жаркое по-домашнему	240	24,59	18,91	24,14	364,45	590 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2003 г. Москва, Киев)		
Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293 (Вагнер)		
Хлеб пшени/украинс	45/45	13,79	0,89	102,55	99,50	ГП		
Итого за обед	830	45,47	34,2	149,36	715,83			
Полдник								
Кисло-молочный продукт (жирность 2,5 %, 3,2 %)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	272 (Вагнер)		
Печенье	100	3,95	4,70	27,75	169,50	ГП		
Итого за полдник	300	9,55	11,08	35,93	282,0			
Итого за день		105,94	62,81	325,89	1613,36			

НЕДЕЛЯ		ВТОРАЯ		ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ			
СЕЗОН							
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	№ т/к, сб/к	
		Б	Ж	У			
11 день							
Завтрак							
Горошек зеленый консервированный отварной	20	0,63	0,66	1,40	15,58	229 (Вагнер)	
Рыба запеченная под молочным соусом	140	14,17	16,01	9,67	239,26	508 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания)	
Картофель отварной в молоке	200	1,05	9,38	36,28	372,00	240 (Вагнер)	
Батон	150	1,70	5,10	10,26	183,60	ГП	
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200/15	0,20	-	15,00	58,00	684/685 (Хлебпроднформ)	
Итого за завтрак	525	17,74	31,1	72,6	868,4		
Обед							
Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,76	13,80	246 (Вагнер)	
Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45 (Вагнер)	
Голубцы ленивые	240	15,74	16,06	11,83	254,90	178 (Вагнер)	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	639 (Хлебпроднформ)	
Хлеб пшени/украинс	45/45	13,79	0,89	102,55	99,50	ГП	
Итого за обед	750	32,63	20,2	156	561,0		
Полдник							
Кисло-молочный продукт (жирность 2,5 %, 3,2 %)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	272 (Вагнер)	
Фрукт (яблоко или мандарин)	1 шт	2,00	12,00	84,00	117,50	ГП	
Вафли	50	3,75	4,90	37,20	108,50	ГП	
Итого за полдник	300	11,35	23,28	129,38	338,52		
Итого за день		61,72	74,60	357,91	1767,98		

НЕДЕЛЯ	ИТОГОВЫЙ	ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ				Энерг. цен., ккал	№ т/к, ед. ж
СЕЗОН	ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ	Пищевые вещества, г					
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У			
		12 день					
Завтрак							
Кукуруза консервированная отварная	30	0,94	0,99	2,10	23,36	229 (Вагнер)	
Омлет натуральный	200/5	18,48	28,63	4,83	350,92	132 (Вагнер)	
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,02	693 (Хлебпрод/днформ)	
Хлеб пшени/украинс	45/45	13,79	0,89	102,55	99,50	ГП	
Итого за завтрак	520	36,98	34,4	135,4	626,8		
Итого за день		36,98	34,44	135,42	626,80		

Используемая литература:

1. Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, 2008г. Под редакцией: ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» Им. А.С. Вагнера, Уральский региональный центр питания.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Марчук А. Г., 1999г
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ 2004"
4. Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения 2.3./2.4.3590-20
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Киев, Москва 2003 год. Здобно
6. Микроэлементный и витаминный состав рецептов блюд и кулинарных изделий 2009 г.

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-10 лет

Прием пищи	пищевые вещества (г)			К/калл
	Б	Ж	У	
Итого	783,27	696,65	3715,66	17837,2
Показатель по усредненному дню	65,27	58,05	309,64	1486,43
Потребность в пищевых веществах	46,2	47,40	201,00	1410,00

Расчёт биологической и энергетической ценности, витаминного и микроэлементного состава по усреднённому дню (6-10 лет)

Прием пищи	пищевые вещества (г)			К/калл
	Б	Ж	У	
Первый день (понедельник)	68,78	46,18	281,52	1538,44
Второй день (вторник)	59,63	76,58	336,71	1719,74
Третий день (среда)	68,80	55,53	333,13	1429,71
Четвертый день (четверг)	57,26	59,03	285,81	1583,52
Пятый день (пятница)	74,14	70,34	411,29	1658,83
Шестой день (суббота)	28,00	16,84	221,27	841,73
Седьмой день (понедельник)	68,45	61,25	272,98	1629,60
Восьмой день (вторник)	90,64	73,08	429,63	1674,31
Девятый день (среда)	62,94	65,96	324,12	1753,16
Десятый день (четверг)	105,94	62,81	325,89	1613,36
Одиннадцатый день (пятница)	61,72	74,60	357,91	1767,98
Двенадцатый день (суббота)	36,98	34,44	135,42	626,80
ИТОГО за двенадцать дней	783,27	696,65	3715,66	17837,2
ПОКАЗАТЕЛЬ по усредненному дню	65,27	58,05	309,64	1486,43

Итого по продуктам для примерного меню для возрастной категории 6-10 лет

п/п	Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	итого по норме 60 %	Итого среднее	в % соотношении и (+) (-) 5 %
1	Хлеб ржаной	45,00	45,00	45,00	70,00	45,00	0,00	70,00	45,00	45,00	45,00	45,00	25,00	48,00	52,50	109
2	Хлеб пшеничный	95,0	95,0	110,8	86,2	145,0	100,0	70,0	95,0	95,0	95,0	45,0	25,0	90,00	105,70	117
3	Мука пшеничная	61,80	0,00	34,20	1,80	10,00	3,13	81,80	3,60	40,50	0,00	13,50	16,00	9,00	26,65	296
4	Крутиц, бобовые	101,00	52,50	16,00	31,25	8,00	0,00	104,00	4,00	49,14	0,00	24,50	12,93	27,00	40,33	149
5	Макаронные изделия	16,00	82,25	0,00	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51,00	0,00	0,00	0,00	9,00	20,03	223
6	Картофель	0,00	25,60	211,00	34,48	198,00	0,00	0,00	295,00	60,00	142,50	218,00	0,00	114,00	118,46	104
7	Овощи свежие	94,8	142,3	253,3	175,0	194,0	0,0	74,3	160,2	96,4	201,0	212,5	0,0	168,00	160,38	95
8	Фрукты	0,00	300,00	0,00	7,00	300,00	0,00	0,00	307,00	16,00	0,00	300,00	0,00	111,00	123,00	111
9	Сухофрукты	0,00	20,00	0,00	20,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	9,00	10,00	111
10	Сок	200,0	0,0	200,0	200,0	200,0	0,0	0,0	200,0	0,0	200,0	0,0	0,0	120,00	120,00	100
11	Мясо говяд.1кат	133,20	0,00	133,20	0,00	0,00	0,00	0,00	83,00	50,40	132,30	133,20	0,00	51,00	66,53	131
12	Куры 1 кат	0,00	128,59	0,00	70,20	0,00	0,00	128,59	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,00	39,94	148
13	Рыба филе	0,00	0,00	73,13	0,00	130,00	0,00	0,00	50,00	15,00	0,00	130,00	0,00	42,00	39,81	95
14	Молоко и кисломол	433,5	200,0	242,9	150,9	369,5	111,3	343,2	230,0	383,4	279,4	276,0	100,0	318,00	312,00	98
15	Творог	26,54	0,00	27,18	0,00	0,00	0,00	26,54	0,00	27,18	0,00	0,00	186,00	30,00	29,34	98
16	Сыр	20,00	20,00	0,00	20,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	6,00	8,20	137
17	Сметана	0,00	5,00	0,00	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00	0,00	5,00	30,00	36,93	9,00	9,19	102
18	Масло сливочное	21,00	30,25	15,10	29,25	12,94	0,00	32,75	7,00	24,05	15,87	8,36	6,93	21,00	20,35	97
19	Масло растительное	7,50	7,00	18,95	11,40	14,30	12,00	0,00	22,40	17,10	11,40	10,00	0,00	10,20	13,21	129
20	Яйцо	11,00	0,00	9,14	0,00	95,24	5,33	15,00	0,00	4,00	126,98	0,00	11,00	24,00	27,77	116
21	Сахар	34,65	35,00	23,35	44,03	21,25	24,00	53,65	15,00	55,00	17,00	35,00	32,93	18,00	39,09	217
22	Кондитерские изд.	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	0,00	6,00	15,00	250
23	Чай	0,00	1,00	1,00	1,00	0,00	1,00	1,00	1,00	0,00	1,00	1,00	1,00	0,60	0,90	150
24	Какао	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,60	0,80	133
25	Кофейный напиток	8,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	1,20	2,40	200
26	Дрожжи	0,13	0,00	0,09	0,00	0,00	0,22	2,50	0,00	1,60	0,00	0,00	0,13	0,12	0,47	388
27	Соль	3,30	3,00	3,00	1,00	4,50	3,40	2,70	3,00	3,50	3,00	5,00	3,00	1,80	3,84	213