



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для учащихся в общеобразовательных
учреждениях

на учебный период 2023 год (6-11 лет)

для МБОУ школы № 90

г.Железногорск

2023 год

Меню приготавливаемых блюд (возрастная категория 6-11 лет)

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

НЕДЕЛЯ	ПЕРВАЯ					
СЕЗОН	ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ					
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энерг.цен.,ккал	№ тк, сб-к
		Б	Ж	У		
1 день						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	112 (Вагнер)
Бутерброды 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)
Печенье	15	2,37	2,82	16,65	101,70	ГП
Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	692(Хлебпродинформ)
Итого за завтрак	500	16,15	22,69	78,55	674,58	
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)
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	199,50	ГП
Итого за обед	795	43,95	33,19	159,69	846,59	
Полдник						
Молоко (жирность 2,5 %;3,2 %)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288 (Вагнер)
Слойка с фруктовой начинкой	100	6,65	1,80	27,80	147,50	ГП
Итого за полдник	300	12,24	8,18	37,18	264,81	
Итого за день		72,34	64,06	275,42	1785,98	

НЕДЕЛЯ	ПЕРВАЯ					
СЕЗОН	ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ					
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг.цен., ккал	№ т\к, сб-к
		Б	Ж	У		
2 день						
Завтрак						
Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/30	29,22	12,11	29,10	342,23	141 (Вагнер)
Батон	100	11,76	1,40	86,80	101,20	ГП
Чай с лимоном	200/15/7	0,070	0,01	15,31	61,62	686 (Хлебпродинформ)
Итого за завтрак	502	41,05	13,52	131,21	505,05	
Обед						
Икра свекольная	60	1,36	4,54	8,17	71,75	233 (Вагнер)
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	4,98	6,57	14,71	136,78	71 (Вагнер)
Рагу	240	21,09	26,87	24,96	423,20	595 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для
Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	-	14,99	60,64	282 (Вагнер)
Хлеб пшен/украинс	45/45	13,79	0,89	102,55	199,50	ГП
Итого за обед	845	41,38	38,87	165,38	891,87	
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	67,50	ГП
Вафли	30	1,95	1,3	31,25	71,00	ГП
Итого за полдник	330	9,55	19,68	123,43	251,02	
Итого за день		91,98	72,07	420,02	1647,94	

НЕДЕЛЯ	ПЕРВАЯ					
СЕЗОН	ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ					
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энерг.цен.,ккал	№ тк, сб-к
		Б	Ж	У		
3 день						
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	200/5	6,40	8,28	40,76	262,66	114 (Вагнер)
Бутерброды с маслом	10\50	1,70	5,10	10,26	183,60	379 (Вагнер)
Яйцо вареное	1 шт/40	2,00	12,00	84,00	117,50	139 (Вагнер)
Чай с сахаром,вареньем, джемом,медом, повидлом	200/15	0,20	-	15,00	58,00	684/685(Хлебпроднформ)
Итого за завтрак	520	10,30	25,38	150,02	621,76	
Обед						
Маринад овощной	60	1,01	5,44	6,23	78,56	613 (Хлебпродинформ)
Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37 (Вагнер)
Котлета особая с м.сл.	90/5	13,73	15,07	7,38	227,25	609 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для
Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	516 (Хлебпроднформ)
Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,20	0,04	25,21	97,86	699 (Хлебпродинформ)
Хлеб пшен/украинс	45/45	13,79	0,89	102,55	199,50	ГП
Итого за обед	795	35,77	32,06	185,35	903,15	
Полдник						
Ватрушка с творогом	1 шт/100	7,08	2,63	41,81	119,07	ГП
Кисло-молочный продукт (жирность 2,5 %, 3,2 %)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	272 (Вагнер)
Итого за полдник	300	12,68	9,01	49,99	231,59	
Итого за день		58,75	66,45	385,36	1756,50	

НЕДЕЛЯ	ПЕРВАЯ					
СЕЗОН	ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ					
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг.цен.,ккал	№ тк, сб-к
		Б	Ж	У		
4 день						
Завтрак						
Кукуруза консервированная отварная	20	0,63	0,66	1,40	15,58	229 (Вагнер)
Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	172 (Вагнер)
Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,05	220,50	512 (Хлебпродинформ)
Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	692(Хлебпродинформ)
Батон	50	11,76	1,40	86,80	101,20	ГП
Итого за завтрак	560	31,91	17,7	150,1	586,89	
Обед						
Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,76	13,80	246 (Вагнер)
Рассольник Ленинградский	200	4,02	9,04	25,90	107,71	42 (Вагнер)
Гуляш	100	18,07	20,18	5,62	276,28	180 (Вагнер)
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,70	7,80	42,60	279,00	508 (Хлебпродинформ)
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	705 (Хлебпродинформ)
Хлеб пшен/украинс	45/45	13,79	0,89	102,55	199,50	ГП
Итого за обед	800	45,92	38,03	200	923,2	
Полдник						
Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293 (Вагнер)
Печенье	30	3,95	4,70	27,75	169,50	ГП
Фрукт (яблоко или мандарин)	1 шт	2,00	12,00	84,00	117,50	ГП
Итого за полдник	330	5,95	4,90	33,55	205,50	
Итого за день		83,78	60,62	384,10	1715,54	

НЕДЕЛЯ	ПЕРВАЯ					
СЕЗОН	ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ					
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг.цен., ккал	№ тк, сб-к
		Б	Ж	У		
5 день						
Завтрак						
Макароны с сыром	180	5,30	12,50	8,71	225,54	415(Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
Батон	50	11,76	1,40	86,80	101,20	ГП
Фрукт (яблоко или мандарин)	1 шт/100	2,00	12,00	84,00	117,50	ГП
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200/15	0,20	-	15,00	58,00	684/685(Хлебпроднформ)
Итого за завтрак	545	19,26	25,90	194,51	502,24	
Обед						
Икра кабачковая	60	1,37	5,23	7,36	78,65	ГП
Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45 (Вагнер)
Котлета или биточки рыбные	90/5	12,73	8,61	8,23	168,30	388 (Хлебпроднформ)
Пюре картофельное	150	3,20	6,06	23,30	160,46	520 (Хлебпроднформ)
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	199,50	ГП
Итого за обед	795	34,95	24	158	721,9	
Полдник						
Молоко (жирность 2,5 %; 3,2 %)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288 (Вагнер)
Крендель с сахаром	1 шт/100	2,00	12,00	84,00	117,50	ГП
Итого за полдник	300	7,59	18,38	93,38	234,81	
Итого за день		61,80	68,38	446,01	1458,99	

НЕДЕЛЯ	ПЕРВАЯ					
СЕЗОН	ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ					
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг.цен., ккал	№ т\к, сб-к
		Б	Ж	У		
6 день						
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)
Фрукт (яблоко или мандарин)	1 шт/100	2,00	12,00	84,00	117,50	ГП
Итого за завтрак	530	18,24	27,4	218,47	858,03	
Итого за день		18,24	27,44	218,47	858,03	

НЕДЕЛЯ СЕЗОН	ВТОРАЯ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ				Энерг.цен.,ккал	№ тк, сб-к
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			
Б			Ж	У		
7 день						
Завтрак						
	200/5	7,23	6,67	29,54	246,87	115 (Вагнер)
Каша ячневая молочная вязкая	20	4,64	5,90	-	72,80	366(Вагнер)
Сыр (порц)	10\50	1,70	5,10	10,26	183,60	379 (Вагнер)
Бутерброды с маслом	15	2,37	2,82	16,65	101,70	ГП
Печенье	200/15	0,20	-	15,00	58,00	684/685(Хлебпроднформ)
Чай с сахаром,вареньем, джемом,медом, повидлом	515	16,14	20,5	71,5	662,97	
Итого за завтрак						
Обед						
	60	0,48	0,06	1,98	8,40	246 (Вагнер)
Овощи натуральные (огурцы)	200	1,96	3,91	11,13	87,50	56 (Вагнер)
Суп -лапша домашняя с курицей	240	20,64	10,08	51,36	388,80	601 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Москва Киев 2003 г.)
Плов	200	2,00	0,20	5,80	36,00	293 (Вагнер)
Сок овощные,фруктовые и ягодные	45/45	13,79	0,89	102,55	199,50	ГП
Хлеб пшен/украинс	790	38,87	15,14	172,8	720,2	
Итого за обед						
Полдник						
	100	6,65	1,80	27,80	147,50	ГП
Ватрушка с повидлом	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288 (Вагнер)
Молоко (жирность 2,5 %;3,2 %)	300	12,24	8,18	37,18	264,81	
Итого за полдник		67,25	43,81	281,45	1647,98	
Итого за день						

НЕДЕЛЯ СЕЗОН	ВТОРАЯ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ					Энерг.цен.,ккал	№ т\к, сб-к
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г				
			Б	Ж	У		
8 день							
Завтрак							
Кукуруза 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(Хлеб\продинформ)	
Итого за завтрак	505	28,6	26,1	111,3	492,7		
Обед							
Сельдь с/с с луком, м.р.	60	3,57	8,86	8,22	126,99	34(Вагнер)	
Рассольник Ленинградский	200	4,02	9,04	25,90	107,71	42 (Вагнер)	
Жаркое по-домашнему	240	24,59	18,91	24,14	364,45	590 (Сборник рецептов блюд)	
Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	-	14,99	60,64	282 (Вагнер)	
Хлеб пшен/украинс	45/45	13,79	0,89	102,55	199,50	ГП	
Итого за обед	790	46,13	37,70	175,81	859,3		
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	67,50	ГП	
Вафли	30	1,95	1,3	31,25	71,00	ГП	
Итого за полдник	330	9,55	19,68	123,43	251,02		
Итого за день		84,27	83,50	410,50	1602,96		

НЕДЕЛЯ		ВТОРАЯ					№ т/к, сб-к
СЕЗОН		ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ					
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Энерг.цен.,ккал		
		Б	Ж	У			
9 день							
Завтрак							
Каша "Дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	102 (Вагнера)	
Бутерброды 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)	
Вафли	15	2,37	2,82	16,65	101,70	ГП	
Чай с сахаром,вареньем, джеиом,медом, повидлом	200/15	0,20	-	15,00	58,00	684/685(Хлебпроднформ)	
Итого за завтрак	515	15,46	22,15	77,00	657,21		
Обед							
Маринад овощной	60	1,01	5,44	6,23	78,56	613 (Хлебпродинформ)	
Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45 (Вагнер)	
Котлеты или биточки рубленые из птицы	90/5	14,17	16,01	9,67	239,26	498(Хлебпродинформ)	
Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,05	220,50	512 (Хлебпродинформ)	
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	199,50	ГП	
Итого за обед	795	36,44	31,65	172,19	852,9		
Полдник							
Молоко (жирность 2,5 %;3,2 %)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	288 (Вагнер)	
Булочка Майская	100	6,65	1,80	27,80	147,50	ГП	
Итого за полдник	300	12,24	8,18	37,18	264,81		
Итого за день		64,14	61,98	286,37	1774,87		

НЕДЕЛЯ СЕЗОН	ВТОРАЯ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ					Энерг.цен.,ккал	№ тк, сб-к
	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г				
			Б	Ж	У		
10 день							
Завтрак							
Горошек зеленый консервированный отварной	20	0,63	0,66	1,40	15,58	229 (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 (Хлебпроднформ)	
Батон	50	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	535	35,61	13,46	141,51	522,38		
Обед							
Икра свекольная	60	1,36	4,54	8,17	71,75	233 (Вагнер)	
Солянка домашняя	200	4,02	9,04	25,90	107,71	228 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для	
Рыба,тушенная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	172 (Вагнер)	
Пюре картофельное	150	3,20	6,06	23,30	160,46	520 (Хлебпроднформ)	
Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,20	0,04	25,21	97,86	699 (Хлебпроднформ)	
Хлеб пшен/украинс	45/45	13,79	0,89	102,55	199,50	ГП	
Итого за обед	840	37,09	28,6	192,64	797,57		
Полдник							
Кисло-молочный продукт (жирность 2,5 %, 3,2 %)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	272 (Вагнер)	
Вафли	30	3,75	4,90	37,20	108,50	ГП	
Фрукт (яблоко или мандарин)	1 шт/150	2,00	12,00	84,00	67,50	ГП	
Итого за полдник	380	11,35	23,28	129,38	288,5		
Итого за день		84,04	65,34	463,53	1608,47		

НЕДЕЛЯ		ВТОРАЯ					
СЕЗОН		ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ					
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг.цен., ккал	№ т/к, сб-к	
		Б	Ж	У			
11 день							
Завтрак							
Блинчики со сгущ.молоком	150	8,00	5,66	52,50	292,88	302 (Вагнер)	
Фрукт (яблоко или мандарин)	1 шт/150	2,00	12,00	84,00	67,50	ГП	
Чай с лимоном	200/15/7	0,070	0,01	15,31	61,62	686 (Хлебпродинформ)	
Итого за завтрак	522	10,1	17,7	151,8	422,0		
Обед							
Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,76	13,80	246 (Вагнер)	
Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	43 (Вагнер)	
Голубцы ленивые	240	15,74	16,06	11,83	254,90	178 (Вагнер)	
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	199,50	ГП	
Итого за обед	790	33,74	22,3	131	587,5		
Полдник							
Кисло-молочный продукт (жирность 2,5 %, 3,2 %)	200	5,60	6,38	8,18	112,52	272 (Вагнер)	
Кольцо с сахаром	1 шт/100	7,08	2,63	41,81	219,07	ГП	
Итого за полдник	300	12,68	9,01	49,99	331,59		
Итого за день		56,49	49,02	332,78	1341,12		

НЕДЕЛЯ	ВТОРАЯ					
СЕЗОН	ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ					
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг.цен., ккал	№ т/к, сб-к
		Б	Ж	У		
12 день						
Завтрак						
	200/20	36,16	6,99	59,56	445,76	154 (Вагнер)
Сырники со сгущ.молоком	100	11,76	1,40	86,80	101,20	ГП
Батон	200	3,77	3,93	25,95	153,02	693(Хлебпроднформ)
Какао с молоком	520	51,69	12,3	172,3	700,0	
Итого за завтрак		51,69	12,32	172,31	699,98	
Итого за день						

Используемая литература:

1. Сборник технологических нормативов рецептур 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. Ак. Вагнера, Уральский региональный центр питания.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Марчук А, Г, 1999г
3. Сборник рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Киев, Москва 2003 год. Здобнов А.И.,Цыганенко В.А.,Пересичный М.И.
6. Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий 2009 г.

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-11 лет

Прием пищи	пищевые вещества (Г)			К/калл
	Б	Ж	У	
Итого	794,76	674,98	4076,32	17898,4
Показатель по усредненному дню	66,23	56,25	339,69	1491,53
Потребность в пищевых веществах	46,2	47,40	201,00	1410,00

Расчет биологической и энергетической ценности, витаминного и микроэлементного состава по усредненному дню (6-11 лет)

Прием пищи	пищевые вещества (Г)			К/калл
	Б	Ж	У	
Первый день (понедельник)	72,34	64,06	275,42	1785,98
Второй день (вторник)	91,98	72,07	420,02	1647,94
Третий день (среда)	58,75	66,45	385,36	1756,50
Четвертый день (четверг)	83,78	60,62	384,10	1715,54
Пятый день (пятница)	61,80	68,38	446,01	1458,99
Шестой день (суббота)	18,24	27,44	218,47	858,03
Седьмой день (понедельник)	67,25	43,81	281,45	1647,98
Восьмой день (вторник)	84,27	83,50	410,50	1602,96
Девятый день (среда)	64,14	61,98	286,37	1774,87
Десятый день (четверг)	84,04	65,34	463,53	1608,47
Одиннадцатый день (пятница)	56,49	49,02	332,78	1341,12
Двенадцатый день (суббота)	51,69	12,32	172,31	699,98
ИТОГО за двенадцать дней	794,76	674,98	4076,32	17898,4
ПОКАЗАТЕЛЬ по усредненному дню	66,23	56,25	339,69	1491,53

Итого по продуктам для примерного меню для возрастной категории 7-11 лет

п/п	наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	итого по норме 60 %	Итого среднее	в % соотношени и (+) (-) 5 %
1	Хлеб ржаной	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	0,00	70,00	45,00	45,00	45,00	45,00	0,00	48,00	47,50	99
2	Хлеб пшеничный	95,0	145,0	108,5	95,0	110,8	0,0	70,0	95,0	111,2	95,0	45,0	50,0	90,00	102,05	113
3	Мука пшеничная	76,00	2,28	53,80	3,70	56,00	3,33	76,00	0,00	57,80	2,00	63,00	20,00	9,00	41,39	460
4	Крупы, бобовые	94,00	13,70	30,80	120,50	16,00	0,00	95,80	4,00	96,00	0,00	10,00	0,00	27,00	48,08	178
5	Макаронные изде	0,00	0,00	51,00	0,00	52,50	0,00	0,00	0,00	0,00	51,00	0,00	0,00	9,00	15,45	172
6	Картофель	0,00	181,60	22,50	60,00	168,25	0,00	0,00	180,00	40,00	158,25	34,48	0,00	114,00	104,51	99
7	Овощи свежие	119,7	133,3	135,5	191,9	78,5	0,0	144,0	104,5	75,5	163,8	348,1	0,0	168,00	159,48	95
8	Фрукты	0,00	197,00	0,00	150,00	150,00	150,00	0,00	150,00	0,00	150,00	157,00	0,00	111,00	110,40	99
9	Сухофрукты	0,00	0,00	16,00	20,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	16,00	0,00	0,00	9,00	9,20	102
10	Сок	200,0	0,0	0,0	200,0	200,0	0,0	200,0	0,0	200,0	0,0	200,0	0,0	120,00	120,00	100
11	Мясо говяд,1кат	0,00	74,00	72,00	83,00	0,00	0,00	133,20	132,30	0,00	97,70	17,30	0,00	51,00	60,95	120
12	Куры 1 кат	167,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	0,00	75,00	14,70	0,00	0,00	27,00	27,37	101
13	Рыба филе	0,00	15,00	0,00	150,00	73,13	0,00	0,00	50,00	0,00	150,00	56,70	0,00	42,00	49,48	118
14	Молоко и кисломс	350,8	236,0	324,7	50,0	235,4	111,3	300,0	309,5	325,4	222,5	356,0	100,0	318,00	302,16	95
15	Творог	0,00	141,00	45,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	135,00	30,00	32,13	107
16	Сыр	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	20,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	6,00	8,00	133
17	Сметана	0,00	5,20	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	10,00	40,00	0,00	9,00	8,52	95
18	Масло сливочное	43,75	5,20	27,42	12,00	35,05	0,00	32,00	12,94	39,75	10,50	9,00	5,00	21,00	23,26	111
19	Масло растительн	0,30	16,10	12,60	14,80	4,30	12,00	7,80	15,00	15,70	17,00	11,00	0,00	10,20	12,66	124
20	Яйцо	11,60	4,50	46,67	0,00	12,74	5,33	11,60	95,24	7,60	0,00	12,00	10,00	24,00	22,73	95
21	Сахар	35,50	40,45	52,67	41,25	25,50	24,00	30,50	35,00	32,00	41,00	20,08	35,00	18,00	41,29	229
22	Кондитерские изде	15,00	30,00	0,00	30,00	0,00	0,00	15,00	30,00	15,00	0,00	30,00	0,00	6,00	16,50	275
23	Чай	0,00	1,00	1,00	0,00	1,00	1,00	1,00	0,00	1,00	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	8,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	2,40	200
26	Дрожжи	0,13	0,00	0,09	0,00	1,80	0,22	1,80	0,00	2,50	0,00	0,00	0,13	0,12	0,67	555
27	Соль	3,00	3,00	3,00	1,00	2,75	3,40	5,00	3,00	1,60	3,00	5,20	3,00	1,80	3,70	205