

УТВЕРЖДАЮ



ИП Р. А. Пономаренко

«26»

10 июня 2023 г.

Р.А. Пономаренко

3

СОГЛАСОВАНО



2023 г.

10- дневное цикличное менюприготовляемых блюдна осенне-зимний период для обучающихся от 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования Абинский район

(завтраки, обеды и полдники)

Абинск 2023г

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
	Белки, г		Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
	Жиры, г	Жиры, г	Жиры, г	Жиры, г																
Завтрак																				
35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	0,50	0,05	97,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	3	2011
235	6,6	12,2	47,3	325,5	0,06	0,56	70,00	0,47	1,70	0,14	122,00	35,38	148,90	0,55	214,92	0,01	0,20	0,01	174	2011
30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008
550	17,2	21,5	115,6	726,6	0,20	0,73	130,00	1,97	2,20	0,26	257,21	78,25	303,54	4,19	399,79	0,01	0,40	0,01		
Обед																				
100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,05	25,00	170,00	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,06	10,26	250,00	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	0,1	0,30	0,00	82	2011
100	15,0	17,2	3,6	229,0	0,05	1,84	20,00	2,65	0,00	0,10	17,22	19,45	131,92	2,03	347,66	0,01	0,40	0,00	260	2011
180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	40,00	0,29	0,90	0,13	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	0,01	0,40	0,00	312	2011
200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021
60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008
60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	TK	2008
950	30,6	30,2	111,4	846,3	0,52	49,58	480,00	8,22	0,90	0,41	165,71	135,77	414,04	9,33	2 110,71	0,02	1,20	0,00		
Итого за прием пищи:																				
Полдник																				
140	24,4	15,4	58,2	472,0	0,16	0,38	130,00	2,54	6,20	0,35	159,11	35,44	265,11	1,94	302,81	0,01	0,40	0,00	55	2023
20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
360	26,3	17,4	83,6	598,9	0,18	0,46	130,00	2,54	6,20	0,38	182,27	49,20	317,94	3,84	375,32	0,01	0,40	0,04		
Итого за прием пищи:																				
Всего за день:																				

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
	Белки, г		Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
	Жиры, г	Жиры, г	Жиры, г	Жиры, г																
Завтрак																				
100	1,9	6,9	7,7	91,0	0,02	7,00	190,00	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
105	12,9	23,3	9,5	299,2	0,13	0,10	30,00	2,74	1,00	0,09	17,34	20,18	128,77	2,26	252,07	0,01	0,40	0,00	271	2011
180	6,6	7,6	41,9	282,3	0,08	0,00	40,00	0,00	1,48	1,30	31,43	12,35	50,36	1,16	77,78	0,00	0,10	0,02	203	2011
200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	TK	2008
625	25,5	40,2	96,8	830,6	0,31	8,70	260,00	5,00	2,30	0,21	111,57	67,93	282,33	7,44	936,45	0,01	0,51	0,02		
Обед																				
100	1,4	6,1	8,3	93,5	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	0,01	0,02	0,00	52	2011
250	3,6	4,6	18,8	144,0	0,09	4,60	230,00	1,34	1,50	0,07	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	0,00	0,03	0,01	108	2011
200	16,9	10,5	35,7	305,3	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	291	2011
200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008
60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	TK	2008
970	31,3	22,5	138,6	897,8	0,34	18,56	240,00	7,13	1,50	0,22	119,94	88,82	228,54	9,47	1 121,69	0,01	0,25	0,01		
Итого за прием пищи:																				
Полдник																				
20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008
20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,01	0,14	60,00	0,08	0,00	0,06	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,10	0,00	15	2011
200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	284,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,20	0,20	0,00	83	2022
100	0,9	0,2	8,1	49,0	0,04	60,00	10,00	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,02	0,00	338	2011
25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008
365	14,0	12,1	43,0	344,8	0,17	61,16	100,00	0,83	0,00	0,32	510,70	48,95	298,75	1,82	554,80	0,20	0,32	0,00		
Итого за прием пищи:																				
Всего за день:																				

3 день

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																				В1, мг		
Завтрак																						
200	35,6	24,6	21,6	461,1	0,08	0,38	140,00	0,64	3,00	0,40	372,84	44,53	377,63	1,48	269,43	0,00	0,60	0,05	223	2005		
40	2,8	3,3	21,5	127,3	0,02	0,16	20,00	0,09	0,20	0,13	110,52	12,24	78,84	0,07	146,00	0,00	0,10	0,00	TK	2008		
200	4,5	3,5	24,7	150,0	0,03	0,52	20,00	0,00	0,00	0,12	115,11	39,73	114,44	1,51	255,58	0,01	0,00	0,00	12/1	2021		
100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	2,20	278,00	0,00	0,10	0,00	338	2011			
30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	TK	2008		
570	45,6	32,0	92,7	856,4	0,21	11,06	190,00	1,95	3,20	0,69	621,37	114,40	607,11	5,86	987,71	0,01	0,80	0,05				
Обед																						
100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	71	2011		
250	2,8	4,4	23,9	147,4	0,08	6,74	230,00	0,36	0,80	0,06	24,57	29,11	69,69	1,02	477,72	0,00	0,30	0,00	4	2022		
100	11,1	19,0	4,0	221,9	0,30	0,96	20,00	2,99	0,00	0,09	29,96	20,31	330,66	1,39	297,06	0,01	0,60	0,00	83	2023		
180	3,9	12,7	27,5	246,3	0,15	12,94	30,00	4,78	0,00	0,11	34,28	35,78	199,70	1,69	876,45	0,01	0,50	0,00	145	2011		
200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021		
60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008		
60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	TK	2008		
960	27,2	37,1	123,1	932,8	0,77	30,66	290,00	10,74	0,80	0,38	144,69	132,20	444,65	8,70	1 952,13	0,02	1,70	0,00				
Полдник																						
70	3,8	10,2	19,0	206,7	0,04	0,01	30,00	2,02	2,50	0,40	14,29	6,81	47,23	0,63	75,86	0,00	0,10	0,01	63	2023		
200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,40	0,00	386	2011		
120	0,7	0,7	18,5	86,4	0,06	7,20	10,00	0,00	0,00	0,02	36,00	20,40	26,40	1,20	306,00	0,01	0,10	0,00	338	2011		
390	10,1	15,9	46,5	406,1	0,16	8,61	90,00	2,02	2,50	0,76	290,29	55,21	263,63	1,83	673,86	0,01	0,60	0,01				
Итого за прием пищи:	82,9	85,0	262,3	2 195,3	1,14	50,33	480,00	14,71	6,50	1,83	1 056,35	301,81	1 315,39	16,39	3 613,70	0,04	3,10	0,06				

4 день

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
																				В1, мг		
Завтрак																						
100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	71	2011		
120	22,7	7,1	2,2	164,4	0,13	3,92	170,00	3,05	0,00	0,15	64,23	78,87	323,11	1,32	699,09	0,20	9,20	0,02	81	2023		
180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,46	40,00	0,29	0,90	0,13	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	0,01	0,40	0,00	312	2011		
200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011		
50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,10	0,00	TK	2008		
20	1,3	0,2	6,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008		
670	33,4	14,1	83,6	595,2	0,45	28,00	220,00	4,86	0,90	0,39	165,41	156,56	539,47	8,08	2 089,85	0,21	9,90	0,02				
Обед																						
100	1,9	8,9	7,7	91,0	0,02	7,00	190,00	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	2008			
250	2,9	5,7	14,3	120,0	0,02	0,40	20,00	2,22	1,20	0,03	23,68	7,20	30,85	0,44	49,96	0,00	0,00	0,01	113	2011		
100	23,2	23,4	0,5	304,6	0,07	1,34	90,00	0,27	0,00	0,17	20,81	22,03	197,50	1,93	266,58	0,01	1,60	0,03	288	2011		
30	0,6	1,1	2,4	25,4	0,01	0,55	20,00	0,03	0,00	0,01	7,97	2,40	7,35	0,10	37,32	0,00	0,00	0,00	371	2011		
180	9,8	11,7	44,3	321,4	0,26	0,00	50,00	5,56	1,70	0,14	24,37	145,14	216,83	5,08	305,80	0,00	0,20	0,00	171,1	2011		
200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,02	0,00	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1	2021		
60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008		
40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00	TK	2008		
960	46,0	51,6	126,8	1 129,6	0,55	9,37	370,00	10,14	2,90	0,48	156,19	226,93	689,56	12,53	1 156,97	0,01	1,90	0,04				
Полдник																						
140	19,8	13,4	45,0	382,7	0,12	0,33	80,00	1,68	2,60	0,26	125,79	26,27	219,80	1,12	176,46	0,00	0,30	0,04	101	2023		
200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1	2021		
100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	10,00	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,20	0,00	338	2011		
440	21,1	13,6	63,6	469,2	0,16	60,41	90,00	1,90	2,60	0,31	177,15	49,03	257,68	2,90	423,97	0,00	0,50	0,04				
Итого за прием пищи:	100,5	79,3	274,0	2 194,0	1,16	97,78	680,00	16,90	6,40	1,18	498,75	434,54	1 386,66	23,51	3 670,79	0,22	12,30	0,10				

Всего за день:

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	100	1,6	5,1	5,2	75,7	0,02	25,30	0,00	0,00	0,02	42,02	14,35	31,01	0,59	260,56	0,00	0,10	0,00	103	2023	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	200	16,9	10,5	35,7	305,3	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	291	2011	
ПЛОВ ИЗ ПШЦЫ	200	0,0	0,0	9,7	36,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	560	22,9	16,0	79,2	555,2	0,12	25,30	0,00	3,34	0,00	63,10	33,16	82,01	2,19	340,26	0,00	0,20	0,00	71	2011	
Итого за прием пищи:																					
	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	170,00	0,39	0,00	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	102	2011	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,18	4,65	250,00	4,07	0,00	42,76	33,70	79,63	1,96	473,41	0,00	0,30	0,00	269	2011	
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	105	15,8	24,5	12,6	333,3	0,15	0,00	20,00	2,46	0,80	13,94	26,56	161,02	2,84	306,53	0,01	0,40	0,00	203	2011	
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	180	6,6	7,6	41,9	262,3	0,08	0,00	40,00	1,48	1,30	0,03	31,43	12,35	50,36	1,16	77,78	0,00	0,10	0,02	389	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,80	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	915	36,1	38,5	135,4	1 033,1	0,63	31,25	480,00	10,02	2,10	132,13	123,41	397,41	11,48	1 492,32	0,01	0,90	0,02			
Итого за прием пищи:																					
	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,01	0,14	60,00	0,06	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20	17,60	0,00	0,10	0,00	15	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,02	0,00	0,00	83	2022	
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	120	0,5	0,4	12,4	56,4	0,02	6,00	0,00	0,43	0,00	22,80	14,40	19,20	2,40	186,00	0,00	0,10	0,00	338	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	390	14,2	13,5	49,3	378,6	0,15	7,18	90,00	1,15	0,00	504,00	53,50	307,30	4,38	558,40	0,02	0,20	0,00			
Итого за прием пищи:	73,2	68,0	263,9	1 966,9		0,90	63,73	570,00	14,51	2,10	786,72	18,05	2 390,98	0,03	1,30	0,02					
Всего за день:																					

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	200	13,5	15,9	34,1	333,3	0,08	0,09	144,00	0,12	1,20	0,00	265,57	20,19	173,52	1,29	99,32	0,00	0,30	0,01	204	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	10,00	0,81	8,90	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	0,01	0,20	0,01	209	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	81	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	10,00	0,63	0,00	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,10	0,00	338	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	580	22,4	21,0	74,8	579,8	0,19	10,17	164,00	2,34	10,10	0,21	328,05	55,50	302,50	6,68	535,78	0,01	0,61	0,02		
Итого за прием пищи:																					
	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	71	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	250	2,1	5,7	13,1	115,9	0,05	10,26	250,00	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	0,01	0,30	0,00	82	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	230	21,3	23,8	16,1	387,4	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	259	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	10	2021	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	900	32,8	30,5	96,9	820,5	0,29	20,26	280,00	4,99	0,00	107,01	74,11	195,76	5,86	695,99	0,01	0,60	0,00			
Итого за прием пищи:																					
	140	24,4	15,4	58,2	472,0	0,16	0,38	130,00	2,54	6,20	0,35	159,11	35,44	285,11	1,94	302,81	0,01	0,40	0,04	55	2023
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
ПРЯНИКИ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,40	0,00	386	2011	
Итого за прием пищи:	360	31,2	21,3	82,2	658,2	0,24	1,78	180,00	2,54	6,20	0,69	401,31	65,24	485,11	2,10	609,01	0,01	0,80	0,04		
Итого за прием пищи:	86,4	72,8	253,9	2 058,5		0,72	32,21	604,00	9,87	16,30	1,08	836,37	194,85	983,37	14,54	1 840,78	0,03	2,01	0,06		
Всего за день:																					

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г			Жиры, г	Углевод, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
		В1, мг	В1, мг																		
Завтрак																					
100	0,8	0,1	2,5	14,0	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	71	2011	
105	14,7	17,9	7,6	280,1	0,07	0,65	0,80	0,13	36,18	17,17	138,87	1,67	198,00	0,01	0,90	0,01	0,90	0,01	297	2011	
180	3,8	6,2	25,7	174,2	0,15	12,48	0,29	0,90	50,48	36,21	102,36	1,44	918,06	0,10	0,40	0,00	0,40	0,00	312	2011	
200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,78	0,00	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,44	0,00	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
645	24,7	24,8	84,0	657,2	0,37	24,73	130,00	2,22	135,06	91,58	346,83	8,23	1 575,86	0,11	1,60	0,01	1,60	0,01	71	2011	
Обед																					
100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,99	0,00	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011	
250	3,6	4,6	18,8	144,0	0,09	4,60	230,00	1,34	29,68	20,65	62,45	0,97	354,82	0,00	0,30	0,01	0,30	0,01	108	2011	
105	12,5	18,1	9,9	252,0	0,06	0,05	20,00	2,84	15,80	18,43	120,77	2,29	236,55	0,01	0,30	0,01	0,30	0,01	270	2011	
180	4,0	5,2	38,0	215,3	0,05	2,27	420,00	0,96	18,11	32,96	86,69	0,89	175,30	0,02	0,30	0,01	0,30	0,01	31	2021	
200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021	
60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
935	28,4	28,9	127,3	897,7	0,43	31,92	840,00	7,19	106,87	121,24	381,11	7,95	1 189,37	0,01	1,00	0,02	1,00	0,02	3	2011	
Полдник																					
50	5,8	8,7	15,1	163,0	0,05	0,11	90,00	0,74	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	3	2011	
200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	83	2022	
100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	12,00	16,00	2,00	155,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	338	2011	
350	11,8	13,9	34,7	314,8	0,12	6,15	120,00	1,10	452,50	49,55	261,15	2,92	499,65	0,02	0,20	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:																					
	64,9	67,6	246,0	1 869,7	0,92	62,80	1 090,00	10,51	694,43	262,37	999,09	19,10	3 264,98	0,14	2,80	0,03	2,80	0,03			
Всего за день:																					

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г			Жиры, г	Углевод, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
		В1, мг	В1, мг																		
Завтрак																					
35	4,1	6,1	10,6	114,1	0,04	0,07	60,00	0,52	97,65	10,61	70,81	0,53	36,86	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	3	2011	
250	7,1	13,2	40,0	307,7	0,11	0,62	70,00	0,92	132,65	38,43	157,50	0,87	240,51	0,10	0,10	0,00	0,10	0,00	175	2011	
40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,03	0,00	0,00	0,00	4,40	3,60	20,00	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81	2021	
40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
565	17,1	21,4	111,2	706,4	0,24	0,77	130,00	2,22	261,26	75,60	296,74	4,00	407,88	0,10	0,30	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	
Обед																					
100	1,6	5,1	5,2	75,7	0,02	25,30	0,00	2,12	42,02	14,36	31,01	0,59	260,56	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	103	2023	
250	5,7	5,4	18,9	147,2	0,18	4,65	250,00	4,07	42,76	33,70	79,63	1,96	473,41	0,00	0,30	0,00	0,30	0,00	102	2011	
105	14,1	6,1	9,5	150,0	0,09	1,22	50,00	0,81	54,22	45,13	203,66	1,16	387,37	0,10	4,70	0,01	4,70	0,01	240	2005	
180	3,9	12,7	27,5	246,3	0,15	12,94	30,00	4,79	34,28	35,78	99,70	1,69	876,45	0,01	0,50	0,00	0,50	0,00	145	2011	
200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,00	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008	
60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
955	34,0	30,3	144,5	996,7	0,66	46,11	330,00	14,39	202,88	162,17	624,60	9,40	2 156,79	0,11	5,70	0,01	5,70	0,01	63	2023	
Полдник																					
70	3,6	10,2	19,0	206,7	0,04	0,01	30,00	2,02	14,29	6,81	47,23	0,63	75,86	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	63	2023	
200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,05	1,40	50,00	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,40	0,00	0,40	0,00	366	2011	
100	0,6	0,6	15,4	72,0	0,05	6,00	10,00	0,00	30,00	17,00	22,00	1,00	255,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	338	2011	
370	10,0	15,8	43,4	391,7	0,15	7,41	90,00	2,02	2,50	284,29	51,81	259,23	1,63	622,86	0,00	0,60	0,00	0,60	0,01	0,01	
Итого за прием пищи:																					
	61,1	67,5	299,1	2 094,8	1,05	54,29	550,00	18,63	7,50	1,41	748,43	289,56	1 080,57	15,03	3 187,53	0,21	6,60	0,02	6,60	0,02	
Всего за день:																					

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					Сборник рецептов						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецептуры	№ рецептуры		
																					В1, мг	С, мг
Завтрак																						
	100	1,9	8,9	7,7	91,0	0,02	7,00	190,00	0,00	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	TK	2008	
	105	12,5	18,1	9,9	252,0	0,06	0,05	20,00	2,84	0,80	0,08	0,80	15,80	18,43	120,77	2,29	236,55	0,01	0,30	0,00	270	2011
	180	7,6	5,7	44,5	258,9	0,15	0,00	30,00	0,13	0,90	0,06	0,13	30,83	37,60	159,67	2,69	156,54	0,00	0,00	0,04	51/1	2023
	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	TK	2008
	615	25,3	33,1	96,8	756,3	0,30	8,65	240,00	3,56	1,70	0,23	107,13	88,13	355,24	8,80	986,79	0,01	0,30	0,04			
Обед																						
	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	0,00	0,20	0,00	71	2011	
	250	2,8	4,4	23,9	147,4	0,08	6,74	230,00	0,36	0,80	0,06	24,57	29,11	69,69	1,02	477,72	0,00	0,30	0,00	4	2011	
	230	16,6	16,0	20,0	285,0	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	289	2011	
	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	50,00	0,00	0,00	0,34	24,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,40	0,00	386	2011	
	65	5,0	0,4	32,6	153,9	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,98	21,45	54,60	1,30	63,85	0,00	0,10	0,00	TK	2008	
	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	0,00	0,00	0,00	TK	2008	
	905	34,8	26,4	113,4	835,7	0,38	18,14	290,00	3,05	0,80	0,52	313,32	103,96	408,49	5,72	1 076,17	0,00	1,00	0,00			
Полдник																						
	50	5,8	8,7	15,1	163,0	0,05	0,11	90,00	0,74	0,80	0,07	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	0,00	0,10	0,00	3	2011	
	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	30,00	0,00	0,00	0,21	294,00	22,40	144,00	0,16	292,00	0,02	0,00	0,00	83	2022	
	100	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	10,00	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	0,00	0,20	0,00	338	2011	
	350	12,3	13,8	32,5	310,8	0,14	61,15	130,00	0,96	0,80	0,31	467,50	50,55	266,15	1,22	541,65	0,02	0,30	0,00			
	72,4	73,3	242,7	1 902,8	0,82	87,94	660,00	7,57	3,30	1,06	887,95	242,64	1 031,88	15,74	2 604,61	0,03	1,60	0,04				
Всего за день:																						

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					Сборник рецептов					
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецептуры	№ рецептуры
				Белки, г	Жиры, г																
Завтрак																					
	100	1,4	6,1	8,3	93,5	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,56	1,22	279,36	0,01	0,20	0,00	52	2011
	200	16,9	10,5	35,7	305,3	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	291	2011
	200	3,4	2,4	21,3	121,5	0,04	0,52	20,00	0,00	0,11	0,11	112,13	20,38	91,06	0,46	173,96	0,01	0,00	0,00	11/1	2021
	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,10	0,00	TK	2008
	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	0,00	0,00	0,00	TK	2008
	560	26,1	19,4	93,9	655,8	0,15	4,40	20,00	3,88	0,00	0,18	157,23	56,59	179,72	3,28	532,12	0,02	0,30	0,00		
Обед																					
	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	170,00	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,09	6,60	200,00	1,42	0,00	0,06	24,25	23,30	57,47	1,05	476,36	0,00	0,30	0,00	103	2011
	105	12,9	23,3	9,5	299,2	0,13	0,10	30,00	2,74	1,00	0,09	17,34	20,18	128,77	2,26	262,07	0,01	0,40	0,00	271	2011
	180	9,8	11,7	44,3	321,4	0,26	0,00	50,00	5,56	1,70	0,14	24,37	145,14	216,83	5,08	305,80	0,00	0,20	0,00	171.1	2011
	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,10	0,00	TK	2008
	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	0,00	0,00	0,00	TK	2008
	925	34,2	39,0	140,2	1 049,3	0,71	33,30	450,00	11,95	2,70	0,40	111,76	241,32	518,17	14,31	1 682,43	0,01	1,00	0,00		
Полдник																					
	140	19,8	13,4	45,0	382,7	0,12	0,33	80,00	1,68	2,60	0,26	125,79	26,27	219,80	1,12	176,46	0,00	0,30	0,00	101	2023
	200	0,4	0,0	10,5	43,5	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	8/1	2021
	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	0,00	0,10	0,00	338	2011
	440	20,6	13,7	65,8	473,2	0,14	5,41	80,00	2,04	2,60	0,31	162,15	48,03	250,63	4,60	381,97	0,00	0,40	0,04		
	80,9	72,1	299,9	2 178,3	1,00	43,11	550,00	17,87	5,30	0,89	431,14	345,94	948,52	22,19	2 596,52	0,03	1,70	0,04			
Всего за день:																					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	767,2	729,5	2 733,0	20 705,3	9,43	631,40	6 524,00	136,26	66,20	10,92	7200,05	2 750,72	10 347,34	180,74	28 656,55	0,99	34,49	0,45
Среднее значение за период	76,7	73,0	273,3	2 070,5	0,94	63,14	652,40	13,63	6,62	1,09	720,00	275,07	1 034,73	18,07	2 866,66	0,09	3,45	0,05
Содержание Белков, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,8	31,7	53,5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	594	637	382

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	72	60	101	60	60	86	60	93	60	77	66	723	72		100	4,8	0,6	30,5	146,6
Хлеб пшеничный	120	131	110	107	110	121	100	140	136	135	110	1200	120		100	9,1	0,7	58,6	276,4
Мука	12	69,2	20	32,2	82,1		67,2	20	28,2	1,5	59,9	380,3	38	26	317	4,0	2,3	26,2	146,5
Крупа (злаки), бобовые	30	49,3	46,7	27	79,9	66,7		47,6	59,3	82,5	126,6	585,6	58,6	28,6	195	6,0	1,0	37,9	184,1
Макаронные изделия	12		61,2			61,2	56				10	188,4	18,8	6,8	157	2,0	0,2	12,9	61,8
Картофель	112,2	174,1	50	203,2	154,1	50	151,4	204,1	183,2	175,2	75	1420,3	142	29,8	127	2,8	0,6	22,5	106,1
Овощи разные, зелень	192	208	246,1	187,6	238,9	240,2	211	262,2	169,5	267,5	246,1	2277,1	227,7	35,7	119	3,3	2,9	13,7	88,3
Фрукты свежие	111		200	227	100	120	100	100	107	100	100	1154	115	4	104	1,2	2,3	15,8	97,1
Фрукты сухие	12	31,3		20		20	31,3	20				122,6	12,3	0,3	102	0,1		1,5	6,4
Соки фруктовые (овощные)	120		200		200	200		200		200	200	1200	120		100	0,6	0,1	11,8	50,0
Мясо	46,8	79	66,9	79		80	103,8	59,8		59,8	66,9	595,2	59,5	12,7	127	10,1	11,8		146,2
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24													-24	0				
Птица	31,8		96		130,9	96		73,9		94,6	96	587,4	58,7	26,9	185	10,4	10,5		135,6
Рыба	46,2				144				72,6			216,6	21,7	-24,5	47	3,3	0,2		15,1
Молоко	210	140	200	260	28	200		250	135	200	100	1513	151	-59	72	4,1	3,6	8,5	83,6
Кисломолочные продукты	108			200			200		200	200		800	80	-28	74	2,2	2,0	3,6	45,2
Творог	36	75		184	66		75				66	466	47	11	129	8,3	4,2	1,4	77,8
Сыр	9	10,5	20			20	32	15	10,5	15		123	12,3	3,3	137	2,8	3,6		44,4
Сметана	6	5		42,2	7,5		5		11,2			70,9	7,1	1,1	118	0,2	1,1	0,3	14,2
Масло сливочное	21	20,8	15,8	20,8	17,5	13,5	8	29,2	28,2	21	16,4	191,2	19,1	-1,9	91	0,6	16,0	3,9	167,0
Масло растительное	10,8	14,7	22,6	17,8	11,5	23,3	17,6	7,3	20,8	12,6	23,1	171,3	17,1	6,3	159	0,6	18,6	3,8	189,3
Яйцо	24	28,1	6,9	15,1	16,8		68,4	5,6	15,9		12,8	169,6	17	-7	71	2,7	3,8	3,9	65,2
Сахарный песок	21	42	10	33	22,3	12	25,2	10	29,2		26,3	210	21		100	0,6	1,9	24,2	120,6
Кондитерские изделия	9	50	20			20	20		40			150	15	6	167	1,0	1,1	11,2	58,5
Чай	1,2	4	2		4		2		2		2	16	1,6	0,4	133	0,3	0,6		3,9
Какао	0,72			7,2								7,2	0,72		100	0,2	0,1		2,0
Кофейный напиток	1,2										6	6	0,6	-0,6	50	0,1		0,3	1,5
Дрожжи	0,18	0,3		0,3	0,3		0,3		0,3		0,3	1,8	0,18		100	0,7	1,9	3,8	39,6
Крахмал	2,4								24			24	2,4		100			1,9	7,4
Соль	3	3,3	4,1	1,5	4,1	3,7	2	3	3	1,9	3,3	29,9	3		100	0,6	1,9	3,8	39,2
Специи	1,2													-1,2	0				
																82,7	93,0	302,7	2 419,6