

Согласовано:

Директор ГБОУ школы № 690

« 26 »  2024 г.

Утверждаю:

Генеральный директор АО КСП «Волна»

Н.О. Яхина

« 26 »  2024 года

**Примерное двухнедельное меню  
рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания  
учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга Невского района  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счёт средств бюджета Санкт – Петербурга  
(для сырьевых столовых)**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур или т/т/к	№№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>1 день</b>								
Завтрак	Бутерброд с сыром	60 (25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	т/т/к	3
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,6	6,67	19,38	177,0	2008	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	т/т/к	1
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к	5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>535</b>	<b>19,05</b>	<b>19,48</b>	<b>73,07</b>	<b>580,79</b>		
<b>Обед</b>								
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком зелёным	60	0,96	3,1	4,14	48,0	2008	35
	Суп картофельный с фасолью	200	3,8	3,6	14,9	112,8	т/т/к	108
	Гуляш из говядины	90	12,4	12,3	2,79	196,2	2008	259
	Гюле картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0	2008	335
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,2	27,9	118,0	2008	402
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,4	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	35	2,8	1,6	18,2	100,6	т/т/к	2
<b>Итого на обед</b>		<b>775</b>	<b>26,46</b>	<b>27,6</b>	<b>101,63</b>	<b>788,6</b>		
<b>Итого за 1 день</b>			<b>45,51</b>	<b>47,08</b>	<b>174,7</b>	<b>1369,39</b>		
<b>2 день</b>								
Завтрак	Бутерброд с запеченным филе кури	60 (25/35)	3,63	6,78	13,36	105,07	т/т/к	11/1
	Запеканка из творога с вареньем	150 (130/20)	15,0	12,4	44,7	370,9	т/т/к	224
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	т/т/к	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>19,27</b>	<b>19,72</b>	<b>83,84</b>	<b>587,67</b>		

	Салат « Степной» из разных овощей (с 1.03.используются лук репчатый заменяют на лук зелёный, картофель и морковь используют отварными)	60	2,16	5,06	4,68	82,2	2008	30
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/5/10	5,29	7,04	10,7	114,8	т/т/к	76
	Биточки рыбные	90	11,7	10,34	13,5	203,4	2008	239
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	150	2,9	2,9	28,9	153,0	т/т/к	123
	Сок фруктовый / Мультимикс/	200	1,4	0,4	32,8	140,0	т/т/к	442/3
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	т/т/к	2
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>26,25</b>	<b>27,28</b>	<b>105,08</b>	<b>772,5</b>		
<b>Итого за 2 день</b>			<b>45,73</b>	<b>47,32</b>	<b>185,47</b>	<b>1376,27</b>		
<b>3 день</b>								
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	5,06	1,04	63,6	2008	23
	Кнели из кур (паровые), соус сметанный	90(60/30)	10,8	7,7	11,1	156,5	т/т/к	319
	Макаронны отварные	150	5,5	4,8	31,3	191,0	2008	331
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62,0	2008	431
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,06	8,37	45,0	т/т/к	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>19,14</b>	<b>18,72</b>	<b>67,01</b>	<b>518,1</b>		
Обед	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	3,96	73,8	2008	51
	Суп картофельный с макаронными изделиями и филе курицы	200/5	4,18	2,8	16,0	106,8	2008	100
	Голубцы ленивые	240	18,58	17,26	46,92	448,4	т/т/к	306
	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	25,7	105,0	2008	436
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,06	8,37	45,0	т/т/к	1
	Апельсин	100	0,4	0,3	10,3	47,0	т/т/к	7
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>26,2</b>	<b>27,48</b>	<b>111,25</b>	<b>826</b>		
<b>Итого за 3 день</b>			<b>45,47</b>	<b>47,2</b>	<b>195,09</b>	<b>1413,67</b>		
<b>4 день</b>								
Завтрак	Омлет натуральный	60	5,3	9,3	1,0	110,0	т/т/к	215
	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	155	5,6	6,35	23,55	179,0	2008	189
	Чай с молоком	180	1,4	1,2	24,9	94,5	2011	378
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	4,0	2,32	23,4	143,78	т/т/к	2
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	т/т/к	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>16,74</b>	<b>19,61</b>	<b>83,63</b>	<b>578,98</b>		
Обед	Икра морковная	60	2,52	4,86	6,06	78,0	2008	56
	Суп крестьянский с крупой	200	2,64	4,02	9,92	85,6	2008	94
	Фрикадельки из птицы, соус основной белый	100	4,18	6,07	3,46	109,77	2010	308
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0	2008	335
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1,0	0,2	19,8	86,0	2008	442

	Булочка творожная	50	5,9	2,8	23,4	144,0	2008	479
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	т/т/к	3/1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,4	13,4	72,0	т/т/к	1
<b>Итого за обед</b>		<b>925</b>	<b>27,54</b>	<b>27,25</b>	<b>104,84</b>	<b>803,37</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>44,28</b>	<b>46,86</b>	<b>188,47</b>	<b>1382,35</b>		
<b>5 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром	60(25/35)	9,2	10,35	10,8	186,9	т/т/к	3
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	175	6,47	6,94	24,9	184,37	2008	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к	5
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	т/т/к	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,12</b>	<b>19,28</b>	<b>73,4</b>	<b>559,37</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцо варёное	70 ( 60/10)	3,38	4,9	9,0	103,2	т/т/к	52
	Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2,24	4,4	4,02	67,2	2008	85
	Мясо духовое	240	13,06	14,3	49,9	344,7	т/т/к	258
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	29,79	141,2	2011	346
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	т/т/к	2
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	т/т/к	3/1
<b>Итого за обед</b>		<b>875</b>	<b>26,93</b>	<b>27,74</b>	<b>115,71</b>	<b>822,4</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>46,05</b>	<b>47,02</b>	<b>189,11</b>	<b>1381,77</b>		
<b>6 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с котлетой натуральной рубленой из птицы	60	8,25	8,74	7,38	182,8	т/т/к	5
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	5,1	7,5	15,9	163,0	2008	189
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	19,8	134,0	2008	433
	Банан свежий	200	3,0	1,0	42,0	105,24	т/т/к	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>19,25</b>	<b>19,74</b>	<b>85,08</b>	<b>585,04</b>		
<b>Обед</b>	Салат из солёных огурцов с маслом растительным	60	1,62	3,06	1,56	40,2	2008	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,9	2,8	19,0	96,8	2008	100
	Рыба /филе трески/ припущенная	100	11,7	8,5	8,5	170,2	т/т/к	227
	Рагу овощное	150	3,5	6,7	11,5	119,0	2008	350
	Компот из кураги	200	1,0	0,1	34,2	142,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	т/т/к	2
<b>Итого за обед</b>		<b>775</b>	<b>26,92</b>	<b>24,02</b>	<b>101,15</b>	<b>712,09</b>		
<b>Итого за 6 день</b>			<b>46,17</b>	<b>43,76</b>	<b>186,23</b>	<b>1297,13</b>		
<b>7 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с запеченным филе курицы	60 (25/35)	3,63	6,78	13,36	105,07	т/т/к	11/1
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	175	6,53	7,78	34,27	202,0	2008	189
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430

	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	т/т/к	5
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	т/т/к	3/1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>16,11</b>	<b>17,16</b>	<b>78,63</b>	<b>492,07</b>		
<b>Обед</b>	Огурец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2011	71
	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,5	4,11	11,02	80,9	2008	85
	Фрикадельки из говядины, тушёные в молочном соусе	90	10,1	12,0	7,6	178,8	2008	293
	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203,0	2008	325
	Сок фруктовый /апельсиновый/	200	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	2,86	20,79	114,99	т/т/к	2
<b>Итого за обед</b>		<b>785</b>	<b>24,52</b>	<b>27,23</b>	<b>113,15</b>	<b>770,29</b>		
<b>Итого за 7 день</b>			<b>40,63</b>	<b>44,39</b>	<b>191,78</b>	<b>1262,36</b>		
<b>8 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром	60 ( 20/40)	6,5	7,3	7,7	132,9	т/т/к	3
	Пудинг из творога с соусом клюквенным	150 (100/50)	10,9	10,9	37,2	290,5	т/т/к	235
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105,0	2011	378
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	т/т/к	4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>19,36</b>	<b>19,99</b>	<b>81,58</b>	<b>580,1</b>		
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	80	1,28	4,08	6,16	66,4	2008	40
	Суп картофельный с горохом, говядиной и гречками	200/5/10	5,12	3,6	16,88	112,8 /37	2008	99/ 73
	Филе трески запеченное, соус основной белый	100 (70/30)	12,28	9,4	8,89	235,75	т/т/к	237
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0	2008	335
	Компот из изюма	200	0,5	0,1	28,1	116,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	т/т/к	2
Печенье обогащенное	40	1,5	2,35	13,4	66,5	т/т/к	25	
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>26,58</b>	<b>26,47</b>	<b>108,23</b>	<b>817,55</b>		
<b>Итого за 8 день</b>			<b>45,94</b>	<b>46,46</b>	<b>189,81</b>	<b>1397,65</b>		
<b>9 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	5,06	1,04	53,6	2008	23
	Макароны с сыром	150	11,6	12,1	24,56	313,1	т/т/к	206
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62,0	2008	431
	Банан свежий	180	2,7	0,9	37,8	94,7	т/т/к	6
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,2	0,63	5,025	27,0	т/т/к	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>16,34</b>	<b>18,79</b>	<b>83,625</b>	<b>560,4</b>		
<b>Обед</b>	Салат овощной с яблоками, маслом растительным	60	0,86	3,18	5,28	53,8	2005	1,49
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,5	4,5	6,43	77,2	2008	84
	Плов из филе птицы	240	12,15	13,85	33,8	324,6	т/т/к	304
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1,0	0,2	19,8	86,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	т/т/к	2

	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	г/т/к	3/1
<b>Итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>27,91</b>	<b>27,78</b>	<b>107,99</b>	<b>815,6</b>		
<b>Итого за 9 день</b>			<b>44,25</b>	<b>46,57</b>	<b>191,615</b>	<b>1376</b>		
<b>10 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом сливочным и яйцом	60 (5/20/35)	2,6	5,0	15,1	88,4	г/т/к	209
	Каша «Дружба»	170	5,27	8,5	22,78	190,4	2008	190
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	19,8	134,0	2008	433
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	г/т/к	4
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	г/т/к	1
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	г/т/к	3/1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>675</b>	<b>17,81</b>	<b>19,79</b>	<b>83,66</b>	<b>587,5</b>		
<b>Обед</b>	Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,29	4,15	13,62	101,7	2008	91
	Шницель рубленый	110	14,7	13,75	29,4	251,6	2010	282
	Рагу овощное	150	3,5	6,7	11,5	119,0	2008	350
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	0,1	0,1	29,2	118,00	г/т/к	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	г/т/к	1
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	г/т/к	2
<b>Итого за обед</b>		<b>785</b>	<b>25,99</b>	<b>27,6</b>	<b>113,4</b>	<b>755,7</b>		
<b>Итого за 10 день</b>			<b>43,8</b>	<b>47,39</b>	<b>197,06</b>	<b>1343,2</b>		
<b>11 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Салат из зелёного горошка с маслом растительным	60	0,46	3,0	3,75	51,9	2010	10
	Омлет с картофелем	150	11,3	10,0	8,5	276,0	2010	218
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	г/т/к	1
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	35	2,8	1,6	18,2	100,6	г/т/к	2
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	г/т/к	5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>18,41</b>	<b>16,75</b>	<b>67,05</b>	<b>609,5</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,42	6,0	1,4	62,6	2008	19
	Борщ сибирский со сметаной	200/5	6,73	5,39	8,5	109,7	2008	80
	Рыба тушеная в томате с овощами	150	10,3	5,7	6,0	103,0	г/т/к	231
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	150	2,9	2,9	28,9	153,0	г/т/к	333
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	г/т/к	1
	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	г/т/к	2
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>26,95</b>	<b>23,74</b>	<b>106,88</b>	<b>730,3</b>		
<b>Итого за 11 день</b>			<b>45,36</b>	<b>40,49</b>	<b>173,93</b>	<b>1339,8</b>		
<b>12 день</b>								
<b>Завтрак</b>	Закрытый бутерброд с биточком паровым из птицы	60 (25-35)	3,9	6,12	3,72	56,0	г/т/к	10
	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	160	13,3	11,98	36,48	352,4	г/т/к	224/1
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105,0	2011	378
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	338

<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>19,12</b>	<b>19,75</b>	<b>76,47</b>	<b>560,4</b>		
<b>Обед</b>	Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71
	Суп картофельный с рисом	200	2,0	2,2	15,8	95,2	2011	101
	Печень по-строгановски	100/20	14,15	14,1	8,7	238,2	т/т/к	255
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150 (145/5)	3,6	4,6	37,7	206,0	т/т/к	181
	Сок фруктовый /апельсиновый/	200	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	т/т/к	1
	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	т/т/к	2
<b>Итого за обед</b>		<b>795</b>	<b>26,95</b>	<b>24,16</b>	<b>117,19</b>	<b>811,69</b>		
<b>Итого за 12 дней</b>			<b>46,07</b>	<b>43,91</b>	<b>193,59</b>	<b>1372,09</b>		
<b>Всего за 12 дней</b>			<b>539,26</b>	<b>548,45</b>	<b>2256,855</b>	<b>16311,68</b>		
<b>Средняя за 1 день</b>			<b>44,9</b>	<b>45,7</b>	<b>188,07</b>	<b>1359,3</b>		

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

\* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания

\*Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Допускается отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

акопительная ведомость по меню льготного питания /младшие классы – завтрак и обед/ 50-60% от среднесуточной нормы согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 2024г.- 2025г.

наименование продукта	Норма на одного ребёнка в день в г	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	Факт за 12 дней в г	Норма за 12 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)
	50% - 60 % суточного рациона														50% - 60 % суточного рациона	
леб ржаной обогашённый /жано – пшеничный/	40-48	40	20	50	40	20	40	40	40	55	40	60	40	485	480-576	0
леб пшеничный	75-90	95	98,2	60	81	70	69,2	70	69	40	113,8	75	59	900,2	900-1080	0
бука пшеничная	7,5-9	2	-	2	34	8	2	2	9	-	2	-	29	90	90-108	0
рупа лаки, бобовые	22,5-27	45	-	13	28	26	23	-	49	64	22	8	40	318	270-324	0
макаронные изделия	7,5-9	-	-	59	-	-	8	-	-	44	-	-	-	111	90-108	0
картофель	93,5-112,2	178	181	73	138	115	90	40	148	37	80	204	60	1344	1122-1346,4	0
овощи разные / зелень/	140-168	101	90	349	125	165	213	109	98	214	238	210	99	2011	1680-2016	0
фрукты свежие	92,5-111	100	100	122	100	175	200	100	128	195	100	145	100	1565	1110-1332	+17,4
яблоки	100-120	-	200	-	200	-	-	200	-	200	200	-	200	1200	1200-1440	0
фрукты сухие в т. ч. изюм	7,5-9	20	-	-	-	-	20	25	25	-	-	-	-	90	90-108	0
сахарный песок	15-18	20	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	15	215	180-216	0
кондитерские изделия (желе)	5-6	-	20	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	60	60-72	0
какао	0,5-0,6	-	-	-	-	-	3,5	-	-	-	3,5	-	-	7	6-7,2	0
кофейный напиток	1-1,2	4	-	-	4,0	-	-	-	-	-	-	4	-	32	12-14,4	0
чай	0,5-0,6	-	1	1	-	-	-	1	1	1	-	-	1	6	6-7,2	0
мясо б/к	35-42	88	9	113	-	105	-	-	62	-	87,4	-	37,9	502,3	420-504	0
курица	17,5-21	-	38	64	51	-	32,2	39	-	58	-	-	43	287,2	210-252	+13,8
рыба филе	29-34,8	-	72	-	-	-	147	-	87	-	-	68	-	374	348-417,6	0
яйца куриные	15-18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	178	178	180-216	0
молоко, кис./мол. продукция	225-270	211	149	87	351	254	193	192	350	162	348	200	207	2704	2700-3240	0
сыр	25-30	-	125	-	13	-	-	-	125	-	-	-	97	360	300-360	0
масло сливочное	5-6	-	15	10	-	5	-	8	-	5	5	5	10	63	60-72	0
масло растительное	5-6	20	-	-	-	20	-	20	-	20	-	-	-	80	60-72	0
масло сливочное	15-18	14	9	12	14	10	14	18	18	12	20	27	12	180	180-216	0
масло растительное	7,5-9	7	13	10	10	9	8	3	11	12	10	-	13	106	90-108	0
яйца шт.	20-24	-	30	8	67	10	-	10	-	-	20	89	6	240	240-288	0
картофель	0,1-0,12	-	-	-	1,2	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1,2-1,44	0
картофель	1,5-1,8	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	21	18-21,6	0