Цикличное двухнедельное меню
рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания
учащимся в возрасте 7-11лет 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	№№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром	45	9,2	10,35	10,8	186,9	2008	3
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	155	5,8	6,9	30,36	183,0	2008	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
Итого за завтрак			**19,25**	**19,71**	**84,05**	**586,79**		
Обед	Салат «Свеколка»	60	4,8	6,06	9,12	110,4	2008	50
	Суп картофельный с фасолью	200	3,8	3,6	14,9	112,8	2013	108
	Тефтели из говядины в соусе сметанном	90	8,9	10,4	6,6	156,0	2008	283
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,6	4,6	37,7	199,0	2011	302
	Сок фруктовый /вишнёвый/	200	1,4	0,4	22,8	102,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого на обед			**26,7**	**27,92**	**117,51**	**824,09**		
Итого за 1 день			**45,95**	**47,63**	**201,56**	**1410,88**		
2 день								
Завтрак	Бутерброд с ветчиной варёной	40	3,63	6,78	13,36	105,07	2008	5
	Запеканка из творога с соусом абрикосовым	160	15,19	12,4	43,9	370,9	2008/2011	224/335
	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	2011	338
Итого за завтрак			**19,46**	**19,72**	**83,04**	**587,67**		
Обед	Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным	60	1,92	4,18	5,64	85,8	2008	64
	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/5/10	5,29	7,04	10,7	114,8	2008	76
	Биточки рыбные	90	11,7	10,34	13,5	203,4	2008	239
	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	2,9	4,7	23,5	148,0	2008	333

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,09	26,7	131,0	2008	402	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к	
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к	
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	338	
Итого за обед			**26,41**	**28,66**	**110,03**	**837,89**			
Итого за 2 день			**45,87**	**48,38**	**193,07**	**1425,56**			
3 день									
Завтрак	Бутерброд с вареньем	60	3,2	1,35	36,49	178,74	2011	2 т/к	
	Суфле из птицы	55	11,3	11,9	2,2	159,0	2011	299	
	Пюре картофельное	180	3,1	5,4	20,3	141,0	2008	335	
	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	к/к	к/к	
Итого за завтрак			**19,9**	**19,81**	**82,56**	**585,74**			
Обед	Винегрет овощной(до01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зелёным)	60	0,84	6,06	3,96	73,8	2008	51	
	Суп картофельный с вермишелью	200	3,12	2,24	16,0	96,8	2008	100	
	Голубцы ленивые	240	18,58	17,4	46,92	448,4	2008	306	
	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	25,7	105,0	2008	436	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	30	2,4	1,27	10,1	54,0	к/к	к/к	
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к	
Итого за обед			**27,14**	**27,83**	**115,67**	**839,89**	**47,64**	**198,23**	**14**
Итого за 3 день			**47,04**	**47,64**	**198,23**	**1425,63**			
4 день									
Завтрак	Бутерброд с джемом	40	1,25	0,45	21,83	94,05	2011	2	
	Омлет натуральный	150	13,7	16,2	2,9	229,6	2010	215	
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432	
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2,4	1,4	15,6	86,3	к/к	к/к	
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338	
Итого за завтрак			**19,29**	**19,79**	**83,51**	**568,65**			
Обед	Икра свекольная	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 молочный	100	5,66	6,87	8,11	109,77	2010	308/350	
	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203,0	2008	325	
	Сок фруктовый /апельсиновый/	200	0,7	0,1	13,2	57,0	2008	442	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к	
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к	
	Булочка творожная	50	5,9	2,8	23,4	144,0	2008	479	
Итого за обед			**26,32**	**27,81**	**119,88**	**821,26**			
Итого за день:			**45,61**	**47,6**	**203,39**	**1389,91**			
5 день									
	Бутерброд с ветчиной варёной	40	3,63	6,78	13,36	105,07	2008	5	

Завтрак	Пудинг из творога с соусом клюквенным	180	13,1	10,9	37,2	328,5	2010	235
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105,0	2011	378
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
Итого за завтрак			**19,0**	**19,03**	**83,96**	**576,57**		
Обед	Салат витаминный с маслом растительным /1 вариант/до 01.03; с 1.03. салат из квашеной капусты	60	0,72	3,12,	5,7	54,0	2008	41
		60	0,96	3,06	4,62	69,8	2008	40
	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,5	4,11	11,02	80,9	2008	95
	Зразы рубленые из кур с омлетом и овощами	90	13,9	13,64	30,69	265,0	2011	298
	Картофельное пюре с морковью	150	3,0	5,76	18,82	138,82	2008	125
	Компот из свежих груш	200	0,2	0,2	27,9	118,0	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед			**26,48**	**29,63**	**119,44**	**816,41**		
Итого за день:			**45,48**	**48,66**	**203,4**	**1392,98**		
6 день								
Завтрак	Закрытый бутерброд с котлетой из птицы	70	8,46	8,94	10,38	182,8	2008	10
	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	к/к	к/к
Итого за завтрак			**19,46**	**19,94**	**88,08**	**585,04**		
Обед	Салат из солёных огурцов с маслом растительным / до 01.03.с репчатым луком, с 01.03. с зелёным луком/	60	1,62	3,06	1,56	40,2	2008	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,9	2,8	19,0	117,0	2008	100
	Рыба /филе трески/ припущенная	90	12,28	14,08	8,89	235,75	2011	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 обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед			**26,22**	**27,24**	**113,4**	**826,57**		
Итого за 6 день			**45,68**	**47,18**	**201,48**	**1411,61**		
7 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	8,18	9,2	9,6	166,1	2008	3
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	210	7,9	8,1	29,0	215,1	2008	189
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
	Батон нарезной обогащённый	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
Итого за завтрак			**19,22**	**19,73**	**79,58**	**583,0**		
	Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцо варёное	70 (60/10)	3,38	4,9	9,0	103,2	2011	52/209

Обед	Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2,37	4,03	4,02	60,1	2008	85
	Мясо духовое	240	14,1	14,3	49,9	356,7	2011	258
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	29,79	141,2	2011	346
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	к/к	к/к
Итого за обед			**28,1**	**27,37**	**115,71**	**827,3**		
Итого за 7 день			**47,32**	**47,1**	**195,29**	**1410,3**		
8 день								
Завтрак	Бутерброд с повидлом	40	1,2	0,45	20,5	88,85	2011	2
	Омлет с сосисками и маслом сливочным	155	15,2	17,83	27,7	328,6	1996	286
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
Итого за завтрак			**19,35**	**19,54**	**83,69**	**587,34**		
Обед	Салат витаминный с маслом растительным /1 вариант/до 01.03. ; с 1.03. салат из квашеной капусты	60	0,72	3,12	5,7	54,0	2008	41
		60	0,96	3,06	5,62	52,0	2008	40
	Суп картофельный с горохом, говядиной и гренками	200/5/10	5,12	3,6	16,88	112,8	2008	99/73
	Рыба запечённая в омлете	90	12,21	9,09	9,89	200,75	2010	249
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	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 обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
	Печенье обогащённое	40	1,5	2,35	13,4	66,5	к/к	к/к
Итого за обед			**26,91**	**28,26**	**113,39**	**822,15**		
Итого за 8 день			**46,26**	**47,8**	**198,08**	**1409,49**		
9 день	Бутерброд с ветчиной варёной	40	3,63	6,78	13,36	105,07	2008	5
Завтрак	Макароны с сыром	150	12,6	12,1	27,56	313,1	2010	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	к/к	к/к
Итого за завтрак			**19,23**	**19,88**	**83,92**	**574,87**		
Обед	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 птицы	240	13,2	14,6	33,8	324,7	2012	304
	Сок фруктовый /яблочный/	200	0,0	0,0	23,3	92,9	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	к/к	к/к
Итого за обед			**27,96**	**28,33**	**111,49**	**822,6**		

Итого за 9 день			**47,19**	**48,21**	**195,41**	**1397,47**		
10 день								
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	8,18	9,2	9,6	166,1	2008	3
	Каша «Дружба» с маслом сливочным	175	6,96	7,6	39,9	235,0	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	2011	338
Итого за завтрак			**18,48**	**19,74**	**80,08**	**586,8**		
Обед	Яйцо варёное с гарниром/огурец солёный, морковь, картофель/ маслом растительным	80 (70/10)	4,0	2,0	6,36	62,9	2008	357
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,29	4,15	13,62	101,7	2008	91
	Шницель рубленый из говядины	90	12,0	12,1	24,13	274,7	2010	282
	Рагу овощное	150	3,5	6,7	11,5	119,0	2008	350
	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,1	34,1	113,0	2008	411
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
Итого за обед			**26,69**	**27,75**	**117,19**	**822,3**		
Итого за10 день			**45,17**	**47,49**	**201,27**	**1401,4**		
11 день								
Завтрак	Бутерброд с джемом	40	1,25	0,45	21,83	94,05	2011	2
	Биточки паровые	50	10,3	12,74	5,5	141,1	2010	289
	Макаронные изделия отварные, маслом сливочным	155	5,6	4,96	32,3	207,4	2008	331
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
Итого за завтрак			**19,4**	**19,45**	**86,53**	**587,55**		
Обед	Салат картофельный с огурцами, маслом растительным	60	0,8	5,76	18,1	105,1	2011	37
	Борщ сибирский со сметаной	200/5	6,73	5,39	8,5	109,7	2008	80
	Котлета рыбная любительская	90	10,2	3,2	4,5	82,5	2008	241
	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,0	9,4	22,8	225,0	2008	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	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
Итого за обед			**27,33**	**27,5**	**115,98**	**824,3**		
Итого за11 день			**46,73**	**46,95**	**202,51**	**1411,85**		
12 день								
Завтрак	Бутерброд с ветчиной варёной	40	3,63	6,78	13,36	105,07	2008	5
	Запеканка из творога с морковью с соусом молочном	150	13,7	11,3	34,2	330,4	2011	224
	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
Итого за завтрак			**19,25**	**19,73**	**83,76**	**587,47**		

Обед	Икра морковная	60	2,28	4,86	4,5	70,8	2008	56
	Суп картофельный с рисом	200	2,0	2,2	15,8	95,2	2011	101
	Печень по-строгановски	90	12,1	10,8	6,6	183,3	2011	255
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150 (145/5)	3,6	4,6	37,7	206,0	2008	181
	Сок фруктовый /апельсиновый/	200	0,7	0,1	13,2	57,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон обогащённый микронутриентами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
	Печенье обогащённое	40	1,5	2,35	13,4	66,5	к/к	к/к
Итого за обед			**27,38**	**27,77**	**117,59**	**822,69**		
Итого за12 день			**46,63**	**47,5**	**201,35**	**1410,16**		
Всего за 12 дней			**554,93**	**572,14**	**2395,04**	**16897,24**		
Средняя за 1 день			**46,2**	**47,6**	**199,6**	**1408,1**		

- С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания1996 г. редакция В.С.Турчиновой.
- - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П.,Тутельяна В.А.
- - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2013. 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П.,Тутельяна В.А
- Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Накопительная ведомость по меню льготного питания /младшие классы – завтрак и обед/ среднесуточная норма согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование продукта	**Норма на одного ребёнка в день**		**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**
Хлеб ржаной обогащённый /ржано – пшеничный/	**44**		**40**	**40**	**75**	**40**	**55**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**530**	**528**
Хлеб пшеничный	**82,5**		**110**	**112**	**45**	**112**	**99**	**43**	**45**	**89**	**45**	**111**	**102**	**55**	**968**	**990**
Мука пшеничная	**8,25**		**8**		**5**	**33**		**33**	**7**	**3**		**5**		**5**	**99**	**99**
Крупа /злаки, бобовые	**24,75**		**75**	**9**	**13**	**32**	**10**	**23**	**15**	**16**	**34**	**22**	**8**	**51**	**308**	**297**

Макаронные изделия	**8,25**				**8**			**8**			**44**		**35**		**95**	**96**
Картофель	**102,85**		**54**	**177**	**167**	**20**	**124**	**90**	**87**	**138**	**39**	**104**	**177**	**60**	**1237**	**1234,2**
Овощи разные / зелень/	**154,0**		**103**	**114**	**265**	**129**	**128**	**247**	**220**	**70**	**142**	**212**	**112**	**106**	**1848**	**1848,0**
Фрукты свежие	**101,75**		**100**	**200**	**22**	**100**	**166**	**200**	**175**	**117**	**215**	**100**	**145**	**100**	**1640**	**1220,4**
Соки	**110**		**200**			**200**					**200**			**200**	**800**	**1221,0**
Фрукты сухие в т. ч. шиповник	**8,25**		**13**	**23**			**15**	**23**		**23**					**97**	**96**
Сахарный песок	**16,5**		**12**	**26**	**20**	**12**	**19**	**17**	**18**	**13**	**12**	**18**	**15**	**16**	**198**	**198,0**
Кондитерские изделия	**5,5**				**20**	**13**				**20**			**13**		**66**	**66**
Какао	**0,55**							**3,3**				**3,3**			**6,6**	**6,6**
Кофейный напиток	**1,1**		**3,3**			**3,3**			**3,3**				**3,3**		**13,2**	**13,2**
Чай	**0,55**			**1**	**1**		**1**			**1**	**1**			**1**	**6**	**6,6**
Мясо б/к	**38,5**		**35**	**30**	**91**		**21**		**91**	**48**		**79**	**50**	**21**	**466**	**462,0**
Птица	**19,25**				**37**	**42**	**57,5**	**37**			**57,54**				**231,4**	**231,0**
Рыба филе	**31,9**			**85**				**141**		**95**			**96**		**417**	**382,8**
Субпродукты	**16,5**													**197**	**197**	**198**
Молоко, кисломолочная пищевая продукция	**165**		**204**	**24**	**72**	**149**	**130**	**241**	**340**	**68**	**125**	**328**	**141**	**158**	**1980**	**1980**
Творог	**27,5**			**130**		**15**	**111**							**74**	**330**	**330**
Сметана	**5,5**		**8**	**15**			**10**		**5**		**5**	**5**	**5**	**13**	**66**	**66**
Сыр	**5,5**		**16**						**15**		**20**	**15**			**66**	**66**
Масло сливочное	**16,5**		**17**	**15**	**10**	**22**	**18**	**13**	**12**	**23**	**9**	**25**	**27**	**7**	**198**	**198**
Масло растительное	**8,25**		**9**	**9**	**9**	**10**	**4**	**9**	**10**	**3**	**10**	**10**	**3**	**10**	**96**	**96**
Яйцо шт.	**22**			**3**	**10**	**101**	**10**	**1**	**15**	**101**		**10**	**9**	**5**	**265**	**264**
Дрожжи	**0,11**					**1**									**1**	**1,32**
Соль	**1,65**		**1,6**	**1,65**	**1,65**	**1,7**	**1,65**	**1,65**	**1,7**	**1,60**	**1,65**	**1,65**	**1,65**	**1,65**	**19,8**	**19,8**

акопительная ведомость по меню льготного питания /младшие классы/ 55% от среднесуточные. нормы верное

Наименование продукта	Норма на 1-го ребёнка г. /55%/		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 в г.

Хлеб ржаной обогащённый /ржано – пшеничный/	**44**		**40**	**20**	**65**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	485	**505**	**528**
Хлеб пшеничный	**82,5**		**78**	**80**	**45**	**81**	**67**	**43**	**45**	**89**	**45**	**79**	**61**	**55**	768	**886**	**990**
Мука пшеничная	**8,25**		**6**		**2**	**33**		**31**	**5**	**3**		**2**		**2**	84	**99**	**99**
Крупа /злаки, бобовые	**24,75**		**115**	**9**	**13**	**62**	**10**	**23**	**30**	**16**	**64**	**22**	**8**	**80**	452	**449**	**297**
Макаронные изделия	**8**				**8**			**8**			**44**		**85**		145	**101**	**96**
Картофель	**102,85**		**50**	**197**	**227**	**20**	**144**	**90**	**107**	**168**	**37**	**114**	**187**	**60**	1401	**1234**	**1234,2**
Овощи разные / зелень/	**154**		**103**	**114**	**300**	**129**	**158**	**247**	**230**	**70**	**162**	**235**	**131**	**116**	1995	**1847**	**1848,0**
Фрукты свежие	**101,7**		**100**	**200**	**22**	**100**	**166**	**200**	**175**	**117**	**215**	**100**	**145**	**100**	1640	**1652**	**1220,4**
Соки	**101,75**		**200**			**200**					**200**			**200**	800	**800**	**1221,0**
Фрукты сухие в т. ч. шиповник	**8**		**8**	**23**			**13**	**20**		**20**					84	**85**	**96**
Сахарный песок	**16,5**		**23**	**68**	**39**	**24**	**57**	**51**	**48**	**33**	**15**	**36**	**46**	**32**	472	**197,8**	**198,0**
Кондитерские изделия	**5,5**				**40**	**20**				**60**			**20**		140	**80**	**66**
Какао	**0,55**							**4**				**4**			8	**6,0**	**6,6**
Кофейный напиток	**1,1**		**8**			**8**			**8**				**8**		32	**13,5**	**13,2**
Чай	**0,55**			**1**	**1**		**1**			**1**	**1**			**1**	6	**6**	**6,6**
Мясо б/к	**38,5**		**45**	**30**	**115**		**21**		**126**	**48**		**79**	**50**	**21**	535	**465**	**462,0**
Птица	**19,25**				**65**	**51**	**74,5**	**37**			**94**				321,5	**269**	**231,0**
Рыба филе	**31,9**			**65**				**133**		**75**			**66**		339	**418**	**417,6**
Субпродукты	**16,5**													**107**	107	**197**	**198,0**
Молоко, кисломолочная пищевая продукция	**165**		**126**		**40**	**120**	**74**	**179**	**278**	**68**	**125**	**231**	**59**	**126**	1426	**1952**	**1980**
Творог	**27,5**			**123**		**13**	**99**							**67**	302	**330**	**330,0**
Сметана	**5,5**		**8**	**15**			**10**		**5**		**5**	**5**	**5**	**13**	66	**65**	**66**

Сыр	**5,5**		**21**						**16**		**22**	**16**			75	**69**	**66**
Масло сливочное	**16,5**		**19**	**14**	**10**	**15**	**22**	**15**	**14**	**30**	**9**	**25**	**37**	**7**	217	**198**	**198**
Масло растительное	**8**		**12**	**16**	**18**	**17**	**4**	**9**	**15**	**3**	**16**	**10**	**3**	**17**	140	**97**	**96**
Яйцо шт.	**22**			**3**	**10**	**117**	**15**	**1**	**20**	**115**		**10**	**9**	**5**	305	**269**	**264**
Дрожжи	**0,11**					**1**									1	**1**	**1,32**
Соль	**1,65**		**5**	**6**	**4**	**4**	**2**	**2**	**3**	**6**	**5**	**2**	**6**	**4**	49	**19,8**	**19,8**
												24			24		