

Согласовано:

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Архангельской области»

04.10.2017. Ф2-198

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для школьных завтраков, обедов и полдников  
МБОУ «Луковецкая СШ»  
на осенне-зимний и весенний периоды  
возрастная категория: 7-10 лет

2017 г.

№ Реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A
<b>ДЕНЬ 1</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
175	КАША «ДРУЖБА» С МАСЛОМ	200/5	3,09	11,11	41,3	233	228,6	153,72	10,52	0,35	0,1	0,9	0,07
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	4,8	7,3	14,83	188,4	167,2	115,2	3,7	0,09	0,04	0,11	0,1
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	2,8	28,27	155,2	128	86	10	0,1	0,04	1,3	0,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,49</b>	<b>21,21</b>	<b>84,4</b>	<b>576,6</b>	<b>523,8</b>	<b>354,92</b>	<b>24,22</b>	<b>0,54</b>	<b>0,18</b>	<b>2,31</b>	<b>0,27</b>
	<b>ОБЕД</b>												
70	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	1	0,4	2,3	21	11,5	12	3	0,015	0,02	1,75	0
102	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	250	4,3	5,28	16,33	173,25	48,08	35,3	7	0,4	0,13	5,81	0
261	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	10,81	7,03	4,45	165	47,53	257,87	8	4	0,19	17	0,15
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,52	26,45	201,9	12	34,5	7,5	0,07	0,06	0	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	1	1,2	0,04	0	0
338	БАНАН	100	1,13	0,38	15,75	93,88	8	28	21,5	0,4	0,03	7,5	0
377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,5	0	9,87	41,6	15,33	23,2	12,27	0,36	0	2	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,46</b>	<b>18,01</b>	<b>94,95</b>	<b>788,63</b>	<b>151,64</b>	<b>433,27</b>	<b>60,27</b>	<b>6,445</b>	<b>0,47</b>	<b>34,06</b>	<b>0,15</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>36,95</b>	<b>39,22</b>	<b>179,35</b>	<b>1365,23</b>	<b>675,44</b>	<b>788,19</b>	<b>84,49</b>	<b>6,985</b>	<b>0,65</b>	<b>36,37</b>	<b>0,42</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
219	СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/20	10,8	8,97	17,14	193	150,4	156,8	18,34	0,38	0,04	0,23	0,3
ПР	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	92	36	26	4	0,6	0,1	6	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,8</b>	<b>8,97</b>	<b>37,34</b>	<b>285</b>	<b>186,4</b>	<b>182,8</b>	<b>22,34</b>	<b>0,98</b>	<b>0,14</b>	<b>6,23</b>	<b>0,3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>48,75</b>	<b>48,19</b>	<b>216,69</b>	<b>1650,23</b>	<b>861,84</b>	<b>970,99</b>	<b>106,83</b>	<b>7,965</b>	<b>0,79</b>	<b>42,6</b>	<b>0,72</b>

№ Рес.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A
<b>ДЕНЬ 2</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
35	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ/РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ	100	1,7	5,2	12,9	106,3	36	46	10	0,03	0,07	1,5	0
268	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	5,45	9,24	12,56	183	35	133,1	25,7	1,2	0,08	0,1	0,22
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4,35	12	33,21	112,65	113,7	89,25	27	3,4	0,03	32,4	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0
338	ГРУША	100	0,4	0,29	10,73	45,15	19,25	16	12	0,8	0,1	0	0
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	40	6	0	0	0,4	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,3</b>	<b>27,13</b>	<b>103,2</b>	<b>579,1</b>	<b>219,15</b>	<b>326,75</b>	<b>84,7</b>	<b>7,03</b>	<b>0,32</b>	<b>34</b>	<b>0,22</b>
	<b>ОБЕД</b>												
305	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,55	0,2	2,45	20	15	31	5	0,1	0,06	5	0
106	СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	1,7	2,2	12,3	106	39,2	86,8	16,5	0,3	0,03	3,8	0
246	ГУЛЯШ	80/75	13,36	14,08	3,27	164	33,6	117,03	15,27	1,5	0,01	1,2	0
302	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	150	7,46	5,61	35,84	230,45	19,6	271	80	3	0,18	0	0
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1,16	0,3	47,26	196,38	32,4	23	17	0,56	0,02	3	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,2	0,02	0	0,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,01</b>	<b>22,99</b>	<b>130,58</b>	<b>855,59</b>	<b>153,6</b>	<b>588,63</b>	<b>150,37</b>	<b>6,86</b>	<b>0,36</b>	<b>13</b>	<b>0,1</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>43,31</b>	<b>50,12</b>	<b>233,78</b>	<b>1434,69</b>	<b>372,75</b>	<b>915,38</b>	<b>235,07</b>	<b>13,89</b>	<b>0,68</b>	<b>47</b>	<b>0,32</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
ПР	ПЕЧЕНЬЕ	20	3	8	25,8	92	41,5	89	8	1,9	0,19	0	0
386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ КЕФИР 3,2%	200	1,6	2,1	6,4	94	248	190	28	0,2	0,1	1,4	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,6</b>	<b>10,1</b>	<b>32,2</b>	<b>186</b>	<b>289,5</b>	<b>279</b>	<b>36</b>	<b>2,1</b>	<b>0,29</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>

		ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,91	60,22	265,98	1620,69	662,25	1194,38	271,07	15,99	0,97	48,4	0,32
№ Рец .	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A		
<b>ДЕНЬ 3</b>															
	<b>ЗАВТРАК</b>														
306	КУКУРУЗА, САХАРНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,73	3,71	4,82	36,8	4,6	24,9	0,1	0,04	0,06	1,15	0		
304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,67	5,5	36,67	208,5	2,61	61,5	9	0,3	0,03	0	0		
235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	80/50	15,9	8,75	11,7	156	90,59	130,55	33,1	0,9	0,05	2,79	0,2		
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0		
ПР	ТВОРОЖНЫЙ СЫРОК	50	7,5	4	5,75	89	74	99	0,01	0,2	0,4	0,02	0,1		
376	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14	41,6	14,2	4,4	2,4	0,36	0	2,83	0		
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,2</b>	<b>22,36</b>	<b>92,74</b>	<b>623,9</b>	<b>195,2</b>	<b>362,75</b>	<b>54,61</b>	<b>3</b>	<b>0,58</b>	<b>6,79</b>	<b>0,3</b>		
	<b>ОБЕД</b>														
71	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	1	0,4	2,3	21	8,5	15	3	0,015	0,02	2,45	0		
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,75	4,89	8,49	101,37	43,33	39,2	8,7	0,25	0,04	9,25	0		
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	12,3	19,5	16,58	383	38,69	180,22	22	0,8	0,11	4,56	0		
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,2	0,02	0	0,1		
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0		
359	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО	200	0,3	0	39,2	160	22,4	18,5	7,26	0,14	0,01	2,83	0		
338	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,35	44,4	16	11,25	9	1	0,03	9,55	0		
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,53</b>	<b>25,79</b>	<b>105,38</b>	<b>848,53</b>	<b>142,72</b>	<b>323,97</b>	<b>66,56</b>	<b>3,605</b>	<b>0,27</b>	<b>28,64</b>	<b>0,1</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>50,73</b>	<b>48,15</b>	<b>198,12</b>	<b>1472,43</b>	<b>337,92</b>	<b>686,72</b>	<b>121,17</b>	<b>6,605</b>	<b>0,85</b>	<b>35,43</b>	<b>0,4</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>														
385	МОЛОКО 3,2%	200	5,60	6,4	10,0	118,0	240,0	180,0	28,0	0,2	0,04	2,6	0,0		
421	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,9	2,4	23,55	131,0	11,0	37,0	14,5	0,7	0,1	0,0	0,1		
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,48</b>	<b>8,8</b>	<b>33,6</b>	<b>249,0</b>	<b>251,0</b>	<b>217,0</b>	<b>42,5</b>	<b>0,9</b>	<b>0,11</b>	<b>2,6</b>	<b>0,1</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>60,21</b>	<b>56,91</b>	<b>231,67</b>	<b>1721,43</b>	<b>588,92</b>	<b>903,72</b>	<b>163,67</b>	<b>7,50</b>	<b>0,96</b>	<b>38,03</b>	<b>0,54</b>		

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/д, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A
<b>ДЕНЬ 4</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ПАРОВОЙ	110	11,77	16,56	2,3	236	105,32	209,2	15,2	1,5	0,06	0,21	0,15
ПР	ЙОГУРТ 1.5%	125	5,13	3,05	7,38	66,88	155	118,75	9,75	0,13	0,04	0,75	0,012
426	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	50	3,3	7,18	21	160	10,8	38	7,1	0,3	0,1	0,02	0
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5	3,72	17,5	118	152	124	12	0,4	0,04	1,3	0,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,2</b>	<b>32,59</b>	<b>48,18</b>	<b>580,88</b>	<b>423,12</b>	<b>489,95</b>	<b>44,05</b>	<b>2,33</b>	<b>0,24</b>	<b>2,28</b>	<b>0,262</b>
	<b>ОБЕД</b>												
52	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	25	5	0,25	0,01	0,6	0
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,1	5,11	16,59	120,75	26,45	310	11	0,5	0,1	7,54	0
229	ТРЕСКА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	120/75	18,03	10,21	8,49	195	67,74	310	59	0,9	0,13	4,36	0,02
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,8	20,45	137,25	38,25	76,95	26,7	0,86	0,2	5,5	0
348	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	29,8	116	20,1	19,2	9	0,18	0,01	3	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,2	0,02	0	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0
338	АПЕЛЬСИН	100	0,4	0,4	9,8	47	32,48	22,8	9,64	0,2	0,03	23	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,53</b>	<b>24,87</b>	<b>119,61</b>	<b>811,1</b>	<b>219,91</b>	<b>823,75</b>	<b>136,94</b>	<b>4,29</b>	<b>0,54</b>	<b>44</b>	<b>0,02</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>53,73</b>	<b>57,46</b>	<b>167,79</b>	<b>1391,98</b>	<b>643,03</b>	<b>1313,7</b>	<b>180,99</b>	<b>6,62</b>	<b>0,78</b>	<b>46,28</b>	<b>0,282</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	92	36	26	4	0,6	0,1	6	0
222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	70/20	9,06	7,09	23,21	193	127,01	140,57	18,89	0,57	0,05	0,3	0,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,06</b>	<b>7,09</b>	<b>43,41</b>	<b>285</b>	<b>163,01</b>	<b>166,57</b>	<b>22,89</b>	<b>1,17</b>	<b>0,15</b>	<b>6,3</b>	<b>0,4</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>63,79</b>	<b>64,55</b>	<b>211,2</b>	<b>1676,98</b>	<b>806,04</b>	<b>1480,27</b>	<b>203,88</b>	<b>7,79</b>	<b>0,93</b>	<b>52,58</b>	<b>0,682</b>

№ Реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эп/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A
<b>ДЕНЬ 5</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
338	БАНАН	100	1,13	0,38	15,75	93,88	8	28	21,5	0,4	0,03	7,5	0
173	КАША ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	200	6,1	4	36,96	208,24	221,6	315,4	35,6	1,8	0,22	2,08	0,3
209	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	4,8	1	0,03	0	0,1
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	2,36	5,49	14,89	136	8,4	22	4,2	0,35	0,03	0	0,04
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,52	1,6	15,9	86	126,6	92,8	15,4	0,4	0,04	1,33	0,01
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,21</b>	<b>16,07</b>	<b>83,8</b>	<b>587,12</b>	<b>386,6</b>	<b>463</b>	<b>81,5</b>	<b>3,95</b>	<b>0,35</b>	<b>10,91</b>	<b>0,45</b>
	<b>ОБЕД</b>												
43	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (ПО СЕЗОНУ)	100	2,5	7,3	3,2	89	37,37	49	10	0,2	0,03	17,2	0
84	СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,4	7,6	13,34	132,46	53	79	19	0,25	0,1	7,54	0
284	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	225	15,8	11,6	30,94	292,36	77,78	198,28	49	1,5	0,13	1,13	0,2
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,04	27,56	113	18,5	10	4	0,3	0,01	5	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,2	0,02	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,78</b>	<b>27,14</b>	<b>104,5</b>	<b>765,58</b>	<b>200,45</b>	<b>396,08</b>	<b>98,6</b>	<b>3,65</b>	<b>0,33</b>	<b>30,87</b>	<b>0,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>40,99</b>	<b>43,21</b>	<b>188,3</b>	<b>1352,7</b>	<b>587,05</b>	<b>859,08</b>	<b>180,1</b>	<b>7,6</b>	<b>0,68</b>	<b>41,78</b>	<b>0,65</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ "СНЕЖОК"	200	1,6	2,1	6,4	102	248	190	28	0,2	0,1	1,4	0
406	ПИРОЖОК С ДЖЕМОМ	50	2,89	1,17	28,78	137	9,7	29,6	11,9	3	0,05	0,08	0,03
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,49</b>	<b>3,27</b>	<b>35,18</b>	<b>239</b>	<b>257,7</b>	<b>219,6</b>	<b>39,9</b>	<b>3,2</b>	<b>0,15</b>	<b>1,48</b>	<b>0,03</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>45,48</b>	<b>46,48</b>	<b>223,48</b>	<b>1591,7</b>	<b>844,75</b>	<b>1078,68</b>	<b>220</b>	<b>10,8</b>	<b>0,83</b>	<b>43,26</b>	<b>0,68</b>

№ Рец .	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A
<b>ДЕНЬ 6</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
177	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ	200/5	8,19	11,9	46,19	233	222,2	206,37	34	1,6	0,03	0,9	0,2
3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	4,8	7,3	14,83	188,4	167,2	115,2	3,7	0,09	0,04	0,11	0,1
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	2,8	28,27	155,2	128	86	12	0,1	0,04	1,3	0,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,59</b>	<b>22</b>	<b>89,29</b>	<b>576,6</b>	<b>517,4</b>	<b>407,57</b>	<b>49,7</b>	<b>1,79</b>	<b>0,11</b>	<b>2,31</b>	<b>0,4</b>
	<b>ОБЕД</b>												
71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ ПО СЕЗОНУ. ПОМИДОР.	50	0,48	0,06	0,96	11	7	13	5	0,018	0,02	8	0
106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	1,7	2,2	12,3	106	39,2	86,8	16,5	0,3	0,03	3,8	0
265	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	18,5	17,3	21,5	429	28,29	270,14	40,9	2,6	0,06	0,11	0
419	ПИРОЖОК ПЕСОЧНЫЙ С ЯБЛОКАМИ	50	3,5	6,05	26,1	159	15	32	6	0,32	0,06	2	0,025
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	40	11,1	2,8	1,4	0,2	0	0,03	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,58</b>	<b>26,01</b>	<b>94,66</b>	<b>837</b>	<b>109,79</b>	<b>447,14</b>	<b>79,8</b>	<b>4,638</b>	<b>0,21</b>	<b>13,94</b>	<b>0,025</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>43,17</b>	<b>48,01</b>	<b>183,95</b>	<b>1413,6</b>	<b>627,19</b>	<b>854,71</b>	<b>129,5</b>	<b>6,428</b>	<b>0,32</b>	<b>16,25</b>	<b>0,425</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
ПР	ПЕЧЕНЬЕ	20	3	8	25,8	92	41,5	89	8	0,9	0,19	0	0
356	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,44	0,07	34,28	139,51	21,06	17,59	6,43	0,21	0,02	30	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,44</b>	<b>8,07</b>	<b>60,08</b>	<b>231,51</b>	<b>62,56</b>	<b>106,59</b>	<b>14,43</b>	<b>1,11</b>	<b>0,21</b>	<b>30</b>	<b>0</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>46,61</b>	<b>56,08</b>	<b>244,03</b>	<b>1645,1</b>	<b>689,75</b>	<b>961,3</b>	<b>143,93</b>	<b>7,538</b>	<b>0,53</b>	<b>46,25</b>	<b>0,425</b>

№ Реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A
<b>ДЕНЬ 7</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
70	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	1	0,4	2,3	21	11,5	12	3	0,015	0,02	1,75	0
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,06	4,8	20,45	137,25	38,25	76,95	26,7	0,86	0,2	5,5	0,3
246	ГУЛЯШ	80/75	13,36	14,08	3,27	164	33,6	117,03	15,27	1,5	0,01	1,2	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0
376	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14	41,6	14,2	4,4	2,4	0,36	0	2,83	0
ПР	ТВОРОЖНЫЙ СЫРОК	50	7,5	4	5,75	89	74	99	0,01	0,2	0,4	0,02	0,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,32</b>	<b>23,68</b>	<b>65,57</b>	<b>544,85</b>	<b>180,75</b>	<b>351,78</b>	<b>57,38</b>	<b>4,135</b>	<b>0,67</b>	<b>11,3</b>	<b>0,4</b>
	<b>ОБЕД</b>												
306	КУКУРУЗА, САХАРНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,73	3,71	4,82	36,8	4,6	24,9	0,1	0,04	0,06	1,15	0
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,28	2,33	11,25	75,03	43,25	188,25	8,7	0,25	0,08	10,63	0
302	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	150	7,46	5,61	35,84	230,45	19,6	271	80	3	0,18	0	0
239/331	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	80/50	9,68	9,08	12,91	169	47,78	132,1	20,9	0,15	0,08	1,71	0,3
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,2	0,02	0	0
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1,16	0,3	47,26	196,38	32,4	23	17	0,96	0,02	3	0
338	ГРУША	100	0,4	0,29	10,73	45,15	19,25	16	12	0,8	0,1	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,49</b>	<b>21,92</b>	<b>152,27</b>	<b>891,57</b>	<b>180,68</b>	<b>715,05</b>	<b>155,3</b>	<b>6,6</b>	<b>0,58</b>	<b>16,49</b>	<b>0,3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>53,81</b>	<b>45,6</b>	<b>217,84</b>	<b>1436,42</b>	<b>361,43</b>	<b>1066,83</b>	<b>212,68</b>	<b>10,735</b>	<b>1,25</b>	<b>27,79</b>	<b>0,7</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
385	МОЛОКО 3,2%	200	5,60	6,4	10,0	118,0	240,0	180,0	28,0	0,2	0,04	2,6	0,0
421	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,9	2,4	23,55	131,0	11,0	37,0	14,5	0,7	0,1	0,0	0,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,48</b>	<b>8,8</b>	<b>33,6</b>	<b>249,0</b>	<b>251,0</b>	<b>217,0</b>	<b>42,5</b>	<b>0,9</b>	<b>0,11</b>	<b>2,6</b>	<b>0,1</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>63,29</b>	<b>54,36</b>	<b>251,39</b>	<b>1685,42</b>	<b>612,43</b>	<b>1283,83</b>	<b>255,18</b>	<b>11,63</b>	<b>1,36</b>	<b>30,39</b>	<b>0,84</b>



№ Реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	Р	Mg	Fe, мг	В1	С	А
<b>ДЕНЬ 8</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>												
338	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,35	44,4	16	11,25	9	1	0,03	9,55	0
243	СОСИСКА ОТВАРНАЯ (ДЕТСКАЯ)	80	5,55	11	0,5	164	19,2	95	10	0,5	0,09	0	0,2
309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,52	26,45	201,9	12	34,5	7,5	0,07	0,06	0	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5	3,72	17,5	118	152	124	12	0,4	0,04	1,6	0,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,67</b>	<b>20,04</b>	<b>73,6</b>	<b>620,3</b>	<b>208,4</b>	<b>307,15</b>	<b>48,5</b>	<b>3,17</b>	<b>0,26</b>	<b>11,15</b>	<b>0,3</b>
	<b>ОБЕД</b>												
61	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	100	1,52	5,13	7,87	105,01	37,64	56,5	25,6	0,8	0,06	5,1	0
81	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,81	4,91	11,75	102,5	44,38	26,25	9	0,7	0,05	10,29	0
287	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С РИСОМ И СОУСОМ	200	14	15,5	24,83	294,83	71,2	225	40,5	0,8	0,07	13,33	0,29
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,2	0,02	0	0
348	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	29,8	116	20,1	19,2	9	0,18	0,01	3	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,41</b>	<b>26,24</b>	<b>103,71</b>	<b>757,1</b>	<b>187,12</b>	<b>386,75</b>	<b>100,7</b>	<b>3,88</b>	<b>0,25</b>	<b>31,72</b>	<b>0,29</b>
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>40,08</b>	<b>46,28</b>	<b>177,31</b>	<b>1377,4</b>	<b>395,52</b>	<b>693,9</b>	<b>149,2</b>	<b>7,05</b>	<b>0,51</b>	<b>42,87</b>	<b>0,59</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
219	СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/20	10,8	8,97	17,14	193	150,4	156,8	18,34	0,38	0,04	0,33	0,3
ПР	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	92	36	26	4	0,6	0,1	6	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,8</b>	<b>8,97</b>	<b>37,34</b>	<b>285</b>	<b>186,4</b>	<b>182,8</b>	<b>22,34</b>	<b>0,98</b>	<b>0,14</b>	<b>6,33</b>	<b>0,3</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>51,88</b>	<b>55,25</b>	<b>214,65</b>	<b>1662,4</b>	<b>581,92</b>	<b>876,7</b>	<b>171,54</b>	<b>8,03</b>	<b>0,65</b>	<b>49,2</b>	<b>0,89</b>

№ Реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A	
<b>ДЕНЬ 9</b>														
	<b>ЗАВТРАК</b>													
215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ПАРОВОЙ	110	11,77	14,56	2,3	236	105,32	209,2	15,2	1,5	0,06	0,21	0,15	
ПР	ЙОГУРТ 1.5%	125	5,13	3,05	7,38	66,88	165	118,75	9,75	0,13	0,04	0,75	0,012	
426	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	50	3,3	4,18	21	160	10,8	38	7,1	0,3	0,1	0,1	0	
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	40	11,1	2,8	1,4	0,2	0	0,03	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,4</b>	<b>23,87</b>	<b>44,68</b>	<b>502,88</b>	<b>292,22</b>	<b>368,75</b>	<b>33,45</b>	<b>2,13</b>	<b>0,2</b>	<b>1,09</b>	<b>0,162</b>	
	<b>ОБЕД</b>													
305	ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,55	0,2	2,45	20	15	31	5	0,1	0,06	5	0	
121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	3,7	4,5	7,7	89	189,5	113,2	7,5	0,15	0,2	1	0,13	
288	ПТИЦА (КУРА) ОТВАРНАЯ	100	21,6	13,33	0,04	206,6	40	143,33	12,46	2	0,04	0	0,2	
310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3	4	23,7	112	18	81	33	1,2	0,15	5,75	0	
331	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	3,2	2,6	6,3	91,5	17,5	12,9	10,5	0,2	0	0,1	0,11	
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,2	9,66	46,76	4,6	17,4	6,6	0,2	0,02	0	0	
338	БАНАН	100	1,13	0,38	15,75	93,88	8	28	21,5	0,4	0,03	7,5	0	
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,04	27,56	113	18,5	10	4	0,3	0,01	5	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>38,26</b>	<b>25,65</b>	<b>112,96</b>	<b>864,74</b>	<b>320,3</b>	<b>479,23</b>	<b>110,56</b>	<b>5,75</b>	<b>0,55</b>	<b>24,35</b>	<b>0,44</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>58,66</b>	<b>49,52</b>	<b>157,64</b>	<b>1367,62</b>	<b>612,52</b>	<b>847,98</b>	<b>144,01</b>	<b>7,88</b>	<b>0,75</b>	<b>25,44</b>	<b>0,602</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>													
386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ КЕФИР 3,2%	200	1,6	2,1	6,4	94	248	190	28	0,2	0,1	1,4	0	
ПР	МИНИКЕКС	50	3,86	4,1	24,26	138,38	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,46</b>	<b>6,2</b>	<b>30,66</b>	<b>232,38</b>	<b>260,98</b>	<b>191,5</b>	<b>28,44</b>	<b>0,24</b>	<b>0,12</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>64,12</b>	<b>55,72</b>	<b>188,3</b>	<b>1600</b>	<b>873,5</b>	<b>1039,48</b>	<b>172,45</b>	<b>8,12</b>	<b>0,87</b>	<b>26,84</b>	<b>0,602</b>	

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Са, мг	P	Mg	Fe, мг	B1	C	A	
<b>ДЕНЬ 10</b>														
	<b>ЗАВТРАК</b>													
338	АПЕЛЬСИН	100	0,4	0,4	9,8	47	32,48	22,8	9,64	0,2	0,03	23	0	
173	КАША ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ	200	6,1	4	36,96	208,24	221,6	315,4	35,6	1,8	0,22	2,08	0,3	
209	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	4,6	0,3	63	22	4,8	4,8	1	0,08	0,7	0,1	
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40	2,36	5,49	14,89	136	8,4	22	4,2	0,35	0,03	0	0,04	
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,4	2	22,4	116	34	7	7	0	0,02	1,3	0,1	
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,26</b>	<b>16,49</b>	<b>84,35</b>	<b>570,24</b>	<b>318,48</b>	<b>372</b>	<b>61,24</b>	<b>3,35</b>	<b>0,38</b>	<b>27,08</b>	<b>0,54</b>	
	<b>ОБЕД</b>													
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,36	6,18	8,44	94,8	40,4	44,97	13	0,5	0,06	10,25	0	
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	16,23	11	32,4	279,6	291	310	44	0,44	0,09	0,74	0,33	
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,75	4,89	8,49	101,37	43,33	47,63	8,7	0,6	0,04	9,25	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92	9,2	42,4	10	1,2	0,04	0	0	
ПР	ПЕЧЕНЬЕ	40	6	16	51	184	83	178	16	3,8	0,28	0	0	
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0	20,2	92	36	26	4	0,6	0,1	6	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,54</b>	<b>38,47</b>	<b>140,33</b>	<b>843,77</b>	<b>502,93</b>	<b>649</b>	<b>95,7</b>	<b>7,14</b>	<b>0,61</b>	<b>26,24</b>	<b>0,33</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</b>		<b>43,8</b>	<b>54,96</b>	<b>224,68</b>	<b>1414,01</b>	<b>821,41</b>	<b>1021</b>	<b>156,94</b>	<b>10,49</b>	<b>0,99</b>	<b>53,32</b>	<b>0,87</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>													
422	СДОБА ВАНИЛЬНАЯ	100	7,9	2,36	23,55	131	32,4	28,4	20	1,4	0,07	0	0,013	
385	МОЛОКО 3,2%	200	5,60	5,0	9,6	107,0	240,0	180,0	28,0	0,2	0,04	2,6	0,0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,5</b>	<b>7,36</b>	<b>33,15</b>	<b>238</b>	<b>272,4</b>	<b>208,4</b>	<b>48</b>	<b>1,6</b>	<b>0,11</b>	<b>2,6</b>	<b>0,033</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>57,3</b>	<b>62,32</b>	<b>257,83</b>	<b>1652,01</b>	<b>1093,81</b>	<b>1229,4</b>	<b>204,94</b>	<b>12,09</b>	<b>1,1</b>	<b>55,92</b>	<b>0,903</b>	

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.
3. согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 с 1 марта производится замена салатов из свежих овощей на салат из вареных овощей.

**СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД**

Дни по меню	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	P	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>1</b>	37,0	39,2	179,4	1365,2	675,4	788,2	84,5	7,0	0,7	36,4	0,4
<b>2</b>	43,3	50,1	233,8	1434,7	372,8	915,4	235,1	13,9	0,7	47,0	0,3
<b>3</b>	50,7	48,2	198,1	1472,4	337,9	686,7	121,2	6,6	0,9	35,4	0,4
<b>4</b>	53,7	57,5	167,8	1392,0	643,0	1313,7	181,0	6,6	0,8	46,3	0,3
<b>5</b>	41,0	43,2	188,3	1352,7	587,1	859,1	180,1	7,6	0,7	41,8	0,7
<b>6</b>	43,2	48,0	184,0	1413,6	627,2	854,7	129,5	6,4	0,3	16,3	0,4
<b>7</b>	53,8	45,6	217,8	1436,4	361,4	1066,8	212,7	10,7	1,3	27,8	0,7
<b>8</b>	40,1	46,3	177,3	1377,4	395,5	693,9	149,2	7,1	0,5	42,9	0,6
<b>9</b>	58,7	49,5	157,6	1367,6	612,5	848,0	144,0	7,9	0,8	25,4	0,6
<b>10</b>	43,8	55,0	224,7	1414,0	821,4	1021,0	156,9	10,5	1,0	53,3	0,9
<b>СРЕДНЕЕ</b>	46	47,3	192,9	1402,6	551,3	904,7	159,4	8,4	0,7	37,3	0,5

**СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ ЗА ЗАВТРАК ОБЕД И ПОЛДНИК**

Дни по меню	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	P	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>1</b>	48,8	48,2	216,7	1650,2	861,8	971,0	106,8	8,0	0,8	42,6	0,7
<b>2</b>	47,9	60,2	266,0	1620,7	662,3	1194,4	271,1	16,0	1,0	48,4	0,3
<b>3</b>	60,2	56,9	231,7	1721,4	588,9	903,7	163,7	7,5	1,0	38,0	0,5
<b>4</b>	63,8	64,6	211,2	1677,0	806,0	1480,3	203,9	7,8	0,9	52,6	0,7
<b>5</b>	45,5	46,5	223,5	1591,7	844,8	1078,7	220,0	10,8	0,8	43,3	0,7
<b>6</b>	46,6	56,1	244,0	1645,1	689,8	961,3	143,9	7,5	0,5	46,3	0,4
<b>7</b>	63,3	54,4	251,4	1685,4	612,4	1283,8	255,2	11,6	1,4	30,4	0,8
<b>8</b>	51,9	55,3	214,7	1662,4	581,9	876,7	171,5	8,0	0,7	49,2	0,9
<b>9</b>	64,1	55,7	188,3	1600,0	873,5	1039,5	172,5	8,1	0,9	26,8	0,6
<b>10</b>	57,3	62,3	257,8	1652,0	1093,8	1229,4	204,9	12,1	1,1	55,9	0,9
<b>СРЕДНЕЕ</b>	54,9	56,0	230,5	1650,6	761,5	1101,9	191,3	9,7	0,9	43,3	0,7

## Выполнение набора пищевых продуктов в среднем за 10 дней (завтрак-обед)

Наименование продукта	Возрастная группа – 7-10 лет.										Среднее За 10 дней
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	80	80	80	40	40	80	80	40	40	60
Хлеб пшеничный	40	30	30	0	60	60	20	30	20	30	32
Мука пшеничная	0	10	5	5	45	30	15	5	30	0	14,5
Крупы, бобовые	50	40	40	10	20	60	42	40	45	40	38,7
Макаронные изделия	15	4	0	0	0	4	0	15	10	0	4,8
Картофель	100	150	250	250	300	100	250	100	150	100	175
Овощи свежие, зелень	70	260	200	115	300	230	150	300	100	570	189,5
Фрукты (плоды) свежие	100	100	100	100	0	120	100	155	200	100	107,5
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	0	20	0	20	0	5	20	0	20	0	8,5
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	0	0	100	0	200	0	0	0	0	200	50
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат .	71	150	80	0	80	75	80	60	0	80	67
Цыплята 1 категории потрошенные (куры 1 кат. п/п)	40	0	0	0	0	0	0	0	100	0	14
Рыба-филе	0	40	80	120	0	40	80	0	0	0	36
Колбасные изделия	0	0	0	0	70	0	0	80	0	0	15
Молоко (массовая доля жира 3,2%)	200	0	0	220	120	100	100	100	200	100	114
Творог (массовая доля жира не более 9%)	0	0	0	0	0	0	40	0	0	150	19
Кисломолочные продукты	0	0	0	125	0	0	0	0	125	0	25
Сыр	10	0	0	0	0	10	0	0	0	0	2
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	0	0	10	20	10	0	0	20	30	10	10
Масло сливочное	25	10	10	15	15	25	15	10	10	15	15
Масло растительное	5	10	15	10	15	5	10	10	15	20	11,5
Яйцо диетическое	0	0	12	40	40	0	8	8	40	48	19,6
Сахар	30	30	40	40	40	40	40	40	40	40	38
Кондитерские изделия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	4
Чай	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0	0,35
Какао	2	0	0	2	0	2	0	2	0	2	1
Дрожжи хлебопекарные	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0,2
Соль	1	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3,2

