

Утверждаю :

Директор МБОУ Октябрьской СОШ
им.героя Н.В.Архангельского
« 1 » сентября 2024г. *С.В.С.* С.С.Побежимова



Перспективное десятидневное меню

МБОУ Октябрьская сош им. Н.В.Архангельского

« ОСЕНЬ-ЗИМА»

ЗАВТРАК 12 лет и старше

ЗАВТРАК 12 лет и старше Осень-Зима 2023г.-24г.

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур		
		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	І, мкг	Н, мг	Se, мг				
КАША МОЛОЧНАЯ	250	7,8	12,5	33,5	280,0	0,13	2,50	0,10	0,25	0,00	0,00	0,03	11,50	17,00	44,50	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00	0,00	190	2008
БАТОН	50	4,0	0,5	24,6	119,0	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	109,82	16,74	82,48	0,29	161,64	9,00	0,00	0,00	0,00	379	2011
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	17,0	109,4	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011
Итого за прием пищи:	510	14,9	24,4	75,2	583,2	0,24	3,02	0,19	0,47	0,15	0,15	350,02	76,24	343,88	1,31	231,14	10,80	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		14,9	24,4	75,2	583,2	0,24	3,02	0,19	0,47	0,15	0,15	350,02	76,24	343,88	1,31	231,14	10,80	0,00	0,00	0,00			

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Оборник рецентур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод кJ, 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	
						0.3	0.0	11.4	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	21.81	9.85	12.61	1.25	43.53	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			0.00	0.00	0.00	0.00
ПЛОД	250	28.8	28.7	42.2	543.0	0.10	1.68	0.25	5.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	28.49	62.00	330.13	5.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2008		
ЧАЙ	200	0.3	0.0	11.4	47.0	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2011		
ХЛЕБ В/С	50	2.3	0.9	15.0	60.0	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.4	0.1	4.4	19.3	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008			
Итого за прием пищи:	530	31.9	29.6	73.1	669.3	0.27	1.75	0.25	7.67	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	69.70	104.55	436.34	9.48	176.83	4.48	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		31.9	29.6	73.1	669.3	0.27	1.75	0.25	7.67	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	69.70	104.55	436.34	9.48	176.83	4.48	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			

Завтрак

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	1.9	6.0	10.2	Завтрак	0.03	0.00	0.00	2.35	0.00	0.01	6.37	10.45	32.56	0.73	40.29	0.45	0.00	0.00	239	2008						
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	50	0.9	1.9	3.5		0.01	0.54	0.02	0.00	0.00	0.01	13.49	3.83	12.32	0.15	51.85	1.18	0.00	0.00	331	2011						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.4	41.8		0.08	0.00	0.03	1.41	0.09	0.02	11.02	8.78	48.64	1.11	75.90	0.92	0.01	0.01	209	2008						
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	23.2		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.55	0.00	0.00	1.24	0.00	0.00	0.00	394	2008						
ХЛЕБ ВС	50	2.3	0.9	15.0		0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.01	0.00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.4	0.1	4.4		0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	580	12.0	14.3	98.2		0.29	0.54	0.05	6.07	0.09	0.12	57.68	57.30	187.13	5.19	302.58	7.03	0.03	0.02								
Всего за день:		12.0	14.3	98.2		0.29	0.54	0.05	6.07	0.09	0.12	57.68	57.30	187.13	5.19	302.58	7.03	0.03	0.02								

4 ДЕНЬ

Принимающие лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СОСИСКИ ОТАРЧАНЕ	60	6.4	13.9	0.2	151.9	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.4	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.5	25.6	176.4	0.15	12.45	0.04	0.29	0.09	0.12	42.03	34.88	100.73	1.42	914.52	10.13	0.04	0.00	128	2011
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ ВС	50	2.3	0.9	15.0	60.0	0.12	0.00	0.00	1.66	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.4	0.1	4.4	19.3	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	520	13.0	21.4	73.2	520.5	0.41	14.45	0.04	2.70	0.09	0.26	85.33	80.38	288.19	5.99	1 179.82	14.61	0.05	0.00		
Всего за день:		13.0	21.4	73.2	520.5	0.41	14.45	0.04	2.70	0.09	0.26	85.33	80.38	288.19	5.99	1 179.82	14.61	0.05	0.00		

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ч, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Se, мг								
Завтрак																											
ГЛЯЗЬ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДИКИ	50/50	15.0	20.5	5.6	266.1	0.05	1.54	0.08	1.98	0.00	0.11	16.23	16.93	130.88	1.42	202.42	5.37	0.10	0.02	259	2008						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.3	8.3	46.6	302.3	0.25	0.00	0.04	0.70	0.00	0.00	22.19	163.66	244.10	5.55	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008						
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.26	4.86	3.06	0.54	11.20	0.00	0.00	0.00	440	2008						
ХЛЕБ ВИС	50	2.3	0.9	15.0	60.0	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.01	0.00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.4	0.1	4.4	19.3	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008						
Итого за прием пищи:	560	28.7	30.1	100.4	780.2	0.49	81.54	0.29	5.00	0.00	0.22	77.08	218.15	471.64	10.71	346.92	9.85	0.10	0.02								
Всего за день:		28.7	30.1	100.4	780.2	0.49	81.54	0.29	5.00	0.00	0.22	77.08	218.15	471.64	10.71	346.92	9.85	0.10	0.02								

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны														№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	І, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	6.5	9.6	34.0	248.6	0.06	0.58	0.05	1.02	0.11	0.13	126.60	18.79	107.78	0.43	208.18	10.04	0.01	0.00	189	2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
ДЖЕМ	30	0.2	0.0	21.2	82.6	0.00	4.80	0.00	0.00	0.00	0.00	5.94	3.78	4.32	0.14	42.00	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	111.42	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	515	14.3	23.1	105.4	684.1	0.15	5.90	0.14	1.12	0.11	0.26	254.46	56.56	242.18	1.93	503.47	19.04	0.01	0.00		
Всего за день:		14.3	23.1	105.4	684.1	0.15	5.90	0.14	1.12	0.11	0.26	254.46	56.56	242.18	1.93	503.47	19.04	0.01	0.00		

7 день

Примечания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод кJ, 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		
Завтрак																					
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	70	14,6	24,5	5,5	301,1	0,13	0,19	0,01	1,08	0,00	0,13	32,26	22,50	167,11	2,02	281,90	2,76	0,02	0,00	285	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	2,4	3,2	37,5	0,01	0,95	0,09	0,09	0,05	0,01	7,62	5,23	9,60	0,21	63,12	0,21	0,00	0,00	348	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАЖНЫЕ	180	6,6	5,6	41,9	244,2	0,08	0,00	0,03	1,42	0,09	0,03	11,08	8,81	48,83	1,11	76,18	0,92	0,01	0,01	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	189/15	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ВС	50	2,3	0,9	15,0	60,0	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00	27,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,4	0,1	4,4	19,3	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	580	24,6	33,6	85,1	722,0	0,38	1,14	0,12	4,90	0,14	0,22	75,35	73,24	327,14	7,54	554,50	8,37	0,04	0,02		
Всего за день:		24,6	33,6	85,1	722,0	0,38	1,14	0,12	4,90	0,14	0,22	75,35	73,24	327,14	7,54	554,50	8,37	0,04	0,02		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,4	9,6	5,9	163,0	0,19	13,00	5,58	3,20	0,00	0,00	14,00	15,00	231,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	256	2008						
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	5,4	46,6	252,8	0,04	0,00	0,03	0,42	0,09	0,03	11,24	29,52	89,61	0,64	65,66	0,91	0,03	0,01	325	2008						
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОИ И ЛУКОМ №333	50	0,9	2,7	3,9	49,0	0,01	0,52	0,02	0,04	0,02	0,01	15,66	3,43	15,17	0,17	42,70	1,48	0,01	0,00	333	2011						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008						
ХЛЕБ ВИС	50	2,3	0,9	15,0	60,0	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	14,00	27,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,4	0,1	4,4	19,3	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	590	22,1	19,0	100,2	647,1	0,42	213,52	5,79	5,98	0,11	0,10	73,30	83,65	432,38	10,01	241,86	6,87	0,04	0,01								
Всего за день:		22,1	19,0	100,2	647,1	0,42	213,52	5,79	5,98	0,11	0,10	73,30	83,65	432,38	10,01	241,86	6,87	0,04	0,01								

9 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Р, мг	Se, мг
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	29.9	28.8	25.9	482.8	0.20	13.60	0.06	1.16	0.10	0.25	30.85	62.92	312.95	4.84	1.422	18.38	0.11	0.00	259	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ВС	50	2.3	0.9	15.0	60.0	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.01	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.4	0.1	4.4	19.3	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	530	32.9	29.9	60.3	622.1	0.37	13.60	0.06	3.47	0.10	0.32	55.25	99.62	414.55	9.04	1.556	22.86	0.12	0.00		
Всего за день:		32.9	29.9	60.3	622.1	0.37	13.60	0.06	3.47	0.10	0.32	55.25	99.62	414.55	9.04	1.556	22.86	0.12	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Р, мг	Se, мг							
БИОЧУКИ	60	7.6	20.6	5.7	239.1	0.18	0.00	0.00	2.52	0.00	0.06	7.12	17.68	91.00	1.32	162.51	3.03	0.03	0.00	0.00	271	2008				
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0.6	2.4	3.2	37.5	0.01	0.95	0.09	0.09	0.05	0.01	7.62	5.23	9.60	0.21	63.12	0.21	0.00	0.00	348	2011					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОБЛЮГАЯ	180	4.3	5.5	45.1	246.5	0.03	0.00	0.03	0.36	0.00	0.00	13.16	31.11	93.32	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	0.00	0.00	21.00	16.00	23.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008					
ХЛЕБ ВС	50	2.3	0.9	15.0	60.0	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.01	0.00		2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0.4	0.1	4.4	19.3	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008					
Итого за прием пищи:	570	15.8	29.6	105.2	733.3	0.41	0.95	0.13	5.78	0.05	0.13	68.31	102.72	310.52	6.15	358.93	7.72	0.04	0.00							
Всего за день:		15.8	29.6	105.2	733.3	0.41	0.95	0.13	5.78	0.05	0.13	68.31	102.72	310.52	6.15	358.93	7.72	0.04	0.00							

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	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Итого за весь период	210,2	255,0	876,2	6552,2	3,42	336,40	7,06	43,15	0,83	1,87	1166,49	952,40	3453,96	67,36	5452,28	111,62	0,44	0,08						
Среднее значение за период	21,0	25,5	87,6	655,2	0,34	33,64	0,71	4,31	0,08	0,19	116,65	95,24	345,40	6,74	545,23	11,16	0,04	0,01						
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,8	35,0	52,2																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
11-17 лет	549

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

11-17 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г											Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Хлеб ржаной	120		30	30	30	30						240	24	-96	20	0,3	0,1	3,5	15,4
Хлеб пшеничный	200	50	50	78	50	50	50	50	50	71	549	55	-145	27	2,9	0,9	18,6	80,7	
Мука пшеничная	20			3,8		6				2,3	22,5	2,3	-17,7	11	0,2		1,5	7,2	
Крупа (злаки), бобовые	50	25	56,7			83,1				82,8	350,8	35,1	-14,9	70	3,5	0,7	22,3	109,4	
Макаронные изделия	20			61							122,2	12,2	-7,8	61	1,3	0,2	8,4	40,1	
Картофель	188				153,9				148,9		302,8	30,3	-157,7	16	0,6	0,1	4,8	22,6	
Овощи разные, зелень	320		28,6			14,2			23,9	12	113,4	11,3	-308,7	4	0,3		1,1	5,9	
Фрукты свежие	185												-185	0					
Фрукты сухие	20			40		20				20	100	10	-10	50	0,1	0,1	1,9	11,0	
Соки фруктовые (овощные)	200												-200	0					
Мясо	78		131,7							45,9	359,7	36	-42	46	6,3	6,4		82,3	
Птица	53					79					79	7,9	-45,1	15	1,4	1,4		18,2	
Рыба	77												-77	0					
Колбасные изделия	19,6				60						129,7	13	-6,6	66	1,4	3,0	0,1	32,8	
Молоко, кисломолочные продукты	480	288									527	53	-427	11	1,5	1,5	2,4	29,5	
Творог	60												-60	0					
Сыр	11,8												-11,8	0					
Сметана	10			12,5							39,1	3,9	-6,1	39	0,1	0,6	0,1	7,8	
Масло сливочное	35	17,5			5,8	6,3				9	91,6	9,2	-25,8	26		7,4	0,1	66,9	
Масло растительное	18		8,3		5,6					7	28,8	2,9	-15,1	16		2,8		25,1	
Яйцо	40												-40	0					
Сахарный песок	45	18,6	11,1	24	10	20				24,5	184,7	18,5	-26,5	41			17,9	71,5	
Кондитерские изделия	15										30	3	-12	20			2,1	8,3	
Чай	0,4		1,7								3,7	0,4		93	0,1		0,2	0,9	
Какао	1,2										4	0,4	-0,8	33	0,1	0,1		1,1	
Дрожжи	2												-2	0					
Соль	7	0,6		0,4		2,3				2,3	9,6	1	-6	14					
															20,1	25,3	85,0	636,7	

