«Утверждаю»
Директор образовательного учреждения МКОУ « Солнцевская СОШ» Солнцевского района Курской области «30» августа 2024г.

_____ О.Ю.Дергилева

Десятидневное меню
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Солнцевская СОШ» Солнцевского района Курской области
на 2024 — 2025 учебный год
12-18 лет

1 ДЕНЬ

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) 2еет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
175	Каша молочная пшенная	150-200	7,55	11,93	43,28	310,91	0,16	0,87	49,82	0,56	136,29	213,62	64,38	1,6
15	Сыр российский (порциями)	30	4,64	5,9	-	72	0,006	0,14	52,0	0,1	176,0	100	7,0	0,2
377	Чай с лимоном	180-200/	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,8	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего		15,48	18,25	77,8	538,43	0,206	3,81	101,82	1,19	335,69	352,82	86,98	2,6
ОБЕД														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60-100	0,79	1,94	3,87	36,24	0,01	10,25	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
319	Суп картофельный с горохом	200-250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	-	2,45	42,66	88,1	35,58	2,05
143	Рагу из овощей	150-200	2,53	15,7	12,28	202,85	0,08	17,87	65,71	2,87	53,08	64,28	23,23	0,85
268	Котлеты или биточки из курицы соус 330	90-120	6,47	14,63	8,24	192	0,18	2,15	10,1	1,8	12,74	82,39	17,53	1,05
349	Компот из сухофруктов	180-200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Фрукт свежий	100	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Всего:		20,72	38,48	111,03	891,36	0,61	101,11	75,81	13,48	206,17	359,64	133,38	6,7
	Итого за день		36,2	56,73	188,83	1429,79	0,816	104,92	177,63	14,67	541,86	712,46	220,36	9,3

2 ДЕНЬ

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) Зеет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
222	Пудинг из творога (запеченный)	150-200	15,45	13,05	26,70	286,87	0,09	0,36	78,56	0,6	160,05	210,07	27,95	1,1
382	Какао с молоком	180-200	4,07	3,54	17,57	118,60	0,05	1,58	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,47
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Яблоки свежие	100	0,30	0,30	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Всего		22,98	17,29	70,94	532,29	0,2	9,44	102,96	1,27	333,47	377,68	69,24	3,66
ОБЕД														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60-100	0,79	1,94	3,87	36,24	0,01	10,25	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
82	Борщ с капустой и картофелем	200-250	1,83	4,90	10,90	103,7	0,05	10,90	-	2,40	49,72	54,6	26,13	1,20
291	Плов из курицы	150-200	13,51	6,71	27,34	224	0,11	4,9	21,0	0,41	27,07	142,0	40,45	1,4
377	Чай с лимоном	180-200	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,8	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
338	Яблоки свежие	100	0,30	0,30	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Всего:		20,38	14,51	94,08	597,96	0,25	36,35	21	8,62	131,77	286,04	101,38	6,35
	Итого за день:		43,36	31,8	165,02	1130,25	0,45	45,79	123,96	9,89	465,24	663,72	170,62	10,01

3 ДЕНЬ

4 ДЕНЬ

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) 4еет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный (яйцо отварное)	150-200	13,94	24,82	2,63	289,65	0,1	0,25	324,56	0,75	103,08	225,77	16,13	2,63
376	Чай с сахаром	180-200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего		17,17	25,24	36,95	443,17	0,14	0,28	324,56	1,27	123,38	263,37	30,73	3,35
ОБЕД														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60-100	0,84	6,02	4,37	75,06	0,02	5,77	-	2,7	18,74	25,96	11,71	0,49
304	Рассольник со сметаной	200-250	2,2	3,5	15	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
260	Гуляш	90-120	8,51	22,55	2,31	247,2	0,22	0,73	-	2,08	16,0	70,89	17,91	1,76
302	Каша гречневая рассыпчатая	150-200	8,59	6,09	38,64	243,75	0,02	-	-	0,6	14,82	203,95	135,82	4,56
349	Компот из сухофруктов	180-200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Всего:		24,62	38,89	121,75	938,83	0,33	7,32	7,8	35,5	126,54	419,54	355,1	13,66
	Итого за день:		41,79	64,13	158,7	1382	0,47	7,6	332,36	36,77	249,92	682,91	385,83	17,01

5 ДЕНЬ

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) 5еет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша манная молочная жидкая	150-200	5,55	9,74	38,50	264,54	0,07	1,06	52,72	0,47	121,88	107,44	18,45	0,45
15	Сыр российский (порциями)	30	4,64	5,9	-	72	0,006	0,14	52,0	0,1	176,0	100	7,0	0,2
377	Чай с лимоном	180-200	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,8	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего:		13,48	16,06	73,02	492,06	0,116	4	104,72	1,1	321,28	246,64	41,05	1,45
ОБЕД														
20	Салат из отварной свеклы	60-100	0,45	3,61	1,40	39,96	0,02	2,81	-	0,21	13,39	23,75	7,91	0,34
115	Суп с макаронами и картофелем	200-250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
312	Рис отварной	150-200	3,06	4,8	20,43	137,25	0,13	18,16	-	0,18	36,97	86,59	27,75	1,00
233	Рыба, запеченная под молочным соусом (минтай)	90-120	5,44	5,45	7,73	101,6	0,05	3,56	23,04	0,25	47,63	82,26	18,83	0,49
349	Компот из сухофруктов	180-200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Всего:		16,23	16,89	109,89	658,33	0,87	25,25	35,44	1,76	157,67	275,84	88,55	4,38
	Итого за день:		29,71	32,95	182,91	1150,39	0,986	29,25	140,16	2,86	478,95	522,48	129,6	5,83

6 ДЕНЬ

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) беет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150-200	6,00	6,80	29,2	202,00	0,16	-	-	1,8	24,00	144,00	98,00	3,20
377	Чай с сахаром	180-200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего:		9,23	7,22	63,52	355,52	0,2	0,03	0	2,32	44,3	181,6	112,6	3,92
ОБЕД														
319	Суп картофельный с горохом	200-250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	-	2,45	42,66	88,1	35,58	2,05
897	Макароны отварные	150-200	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4
349	Компот из сухофруктов	180-200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69
260	Гуляш	90-120	8,51	22,55	2,31	247,2	0,22	0,73	-	2,08	16,0	70,89	17,91	1,76
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
338	Яблоки свежие	100	0,30	0,30	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Всего:		24,18	36,95	120,12	925,27	0,54	15,78	0	5,8	152,94	282,48	268,3	10,01
	Итого за день:		33,41	44,17	183,64	1280,79	0,74	15,81	0	8,12	197,24	464,08	380,9	13,93

7 ДЕНЬ

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) 7еет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша манная молочная вязкая	150-200	5,55	9,74	38,50	264,54	0,07	1,06	52,72	0,47	121,88	107,44	18,45	0,45
338	Бананы	100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
377	Чай с сахаром	180-200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего:		9,91	10,54	88,57	488,94	0,14	8,59	52,72	1,29	148,18	166,04	64,55	1,62
ОБЕД														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200-250	1,77	4,95	7,9	89,75	0,05	15,7	-	2,3	49,25	49,0	22,13	0,83
304	Рис отварной	150-200	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	-	-	0,28	1,36	60,94	16,33	0,53
261	Рыба, тушеная в соусе № 330	90-120	13,26	8,82	2,62	160,0	0,19	24,77	2337	2,59	25,62	245,55	16,83	13,51
345	Компот из свежих фруктов	180-200	0,24	0,14	27,84	115	0,02	1,8	-	0,16	14,81	6,2	5,1	0,61
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Всего:		22,74	19,92	104,46	713,17	0,34	42,27	2337	5,95	104,84	421,49	76,99	16,94
	Итого за день:		32,65	30,46	193,03	1202,11	0,48	50,86	2389,72	7,24	253,02	587,53	141,54	18,56

8 ДЕНЬ

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1 (мг)	C (мг)	A (мкг) рет.экв.	E (мг) Ток.экв.	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
520	Каша молочая дружба	150-200	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
377	Чай с лимоном	180-200	0,13	0,02	15,20	62	-	2,8	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
456	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего:		8,39	5,52	66,32	341,12	0,14	2,9	1,2	0,73	148,6	75,5	168,3	1,6
ОБЕД														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200-250	2,19	2,78	15,39	106	0,12	11,07	-	1,27	29,7	72,22	29,67	1,15
302	Каша гречневая рассыпчатая	150-200	8,59	6,09	38,64	243,75	0,02	-	-	0,6	14,82	203,95	135,82	4,56
288	Птица (курица) отварная с маслом	90-120	23,48	58,82	0,48	328	0,04	2,36	98,2	1,02	56,0	167,0	20,28	1,9
345	Компот из свежих фруктов	180-200	0,24	0,14	27,84	115	0,02	1,8	-	0,16	14,81	6,2	5,1	0,61
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Всего:		38,32	68,47	111,77	931,47	0,26	15,23	98,2	3,67	129,13	509,17	207,47	9,68
	Итого за день:		46,71	73,99	178,09	1272,59	0,4	18,13	99,4	4,4	277,73	584,67	375,77	11,28

9 ДЕНЬ

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) рет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150-200	6,00	6,80	29,2	202,00	0,16	-	-	1,8	24,00	144,00	98,00	3,20
377	Чай с лимоном	180-200	0,13	0,02	15,20	62	-	2,8	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего:		9,29	7,22	63,72	357,52	0,2	2,8	0	2,33	47,4	183,2	113,6	4
ОБЕД														
115	Суп с крупой	200-250	0,57	4,8	1,7	51,2	0,01	0,75	200	2,2	5,5	12,5	5,5	0,2
897	Макароны отварные	150-200	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4
268	Котлеты или биточки из курицы соус 330	90-120	6,47	14,63	8,24	192	0,18	2,15	10,1	1,8	12,74	82,39	17,53	1,05
349	Компот из сухофруктов	180-200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	-	0,50	32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Всего:		16,92	28,26	103,87	739,72	0,26	4,62	210,1	5,12	100,52	210,13	231,09	5,8
	Итого за день:		26,21	35,48	167,59	1097,24	0,46	7,42	210,1	7,45	147,92	393,33	344,69	9,8

10 ДЕНЬ

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) рет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	150-200	5,52	10,16	39,51	272,73	0,09	0,87	49,82	0,16	121,53	142,47	33,84	0,76
377	Чай с сахаром	180-200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего:		8,75	10,58	73,83	426,25	0,13	0,9	49,82	0,68	141,83	180,07	48,44	1,48
ОБЕД														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60-100	0,79	1,94	3,87	36,24	0,01	10,25	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
82	Борщ с капустой и картофелем	200-250	1,83	4,90	10,90	103,7	0,05	10,90	-	2,40	49,72	54,6	26,13	1,20
291	Плов из курицы	150-200	13,51	6,71	27,34	224	0,11	4,9	21,0	0,41	27,07	142,0	40,45	1,4
377	Чай с лимоном	180-200	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,8	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Всего:		20,08	14,21	86,73	564,66	0,23	28,85	21	8,47	119,77	277,79	94,63	4,7
	Итого за день:		28,83	24,79	160,56	990,91	0,36	29,75	70,82	9,15	261,6	457,86	143,07	6,18

11 ДЕНЬ

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные в-ва (мкг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг) рет.экв.	Е (мг) Ток.экв.	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
520	Каша молочная дружба	150-200	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
382	Какао с молоком	180-200	4,07	3,54	17,57	118,60	0,05	1,58	24,4	-	152,22	124,56	21,34	0,47
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего:		12,33	9,04	68,69	397,72	0,19	1,68	25,6	0,72	286,62	195,66	187,24	1,71
ОБЕД														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	60-100	0,84	6,02	4,37	75,06	0,02	5,77	-	2,7	18,74	25,96	11,71	0,49
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200-250	2,19	2,78	15,39	106	0,12	11,07	-	1,27	29,7	72,22	29,67	1,15
302	Каша гречневая рассыпчатая	150-200	8,59	6,09	38,64	243,75	0,02	-	-	0,6	14,82	203,95	135,82	4,56
288	Свинина тушенная	90-120	23,48	58,82	0,48	328	0,04	2,36	98,2	1,02	56,0	167,0	20,28	1,9
345	Компот из свежих фруктов	180-200	0,24	0,14	27,84	115	0,02	1,8	-	0,16	14,81	6,2	5,1	0,61
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Всего:		39,16	74,49	116,14	1006,53	0,28	21	98,2	6,37	147,87	535,13	219,18	10,17
	Итого за день		51,49	83,53	184,83	1404,25	0,47	22,68	123,8	7,09	434,49	730,79	406,42	11,88

Ведомость за питания (12-18 лет)

Наименование группы продуктов	норма в г. брутто	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка											
		i	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**итого за 10 дн.**	
хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60,0	
хлеб пшеничный	100	114	100	100	118	100	17,5	100	100	118	100	96,8	
мука пшеничная	10	33,78	0	5	0	2	0	0	33,78	0	39,86	11,4	
крупы, бобовые,мак.	35	44,2	24	42,32	43,5	39,2	44,4	75,35	5	0	35,2	35,3	
картофель, свежие овощи	325	403,6	250,4	268	400,3	190,1	247,7	241,9	570,2	458,1	347,4	337,8	
фрукты свежие	100	0	200	0	0	235,7	200	200	0	235,7	0	107,1	
сухофрукты	10	0	34	20	20	20	20	0	0	20	20	15,4	
сахар	22,5	16,5	52,5	20	21	29	22	31	5,5	23	10,5	23,1	
какао-порошок	0,6	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0,6	
чай	0,4	0,5	0	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0,5	0	0,5	0,4	
мясо 1 кат	43	0	107	134	0	113	0	39	107	0	39	53,9	
птица	30	73,6	0	0	0	0	0	208	0	0	81,6	36,3	
рыба	40	0	0	0	140	0	140	0	0	140	0	42,0	
молоко, кисло-молочн., творог	270	246,6	253	141,5	353,6	250	293,8	325	0	295,1	250	240,9	
сметана	5	0	10	10	0	0	36	0	0	10	20	8,6	
сыр	6	10	15	0	0	10	0	0	0	0	15	5,0	
масло сливочн.	17,5	22,43	3,4	18	15	10	19,4	10	30,43	22	30,43	18,1	
масло растител.	9	11,3	10	11,25	10,5	10	11,25	7,5	6	8,5	6,3	9,3	
яйца	20	0,025	0,2	2,8	0	0	0	0	0,025	2,8	0,025	24,0	
соль	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	