

Утверждаю:  
Директор

\_\_\_\_\_ Е.С Бондаренко

## ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

### МБОУ «Любино-Малоросская СОШ» на 2024-2025 учебный год

Меню разработано на основании типового меню, разработанное ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

день	№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г.	г.	г.	г.	Ккал.
1	<b>Горячий завтрак</b>						
	3	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
	311	Каша вязкая молочная	200	7,2	10,7	43,9	300,6
	686	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60
	Пром.	Печенье	40	2	5,6	19,7	137,70
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	18,4	86,9
	Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
		<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>16</b>	<b>21,40</b>	<b>102,50</b>	<b>663,40</b>
2	<b>Горячий завтрак</b>						
	Пром.	Икра из кабачков	60	1,1	5,3	4,6	71,1
	520	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
	452	Биточек из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
	600	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	28,5
	685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	18,4	86,9
		<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>21,5</b>	<b>17,8</b>	<b>108,8</b>	<b>462,5</b>
3	<b>Горячий завтрак</b>						
	509	Гречка отварная	180	10,40	9,40	51,10	334,80
	437	Гуляш с мясом говядины	100	17,78	18,78	4,22	257,89
	693	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
	Пром.	Банан	100	2,25	0,15	13,5	61,50
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
		<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>37,13</b>	<b>33,03</b>	<b>93,12</b>	<b>820,09</b>
4	<b>Горячий завтрак</b>						
	366	Запеканка из творога	150	14	11,9	27,3	272,4
	Пром.	Молоко сгущенное	20	1,45	1,72	11,31	64,64
	684	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
	Пром.	Апельсин	200	0,4	0,1	30,13	114,4
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	18,4	86,9
		<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>19,85</b>	<b>15,64</b>	<b>95,74</b>	<b>591,84</b>
5	<b>Горячий завтрак</b>						
	Пром.	Нарезка свежего овоща	100	0,67	0,16	2,17	11,67
	511	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
	452	Котлета мясная	80	13,7	13,6	12,3	226,4
	587	Соус томатный	30	0,8	1,3	1,3	19,9

	689	Кофейный напиток на молоке	200	0,6	3,6	28,7	152
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Пром.	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	115
		<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>21,77</b>	<b>24,46</b>	<b>102,57</b>	<b>792,37</b>
6		<b>Горячий завтрак</b>					
	516	Макароны отварные	150	7,9	7,2	28,6	210,6
	462	Тефтели в соусе	80/50	13,8	16,4	13,1	257
	65	Сок	200	1,01	0	13,4	59
	Пром.	Банан	150	2	0	29,1	124,3
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	18,4	86,9
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>12,5</b>	<b>7,8</b>	<b>83,5</b>	<b>498,6</b>
7		<b>Горячий завтрак</b>					
	311	Каша вязкая молочная	200	8,3	11,6	37,5	288
	14	Кисель св/мороженных ягод	200	0,38	3,6	25,6	106
	Пром.	Пряник	40	2,5	2	33,20	159,70
	Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	1	Масло сливочное в нарезке	10	0	8,2	0,1	75
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,6	18,4	86,9
		<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>13,98</b>	<b>26,40</b>	<b>124,60</b>	<b>760</b>
8		<b>Горячий завтрак</b>					
	Пром.	Огурец в нарезке	100	0,67	0,16	2,17	11,67
	77	Перловка отварная	180	4,80	12	47,60	326
	374	Рыба, запеченная в томатном соусе (горбуша)	80	15,1	20	4,3	258,2
	639	Компот с/фрукты	200	0,6	0	31,4	124
	Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Пром.	Банан	150	2	0	29,1	24,3
		<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>25,17</b>	<b>32,56</b>	<b>126,47</b>	<b>802,87</b>
9		<b>Горячий завтрак</b>					
	Пром.	Нарезка свежего помидора	100	1,08	3,04	1,04	26,8
	534	Капуста тушенная	100	4,43	9,19	7,44	121,05
	520	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218
	699	Напиток апельсиновый	200	0,11	0,05	14,55	42,43
	Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,4	0,6	18,4	86,9
	Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	72
		<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>11,74</b>	<b>18,94</b>	<b>74,89</b>	<b>492,88</b>
10		<b>Горячий завтрак</b>					
	Пром.	Икра кабачковая	60	0,88	3,8	4,33	54,85
	492	Плов из курицы	200	15,3	15,4	38,5	354,4
	631	Компот св/яблок	200	0,1	0,1	17,4	68
	Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
		<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>18,68</b>	<b>20,6</b>	<b>81,93</b>	<b>580,35</b>

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню завтраков	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	494,1ккал	21,0	2350
Витамин С	30,0мг	50,0	60,0
Витамин В1	0,4 мг	35,4	1,2
Витамин В2	0,4 мг	28,6	1,4
Витамин А	210,0рет. экв.	30,0	700,0
Кальций	310,2мг	28,2	1100,0
Фосфор	316,2мг	28,7	1100,0
Магний	89,1мг	35,6	250,0
Железо	4,8мг	40,0	12,0
Калий	330,0 мг	30,0	1100,0
Йод	0,58 мг	58,0	0,1
Селен	0,018 мг	60,0	0,03

**Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков (основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Название продукта	ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
хлеб	30	39	30	30	44	30	30	30	30	39	30	30	393	32,7
сухари панировочные	-	8	-	4	8	-	-	-	-	8	-	-	29	2
мука пшеничная в/с	-	1	-	-	2	-	-	4	10	2	-	1	20	2
крупа пшеничная	-	-	-	-	-	-	50	-	-	29	-	-	79	7
крупа рисовая	-	-	-	-	54	-	-	-	-	-	54	-	108	9
крупа манная	-	-	-	15	-	-	-	-	11	-	-	-	26	2
крупа кукурузная	57	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	57	5
макаронные изд. в/с	-	-	-	-	-	45	-	-	-	-	-	37	81	7
картофель	-	183	-	-	-	-	-	183	-	-	-	-	365	30
укроп	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	0
томат	-	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	68	5,7
петрушка (корень)	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	2	0,17
петрушка (зелень)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,7	-	-	1,7	0,14
перец сладкий	-	-	-	-	-	-	-	-	-	68	-	-	68	6
морковь	-	-	48	117	45	-	-	-	-	3	25	69	308	26
лук репчатый	-	-	-	-	13	-	-	-	-	6	10	11	40	3
капуста белокочанная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	89	-	-	89	7
икра из кабачков (консерв.)	-	60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	60	5
томатное пюре	-	-	-	-	9	-	-	-	-	6	-	18	33	3
горошек зеленый консерв.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	9	1
банан	-	-	130	-	-	130	-	-	-	-	-	-	260	22
лимон	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	7	-	15	1
черника	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	13	1
смородина черная	12,84	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	26	2
облепиха	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	13	1
малина	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	1
клюква	-	-	-	5	-	-	-	-	5	-	-	-	11	1
яблоко	-	-	-	-	-	-	-	100	-	-	100	-	200	17
мандарин	70	-	-	70	-	-	-	-	70	-	-	-	210	18
говядина 1 кат.	-	-	-	-	73	-	-	-	-	-	73	-	146	12
печень говяжья	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	78	78	6
куриная грудка (филе)	-	63	-	-	-	-	-	-	-	63	-	-	127	11
минтай (филе)	-	-	-	-	-	-	-	94	-	-	-	-	94	8
молоко	100	37	178	73	17	-	234	24	-	13	-	-	677	56
творог	-	-	-	56	-	-	-	-	135	-	-	-	191	16
сыр	15,6	-	-	-	-	16	-	6	16	-	-	-	52	4
сметана	-	15	-	4	-	-	-	47	5	-	-	-	98	8
масло сливочное	10	8	10	8	14	4	10	12	2	9	8	10	103	9
масло подсолнечное	-	2	-	-	6	-	-	7	-	2	-	13	30	3
яйцо куриное	-	-	85	7	-	-	-	-	6	-	-	-	97	8
сахар-песок	3	7	7	18	9	7	10	7	20	9	7	9	113	9
мед пчелиный	10	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	20	2
чай черный байховый	1	1	-	1	1	1	-	1	1	1	1	1	10	1
какао-порошок	-	-	5	-	-	-	5	-	-	-	-	-	10	0,83
крахмал картофельный	-	-	-	1,5	-	-	-	-	1,5	-	-	-	3	0,25
соль йодированная	1	0,7	0,4	0,4	0,9	0,5	1	0,8	0,3	0,7	0,8	2	9,5	0,79
лавровый лист	-	-	-	-	0,16	-	-	-	-	0,16	-	-	0,32	0,03
кислота лимонная	-	-	-	-	0,5	-	-	-	-	-	-	0,5	1,1	0,09
ванилин	-	-	-	-	-	-	-	-	0,02	-	-	-	0,02	0

**Меню горячих обедов (основное), вариант 3**

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	75	5	0,9	29,7	146,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>735</b>	<b>34,3</b>	<b>30,2</b>	<b>75,7</b>	<b>712,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>735</b>	<b>34,3</b>	<b>30,2</b>	<b>75,7</b>	<b>712,2</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-19з-2020	Маринад овощной с томатом	60	0,9	5,3	5,8	74,7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-6г-2020	Рис отварной	135	3,2	4,9	32,8	187,9
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20	4,3	258,2
54-12хн-2020	Компот из клюквы	200	0,1	0	7	28,8
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>735</b>	<b>28</b>	<b>37</b>	<b>83,8</b>	<b>781,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>735</b>	<b>28</b>	<b>37</b>	<b>83,8</b>	<b>781,3</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-1г-2020	Макароны отварные	135	4,8	5	29,5	181,8
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-9хн-2020	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>31,5</b>	<b>26,4</b>	<b>95,2</b>	<b>742,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>780</b>	<b>31,5</b>	<b>26,4</b>	<b>95,2</b>	<b>742,7</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	7,1	35,5	231,6
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,2
54-19хн-2020	Компот из черной смородины с медом	200	0,2	0	8	32,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	75	5	0,9	29,7	146,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>	<b>35,5</b>	<b>18,8</b>	<b>97,6</b>	<b>702,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>785</b>	<b>35,5</b>	<b>18,8</b>	<b>97,6</b>	<b>702,7</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	135	2,8	5,5	17,8	131,2
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-1соус-2020	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	28,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Икра из кабачков	60	1,1	5,3	4,6	71,1
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	90	5,9	1,1	35,6	176
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>29,6</b>	<b>23,8</b>	<b>94,5</b>	<b>711</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>790</b>	<b>29,6</b>	<b>23,8</b>	<b>94,5</b>	<b>711</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	6	31,1	207,1

54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,5	1,9	168,2
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	75	5	0,9	29,7	146,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>745</b>	<b>30,6</b>	<b>25,7</b>	<b>91,1</b>	<b>719,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>745</b>	<b>30,6</b>	<b>25,7</b>	<b>91,1</b>	<b>719,1</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-15м-2020	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	90	5,9	1,1	35,6	176
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>36,4</b>	<b>14,4</b>	<b>110</b>	<b>715,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>36,4</b>	<b>14,4</b>	<b>110</b>	<b>715,5</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-19з-2020	Маринад овощной с томатом	60	0,9	5,3	5,8	74,7
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-6г-2020	Рис отварной	135	3,2	4,9	32,8	187,9
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1
54-19хн-2020	Компот из черной смородины с медом	200	0,2	0	8	32,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>30,1</b>	<b>31,2</b>	<b>101,2</b>	<b>805,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>780</b>	<b>30,1</b>	<b>31,2</b>	<b>101,2</b>	<b>805,5</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	90	5,9	1,1	35,6	176
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>33,8</b>	<b>14,3</b>	<b>86,5</b>	<b>610,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>33,8</b>	<b>14,3</b>	<b>86,5</b>	<b>610,7</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
Пром.	Икра из кабачков	60	1,1	5,3	4,6	71,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>30,9</b>	<b>31,6</b>	<b>74,8</b>	<b>707,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>720</b>	<b>30,9</b>	<b>31,6</b>	<b>74,8</b>	<b>707,7</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20	4,3	258,2
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>32,3</b>	<b>31,4</b>	<b>76,3</b>	<b>717,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>32,3</b>	<b>31,4</b>	<b>76,3</b>	<b>717,2</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,2

54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	90	5,9	1,1	35,6	176
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>33,4</b>	<b>20,6</b>	<b>97,9</b>	<b>711,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>800</b>	<b>33,4</b>	<b>20,6</b>	<b>97,9</b>	<b>711,4</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>760</b>	<b>32,2</b>	<b>25,5</b>	<b>90,4</b>	<b>719,8</b>

Энергетическая и биологическая ценность обедов для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню обедов	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	719,8ккал	30,6	2350
Витамин С	20,3мг	33,8	60,0
Витамин В1	0,4 мг	33,3	1,2
Витамин В2	0,4 мг	28,6	1,4
Витамин А	367,5рет. экв.	52,5	700,0
Кальций	241,9мг	21,9	1100,0
Фосфор	448,8мг	40,8	1100,0
Магний	157,0мг	62,8	250,0
Железо	7,4мг	61,6	12,0
Калий	577,5мг	52,5	1100,0
Йод	0,87 мг	87,0	0,1
Селен	0,015 мг	50,0	0,03

**Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов (основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Название продукта	ОБЕД												Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
хлеб	75	60	74	75	99	75	90	74	90	60	60	90	923	77
сухари панировочные	-	-	8	-	8	-	-	8	-	-	-	-	25	2,1
мука пшеничная в/с	2	4	3	3	3	1	-	3	1	-	4	5	28	2,3
крупа пшеничная	-	-	-	59	-	-	-	-	-	-	-	-	59	4,9
крупа рисовая	4	49	-	-	-	-	-	49	-	4	-	-	105	8,8
крупа гречневая	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	69	129	10,7
горох	-	-	16	-	-	-	-	16	-	-	-	-	32	2,7
булгур	-	-	-	-	-	-	64	-	-	-	-	-	64	5,3
макаронные изделия в/с	-	-	46	-	-	-	-	-	-	-	-	-	46	3,8
картофель	87	23	73	116	164	23	116	73	155	238	299	-	1366	114
огурец соленый	15	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	-	30	2,5
свекла	-	40	-	-	-	40	-	-	40	-	-	-	120	10
петрушка (корень)	-	0,5	3,6	2,5	0,5	1,8	2,5	4,2	0,5	-	2,5	0,5	19,1	1,6
петрушка (зелень)	-	-	-	-	-	-	-	-	3,8	-	-	-	3,8	0,3
огурец	-	-	68	-	-	-	-	-	-	-	-	68	136	11,3
морковь	17	58	15	38	10	20	29	55	36	10	10	38	335	27,9
лук репчатый	23	21	12	25	10	12	25	24	24	27	13	23	240	20
кукуруза консерв.	-	-	-	93	-	-	93	-	-	-	93	-	279	23,3
капуста белокочанная	191	20	-	-	70	20	-	-	20	-	-	70	391	32,6
икра из кабачков (консерв.)	-	-	-	-	60	-	-	-	-	60	-	-	120	10
томатное пюре	8	15	10	2	1	6	2	9	13	7	2	1	76	6,3
горошек зеленый консерв.	93	-	-	-	-	93	-	-	93	-	-	-	279	23,3
смородина черная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32	-	32	2,7
облепиха	-	-	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	1,8
клюква	-	21	-	21	-	-	-	21	-	-	-	-	64	5,4
брусника	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	21	43	3,6
смесь сухофруктов	-	-	-	-	27	-	-	-	27	-	-	-	54	4,5
курага	21	-	-	-	-	-	21	-	-	21	-	-	64	5,4
говядина 1 кат.	121	-	73	26	-	73	26	73	-	114	26	-	531	44,2
куриная грудка (филе)	-	-	-	67	63	-	61	-	94	-	-	67	353	29,4
минтай (филе)	-	94	-	-	-	-	-	-	-	-	94	-	187	15,6
молоко	-	-	17	-	35	-	-	17	-	-	24	-	93	7,8
сыр	-	5,7	-	-	-	-	-	-	-	-	5,7	-	11,3	1
сметана	10	57	-	9	25	30	-	-	10	10	47	19	217	18,1
масло сливочное	10	11	13	9	7	7	-	14	-	7	12	9	97	8,1
масло подсолнечное	5	17	4	3	6	4	8	10	10	4	7	7	84	7
яйцо куриное	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	2	-	5	0,4
сахар-песок	11	11	8	-	7	12	7	2	9	7	7	10	91	7,6
мед пчелиный	-	-	-	10	-	-	-	10	-	-	-	-	20	1,7
крахмал картофельный	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	6	12	1
соль йодированная	1,1	1,3	1,0	1,7	1,0	0,9	1,5	1,2	1,1	1,1	1,3	1,5	14,5	1,2
лавровый лист	0,14	0,04	0,05	0,04	0,04	0,04	0,04	0,31	0,07	0,07	0,04	0,04	0,92	0,08
кислота лимонная	-	0,74	-	-	-	0,20	-	0,54	0,20	-	-	-	1,68	0,14