

"УТВЕРЖДАЮ"
ООО "Глобус"



СОГЛАСОВАНО:
Директор школы № *8*
Краснодарского края



ПРИМЕРНОЕ 14 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория: 12 лет и старше Сезон: ЛЕТО 2021 год.

ПРИМЕРНОЕ 14-ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Сезон: ЛЕТО 2021 год.

60%

1-я неделя

День 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	I йод	
ЗАВТРАК															
овощи свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25	0,012	
Каша гречневая вязкая	185	10,23	11,042	38,088	292,66	0,243	0	46,25	0,578	30,51	110,2	3,915	2,935	0,005	
Печень в сметанном соусе	80/50	13,66	14,56	11,18	230,41	0,260	7,68	1481,7	0,38	35,79	95	10,05	2,20	0,057	
Чай с сахаром	200	0,014	0,004	3,000	12,09	0	0,006	0	0	2,22	0,56	0,28	0,056	0	
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	29,123	140,04	0,006	0	0	0,78	13,8	52,0	19,8	0,06	0	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,003	0	0	0,27	6,9	31	7,5	0,093	0	
ОБЕД															
Суп из овощей	250	1,588	4,988	8,148	83,84	0,073	7,625	0,00	2,325	34,85	49,28	8,25	0,775	0	
Овощи свежие (помидор)	50	0,55	0,1	1,900	10,70	0,03	8,75	0	0,35	7	13	10	0,45	0	
гуляш мясной	60 / 60	13,27	20,148	3,468	248,27	0,036	1,104	0	0,313	26,17	16,98	14,436	3,672	0,02	
Макароны с овощами	180	6,206	7,186	34,229	226,41	0,086	3,25	0	0,377	23,3	61,06	20,808	1,238	0	
Сок фруктовый	200	1	0	26	108,00	0,004	4	0,00	0,16	30,4	36	0,8	2,8	0	
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	29,123	140,04	0,006	0	0	0,78	13,8	52,0	19,8	0,06	0	
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,760	91,96	0,004	0	0	0,36	9,2	42,4	10	0,124	0	
фрукты по сезону (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11,00	0	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42	0	
ИТОГО		60,71	60,308	230,57	1707,9	0,804	45,86	1528	6,94	260,0	586,9	142,5	17,13	0,094	
Норма по СанПин		54,0	55,2	229,8	1632,0	0,840	42,0	540,0	6,0	720	720	180,0	10,8	0,060	

День 2 (ВТОРНИК)

Борник ецен №	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энер. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I йод	
ЗАВТРАК																
222 / 11	пудинг из творога с ряженкой	200/40	27,54	19,177	34,273	419,86	0,151	0,875	118,69	0,816	472,6	294,7	25,4	1,216	0	
379/11	Кофейный напиток	200	3,166	2,678	15,946	100,55	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,134	0	
3/11	бутерброд с сыром	55	5,082	6,193	18,670	150,75	0,04	0,121	59,95	0,517	206,42	110,45	12,87	0,528	0	
	10 - 00															
385/11	Кисломолочка	200	5,8	5	8	100,20	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	0	
ОБЕД																
82/11	Борщ с картоф. и капуст	250	1,803	4,92	9,1933	88,27	0,05	11,675	0	2,4	49,73	45,6	13,625	1,225	0	
229/11	Рыба с томатом и овощами	100/40	11,5	6,93	5,32	129,63	0,07	5,222	8,15	0,353	54,7	119,4	6,794	0,603	0,068	
125-131/1	Картофель отварной / горошек овощной отварн. конс.	140/50	4,241	7,06	21,515	166,53	0,18	24,417	36,19	0,329	29	107,3	37,9	1,47	0	
355/11	Кисель из сухофруктов	200	0,892	0,06	32,752	135,12	0,02	3,328	0	1,1	31,24	24,96	18,38	0,55	0	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	29,123	140,04	0,006	0	0	0,78	13,8	52,0	19,8	0,06	0	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,006	0	0	0,54	13,8	63,6	15	0,186	0	
338/11	фрукты по сезону	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11,00	0	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42	0	
ИТОГО			68,56	53,62	215,21	1617,7	0,68	59,34	283,0	7,055	1255	1100	201,6	8,592	0,07	
Норма по СанПин			54,0	55,2	229,8	1632,0	0,840	42,0	540,0	6,0	720	720	180,0	10,8	0,060	

день 3 (СРЕДА)

1-я неделя

возрастная категория: 7 - 11 лет

порция дет. №	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
ЗАВТРАК															
111	Каша молочная рисовая	200/10	5,1	10,72	33,420	250,56	0,06	1,17	58	0,21	230,09	132,14	30,12	0,57	0
111	чай с сахаром	200	0,014	0,004	3,000	12,09	0	0,006	0	0	2,22	0,56	0,28	0,056	0
111	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1	0,0436
	масло порциями	10	0,08	7,25	0,130	66,09	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02	
млр.	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	29,123	140,04	0,006	0	0	0,78	13,8	52,0	19,8	0,06	0
млр.	Хлеб ржаной	30	1,68	0,36	14,82	68,97	0,003	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,093	0
	10 - 00														
111	Кисломолочка (Кефир)	200	5,8	5	8	100,20	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	0
ОБЕД															
1	Овощи свежие (огурец)	50	0,07	0,02	15	60,46	0	0,03	0,87	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0
1	Щи зелёные	250	5,375	10,375	15,538	177,03	0,05	13,8	73,75	0,588	174	68,05	11,813	2,075	0,031
111	Птица запечённая	100	9,034	12,51	0,072	148,99	0,054	1,163	83,46	0,054	39,69	13,01	11,7	1,636	0
74/11	Каша пшеничная / /икра овощная	130/70	7,088	8,45	41,143	269,01	0,132	4,914	32,5	0,102	67,68	163	4,193	0,787	0,027
111	Сок яблочный	200	1	0,00	20,2	84,80	0,022	4	0	0,2	14	14	8,0	2,8	0
млр.	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	29,123	140,04	0,006	0	0	0,78	13,8	52,0	19,8	0,06	0
млр.	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,006	0	0	0,54	13,8	63,6	15	0,186	0
1	фрукты по сезону	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11,00	0	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42	0
итого			53,6	61,38	250,27	1767,9	0,482	37,48	428,58	4,094	869,1	864,8	172,3	12,24	0,102
Норма по СанПин			54,0	55,2	229,8	1632,0	0,840	42,0	540,0	6,0	720	720	180,0	10,8	0,060

день 4 (ЧЕТВЕРГ)

п.п. №	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	I йод	
ЗАВТРАК																
	Каша молочная манная	210	5,06	11,721	38,4036	279,34	0,08	1,17	58	0,52	238,8	103,1	20,3	0,47	0	
	бутерброд с сыром	60	5,544	6,756	20,367	164,45	0,044	0,132	65,4	0,564	225,19	120,49	14,04	0,576	0	
	какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,52	0,056	1,588	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,478	0	
р.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,34	20,06	95,94	0,004	0	0	0,52	9,2	34,66	13,2	0,04	0	
	10 - 00															
	Кисломолочка (Кефир)	200	5,8	5	8	100,20	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	0	
ОБЕД																
	Суп с клёцками	250	3,008	4,993	16,013	121,02	0,105	5,75	21,05	0,1625	33,4	60,23	12,85	1,175	0	
	овощи свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25	0	
	Кабачки фаршированные с мясом и рисом	180/70	8,688	16,453	36,875	330,33	0,078	8,266	15,84	0,1984	55,42	207,1	11,125	0,375	0,055	
	Сок фруктовый	200	1	0	33,8	139,20	0,022	4,00	0,00	0,05	14,00	14,00	8,00	2,80	0	
р.	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	29,123	140,04	0,006	0	0	0,78	13,8	52,0	19,8	0,06	0	
р.	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,006	0	0	0,54	13,8	63,6	15	0,186	0	
	фрукты по сезону	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11,00	0	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42	0	
итого			45,23	50,47	261,59	1681,5	0,534	35,76	224,7	3,606	1022	987	180,6	9,03	0,06	
Норма по СанПин			54,0	55,2	229,8	1632,0	0,840	42,0	540,0	6,0	720	720	180,0	10,8	0,060	

день 5 (ПЯТНИЦА)

1-я неделя

возрастная категория: 7 - 11 лет

Индекс блюд №	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	
ЗАВТРАК																
111	Суп молочный с макаронами	250	5,047	4,945	15,055	124,91	0,09	0,83	33	0,375	208	95,1	14,18	0,65	0	
11	масло порциями	10	0,08	7,25	0,130	66,09	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02	0	
111	чай с сахаром	200	0,014	0,004	3,000	12,09	0	0,006	0	0	2,22	0,56	0,28	0,056	0	
млр.	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	29,123	140,04	0,006	0	0	0,78	13,8	52,0	19,8	0,06	0	
млр.	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,093	0	
10 - 00																
111	Кисломолочка (Кефир)	200	5,8	5	8	100,20	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	0	
ОБЕД																
111	Суп картофельный с мясными фрикадельками	215/35	1,909	2,435	13,383	83,08	0,104	9,63	0	0,1109	25,83	58,8	14,935	1,15	0	
1	Овощи свежие (помидор)	50	0,55	0,1	1,900	10,70	0,03	8,75	0	0,35	7	13	10	0,45	0	
111	Шницель рыбный (минтай)	100	12,01	13,946	8,309	206,80	0,057	3,73	50,91	0,53	64,89	81,6	13,03	1,67	0,074	
133	картофельное пюре / кукуруза конс. отварная	130/50	4,125	9,165	18,326	172,29	0,153	20,265	49,785	0,323	47,35	105,8	33,776	1,237	0	
11	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	131,51	0,016	0,73	0,00	0,51	32,48	23,4	17,46	0,70	0	
млр.	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	29,123	140,04	0,006	0	0	0,78	13,8	52,0	19,8	0,06	0	
млр.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,760	91,96	0,004	0	0	0,36	9,2	42,4	10	0,124	0	
1	фрукты по сезону	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11,00	0	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42	0	
ИТОГО			44,04	45,17	203,72	1397,5	0,609	56,33	213,7	4,716	691,5	751,6	198,7	8,885	0,07	
Норма по СанПин			54,0	55,2	229,8	1632,0	0,840	42,0	540,0	6,0	720	720	180,0	10,8	0,060	

день 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

2-я неделя

возрастная категория: 12 - 18 лет

Индекс №	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	I йод
ЗАВТРАК															
	Овощи свежие (помидор)	50	0,55	0,1	1,900	10,70	0,03	8,75	0	0,35	7	13	10	0,45	0
	Плов из птицы	200	9,056	9,867	39,017	281,10	0,133	6	18,4	0,48	46,41	70,1	13,96	1,88	0,032
	чай с сахаром	200	0,014	0,004	3,000	12,09	0	0,006	0	0	2,22	0,56	0,28	0,056	0
р.	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	29,123	140,04	0,006	0	0	0,78	13,8	52,0	19,8	0,06	0
р.	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,093	0
ОБЕД															
	Суп лапша домашняя	250	2,165	5,543	10,62	101,03	0,05	5	12,5	0,2575	28,55	31,5	10,675	0,65	0
	овощи свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25	0
	Голубцы ленивые	200/50	11,08	13,006	26,772	268,47	0,111	12,453	43,829	0,839	84,51	202	14,035	1,899	0,023
	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,60	0,044	7	0	1,6	40	36,0	20	2,8	0
р.	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	29,123	140,04	0,006	0	0	0,78	13,8	52,0	19,8	0,06	0
р.	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,700	114,95	0,005	0	0	0,45	11,5	53	12,5	0,155	0
	фрукты по сезону	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11,00	0	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42	0
ИТОГО			38,62	30,91	216,21	1297,5	0,468	52,66	74,7	6,077	280,8	569,0	145,5	10,77	0,06
Норма по СанПин			54,0	55,2	229,8	1632,0	0,840	42,0	540,0	6,0	720	720	180,0	10,8	0,060

день 7 (ВТОРНИК)

2-я неделя

возрастная категория: 12 - 18 лет

Код меню №	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
ЗАВТРАК															
111	Вареники ленивые	215/10	31,86	22,864	24,636	431,78	0,088	0,41	150,214	0,793	210,7	113,2	36,20	0,814	0
111	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1	0,0436
111	Кофейный напиток	200	3,166	2,678	15,946	100,55	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,134	0
млр.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,425	24,269	116,70	0,005	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,05	0
	10 - 00														
111	Кисломолочка (Кефир)	200	5,8	5	8	100,20	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	0
ОБЕД															
111	Овощи свежие (помидор)	50	0,55	0,1	1,900	10,70	0,03	8,75	0	0,35	7	13	10	0,45	0
111	Суп картоф. с горохом	250	5,49	5,27	24,035	165,53	0,228	5,825	0	0,2425	42,68	51,1	23,075	2,05	0
111	картофельное пюре	180	3,72	10,989	21,583	200,11	0,171	11,36	60	0,291	49,99	104,43	12,88	1,234	0
112	рыба по-царски	100/40	15	8,6	3	149,40	0,089	0,123	35,513	0,2791	53,69	157,3	11,5	1,54	0,058
111	Кисель из сухофруктов	200	0,892	0,06	32,752	135,12	0,02	3,328	0	1,1	31,24	24,96	18,38	0,55	0
млр.	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	29,123	140,04	0,006	0	0	0,78	13,8	52,0	19,8	0,06	0
млр.	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,700	114,95	0,005	0	0	0,45	11,5	53	12,5	0,155	0
111	фрукты по сезону	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11,00	0	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42	0
итого			83,49	62,09	221	1776,8	0,829	43,49	405,73	5,396	837,4	971	217,5	10,66	0,1
Норма по СанПин			54,0	55,2	229,8	1632,0	0,840	42,0	540,0	6,0	720	720	180,0	10,8	0,060

день 8 (СРЕДА)

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
ЗАВТРАК															
1	Ежики из мяса	170/40	6,65	29,75	25,433	396,08	0,193	1,75	74,667	1,605	67,36	58,7	10,10	1,009	0,003
	бутерброд с сыром	55	5,082	6,193	18,670	150,75	0,04	0,121	59,95	0,517	266,42	110,45	12,87	0,528	0
1	какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,52	0,056	1,588	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,478	0
пр.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,425	24,269	116,70	0,005	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,05	0
пр.	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,003	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,093	0
ОБЕД															
	Щи из св/ капусты с карт	250	1,765	4,95	7,003	79,62	0,058	3,41	0	0,235	49,25	40,0	9,63	1,825	0
	печень по строгановски	75/50	14,5	7,875	4,4	146,48	0,25	8,013	1655,3	0,385	23,1	78,1	11,975	2,13	0,049
1/12	Макароны отв./ горошек отварной консерв.	130/50	6,168	6,243	11,802	128,07	0,079	1,839	31,214	0,819	21,78	52	17,086	1,051	0
	Сок фруктовый	200	1	0	26	108,00	0,004	4	0,00	0,16	30,4	36	0,8	2,8	0
пр.	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	29,123	140,04	0,006	0	0	0,78	13,8	52,0	19,8	0,06	0
пр.	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,700	114,95	0,005	0	0	0,45	11,5	53	12,5	0,155	0
	фрукты по сезону	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11,00	0	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42	0
Итого			52,85	60,81	214,58	1617,0	0,732	31,72	1846	6,09	671,8	692	150,0	12,6	0,05
Норма по СанПин			54,0	55,2	229,8	1632,0	0,840	42,0	540,0	6,0	720	720	180,0	10,8	0,060

день 9 (ЧЕТВЕРГ)

Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
ЗАВТРАК														
Каша молочн из пшена и риса	210	5,03	11,18	42,018	288,81	0,1	0,96	54,8	0,18	238,4	110,1	16,22	0,6	0
чай с сахаром	200	0,014	0,004	3,000	12,09	0	0,006	0	0	2,22	0,56	0,28	0,056	0
бутерброд с сыром	55	5,082	6,193	18,670	150,75	0,04	0,121	59,95	0,517	206,42	110,45	12,87	0,528	0
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,34	20,06	95,94	0,004	0	0	0,52	9,2	34,66	13,2	0,04	0
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,093	0
ОБЕД														
овощи свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25	0
Рассольник ленинградский	250	2,018	5,09	20,48	135,80	0,093	8,375	0	0,235	29,15	46,7	11,675	1,925	0
Биточек говяжий	110	14,55	24,2	12,320	325,28	0,079	0,44	44,801	0,356	43,14	46,35	19,113	1,112	0
Рагу овощное	200	3,371	20,933	16,381	267,41	0,114	3,167	87,619	1,872	70,78	85,71	20,971	0,944	0
Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	131,51	0,016	0,73	0,00	0,51	32,48	23,4	17,46	0,70	0
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	29,123	140,04	0,006	0	0	0,78	13,8	52,0	19,8	0,06	0
Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,700	114,95	0,005	0	0	0,45	11,5	53	12,5	0,155	0
Фрукты по сезону	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11,00	0	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42	0
Итого		43,90	69,91	245,32	1786	0,54	27,25	247,2	5,958	690,1	621,9	168,5	8,881	0
Норма по СанПин		54,0	55,2	229,8	1632,0	0,840	42,0	540,0	6,0	720	720	180,0	10,8	0,060

10 (ПЯТНИЦА)

2-я неделя

востная категория: 12 - 18 лет

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод
ЗАВТРАК															
	Лакомка с помидоркой в омлете	200	20,26	14,67	3,104	225,48	0,158	2,297	384,533	0,1079	170	111,4	13,297	1,048	0,0055
	Кофейный напиток	200	3,166	2,678	15,946	100,55	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,134	0
п.	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	29,123	140,04	0,006	0	0	0,78	13,8	52,0	19,8	0,06	0
п.	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,003	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,093	0
ОБЕД															
	Овощи свежие (помидор)	50	0,55	0,1	1,900	10,70	0,03	8,75	0	0,35	7	13	10	0,45	0
	Борщ со свеклой	250	2,025	5,015	11,143	97,81	0,078	9,175	0	0,24	41,98	55,0	29,825	1,375	0
	Зразы рубленые	120	9,093	17,558	13,224	247,29	0,092	0,825	64,061	0,137	58,63	20,04	19,971	1,237	0,056
	Картофель тушен. с овощами	200	4,352	16,784	30,208	289,30	0,208	9,734	33,6	0,5264	43,41	18,75	11,952	0,6	0
	Сок яблочный	200	1	0,00	20,2	84,80	0,022	4	0	0,2	14	14	8,0	2,8	0
п.	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	29,123	140,04	0,006	0	0	0,78	13,8	52,0	19,8	0,06	0
п.	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,700	114,95	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	0,155	0
	Фрукты по сезону	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11,00	0	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42	0
ИТОГО			54,84	59,1	204,27	1568,8	0,73	47,08	502,2	4,06	524	523	176,5	10,43	0,06
Норма по СанПин			54,0	55,2	229,8	1632,0	0,840	42,0	540,0	6,0	720	720	180,0	10,8	0,060

11 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

3-я неделя

№	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод
ЗАВТРАК															
	Печень оригинальная	100	12,3	18	11,7	258,00	0,2	9,54	1018,91	2,98	27,53	27,9	6,82	3,196	0,0436
	Макароны запечён. с яйцом кукуруза отварная консерв.	150/30	8,106	10,841	23,906	225,62	0,071	3,257	89,478	2,2	59,17	16,09	11,812	0,419	0
	Чай с сахаром	200	0,014	0,004	3,000	12,09	0	0,006	0	0	2,22	0,56	0,28	0,056	0
р.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,425	24,269	116,70	0,005	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,05	0
р.	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,093	0
ОБЕД															
	Овощи свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25	0
	Суп с клёцками	250	3,008	4,993	16,013	121,02	0,105	5,75	21,05	1,625	33,4	60,23	25,35	1,175	0
	Рагу с птицей	200	10,71	12,88	17,371	228,26	0,08	2,914	15,771	0,217	41,52	19,66	13,52	0,75	0
	Сок фруктовый	200	1	0	33,8	139,20	0,022	4,00	0,00	0,05	14,00	14,00	8,00	2,80	0
р.	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	29,123	140,04	0,006	0	0	0,78	13,8	52,0	19,8	0,06	0
р.	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,700	114,95	0,005	0	0	0,45	11,5	53	12,5	0,155	0
	Фрукты по сезону	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11,00	0	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42	0
ИТОГО			49,1	49,02	210,43	1479,3	0,577	38,92	1145	9,493	247,6	345,7	139,0	11,42	0,04
Норма по СанПин			54,0	55,2	229,8	1632,0	0,840	42,0	540,0	6,0	720	720	180,0	10,8	0,060

12 (ВТОРНИК)

Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	
ЗАВТРАК															
Суп молочный с макаронами	250	5,047	4,945	15,055	124,91	0,09	0,83	33	0,375	208	95,1	14,18	0,65	0	
Бутерброд с сыром	55	5,082	6,193	18,670	150,75	0,04	0,121	59,95	0,517	206,42	110,45	12,87	0,528	0	
Какао с молоком	200	4,078	3,544	17,578	118,52	0,056	1,588	24,4	0	152,2	124,6	21,34	0,478	0	
Кондитерка (печенье)	46	5,125	5,796	36,131	217,19	0,124	0	30,668	0	15,13	7,45	21,312	0,644	0	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,34	20,06	95,94	0,004	0	0	0,52	9,2	34,66	13,2	0,04	0	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,093	0	
Кисломолочка (Кефир)	200	5,8	5	8	100,20	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	0	
ОБЕД															
Борщ Сибирский	250	5,708	8,001	14,65	153,44	2,265	7,143	0,788	0,797	14,04	15,5	35,502	1,902	0	
Овощи свежие (огурец)	45	0,315	0,045	0,855	5,09	0,018	2,205	0	0,045	7,65	13,5	6,3	0,225	0	
картофель пюре /икра кабач	130/50	4,052	11,53	5,049	140,17	0,103	17,765	43,333	1,61	81,57	53,03	32,8	2,262	0	
рыба по-купечески	105	11,03	13,335	10,605	206,54	0,062	0,184	41,016	0,229	37,25	31,74	18,004	1,78	0,056	
Кисель из сухофруктов	200	0,892	0,06	32,752	135,12	0,02	3,328	0	1,1	31,24	24,96	18,38	0,55	0	
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	29,123	140,04	0,006	0	0	0,78	13,8	52,0	19,8	0,06	0	
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,640	137,94	0,006	0	0	0,54	13,8	63,3	15	0,186	0	
фрукты по сезону	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11,00	0	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42	0	
ИТОГО		60,5	60,729	263,768	1843,6	2,937	45,6	273	7,003	1055	850,2	274,1	12,018	0,06	
Норма по СанПин		54,0	55,2	229,8	1632,0	0,840	42,0	540,0	6,0	720	720	180,0	10,8	0,060	

№	Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
ЗАВТРАК															
	затеканка из творога	200/50	28	20,875	26,532	406,00	0,125	0,97	134,689	0,782	513,1	120,7	37,73	0,976	0
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,130	66,09	0	0	40	0,11	2,4	3	0	0,02	0
	Кофейный напиток	200	3,166	2,678	15,946	100,55	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,134	0
п.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,425	24,269	116,70	0,005	0	0	0,65	11,5	43,3	16,5	0,05	0
	10 - 00														
	Кисломолочка (Кефир)	200	5,8	5	8	100,20	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	0
ОБЕД															
	Овощи свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	2,45	0	0,05	8,5	15	7	0,25	0
	Суп из овощей	250	1,588	4,988	8,148	83,84	0,073	7,625	0,00	2,325	34,85	49,28	8,25	0,775	0
	Жаркое по домашнему	220	9,365	13,57	20,844	242,97	0,151	8,495	0	0,861	38,35	33,55	20,40	1,562	0,003
	Сок яблочный	200	1	0,00	20,2	84,80	0,022	4	0	0,2	14	14	8,0	2,8	0
п.	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,51	29,123	140,04	0,006	0	0	0,78	13,8	52,0	19,8	0,06	0
п.	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,640	137,94	0,006	0	0	0,54	13,8	63,3	15	0,186	0
п	Фрукты по сезону	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11,00	0	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42	0
ИТОГО			61,84	56,446	194,562	1533,6	0,565	37,2	235	6,518	1034	676	185	9,433	0
Норма по СанПин			54,0	55,2	229,8	1632,0	0,840	42,0	540,0	6,0	720	720	180,0	10,8	0,060

14 (ЧЕТВЕРГ)

Наименование блюд	Выход	Пищ. в-ва (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Йод
ЗАВТРАК														
каша молочная гречневая	202	2,889	12,495	43,94	299,77	0,202	1,58	63,678	0,375	159,4	124,2	24,34	0,74	0,033
чай с молоком	200	1,52	1,35	15,900	81,83	0,04	1,09	40	0	6,6	6,8	1,454	0,5	0
оладьи	117	2,149	0,952	28,417	130,83	0	0	49,36	0,105	220,87	44,49	6,698	0,074	0
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,255	14,561	70,02	0,003	0	0	0,39	6,9	26	9,9	0,03	0
ОБЕД														
Суп картоф. с рыбн фрикад	250	4,19	2,78	15,39	103,34	0,12	4,135	0	1,275	24,18	71,1	12,62	0,65	0,03
Овощи свежие (помидор)	50	0,55	0,1	1,900	10,70	0,03	8,75	0	0,35	7	13	10	0,45	0
Плов с говядиной	200	13,37	22,858	37,047	407,39	0,808	1,732	0,00	2,372	19,26	23,94	25,41	3,146	0,01
Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	131,51	0,016	0,73	0,00	0,51	32,48	23,4	17,46	0,70	0
Хлеб пшеничный	62	4,898	0,527	30,094	144,71	0,0062	0	0	0,806	14,26	53,7	20,46	0,062	0
Хлеб ржаной	58	3,248	0,638	28,652	133,34	0,0058	0	0	0,522	13,34	61,19	14,5	0,18	0
фрукты по сезону	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,033	11,00	0	0,22	17,6	12,1	9,9	2,42	0
мороженое в вафельных стаканчиках	80	2,422	10,309	27,006	210,49	0,0108	0,303	0,651	0,066	120,32	80,27	15,892	0,15	0
ИТОГО		38,71	52,794	285,701	1772,8	1,2748	29,3	154	6,989	642,2	540,3	168,6	9,1	0,07
Норма по СанПин		54,0	55,2	229,8	1632,0	0,840	42,0	540,0	6,0	720	720	180,0	10,8	0,060

Пищевые вещества			Пищ. в-ва (г)			Энер. цен.	Витамины (мг)				Минерал. в-ва (мг)				Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Итого за день по СанПиН. 100%			90	92,0	383	2720	1,4	70	900	10	1200	1200	300	18	0,1
СанПин 2.3/2.4. 3590 - 20															
ЗЛ	ЗАВТРАК - ОБЕД	60%	54,00	55,20	229,80	1632,0	0,84	42,00	540,0	6,00	720	720,0	180,0	10,80	0,060
Среднее за 14 дней (фактически)			54,00	55,20	229,80	1632,00	0,84	42,00	540,00	6,00	720,0	720,00	180,00	10,80	0,060

ответственный за разработку меню инженер-технолог

/Ткаченко А.Н./

Литература:

1. САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ,
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО
САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ
ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ
СанПин 2.3/2.4. 3590 - 20
2. СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А.
РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276 с.
3. СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕКОМЕНДОВАНО НИИ ПИТАНИЯ РАМН изд. "МОСКВА" ДЕЛИТ ПРИНТ 2011 г.

ПРИМЕРНОЕ 14 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

ПМН 2.3 /2.4. 3590 - 20

(МЕНЮ - РАСКЛАДКА)

растная категория: 12-18 лет

1я-неделя

60%

ЛЕТО

наим.		Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
Д-й день			Каша гречневая вязкая			Печень в сметанном соусе					
ПОНЕДЕЛЬНИК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
ЗАВТРАК			крупка гречка	43,75	43,75	печень	146,1	118,4	мука пш	3,15	3,15
Овощи свежие (огурец)		50	соль	0,175	0,175	м/растительно	6	6	сметана	11,5	11,5
Каша гречневая вязкая		175/10	м/сливочное	10	10	соль	0,3	0,3	лук репч.	11,9	10
Печень в сметанном соусе		80/50	вода	140		мука пш	0,3	0,3	лав лист	0,001	0,001
Чай с сахаром		200	чай с сахаром					м/сливочное	1	1	
Хлеб пшеничный		60	ОВОЩИ СВЕЖИЕ			сырьё	брутто	нетто	соль	0,5	0,5
Хлеб ржаной		30	сырьё	брутто	нетто	чай	2,4	2,4	вода	34,5	
			огурец	52,6	50	вода кипятков	66		Суп из овощей		
			помидор	59	50	сахар	14	14	сырьё	брутто	нетто
			макароньы отварные			вода кипятков	150	150	капуста б/кач	25	20
			с овощами			гуляш мясной			картофель	66,75	50
ОБЕД			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	морковь	12,5	10
Суп из овощей		250	макароньы	45,5	45,5	говядина	110	94,8	лук репч.	12	10
Овощи свежие (помидор)		50	морковь	28,75	23	м/растит	6	6	горошек зел	11,5	7,5
гуляш мясной		60/60	лук	22,57	19	лук репчат	14,4	12	м/сливочное	5	5
Макароньы с овощами		130/50	том пюр	16,05	16,05	томат пюре	9,6	9,6	соль	1,2	1,2
Сок фруктовый		200	м/растит	7,9	7,9	мука	2,4	2,4	л/лист	0,01	0,01
Хлеб пшеничный		60	м/сливочное	1,7	1,7	соль	0,6	0,6	приправа д/с	1	1
Хлеб ржаной		40	соль	0,5	0,5	л/лист	0,0012	0,0012	зелень	1,31	1,31
фрукты по сезону		110							вода	187,5	

день

ПОНЕДЕЛЬНИК			Пудинг из творога с ряженкой						Кофейный напиток		
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
1	пудинг из творога	200/40	творог	154	152	м/сливоч	8	8	Кофейный нап	4,2	4,2
1	Кофейный напиток	200	к-па ман	16	16	сахари	8	8	молоко	200	200
1	бутерброд с сыром	55	сахар	16	16	сметана	8	8	сахар	10	10
10 - 00			яйца	0,2 шт.	8	ваниль	0,04	0,04	вода	20	20
			изюм	20,4	20	кисломолочка	41,4	40	Бутерброд с сыром		
			Борщ с карт со св. капустой			кефир			Хлеб пш.	30	30
			сырьё	брутто	нетто	Кисломолочка			сыр костром	15,5	15
1	Кефир	200	свекла	50	40	сырьё	брутто	нетто	м/сливочное	10	10
ОБЕД			капуста б/кач	25	20	Кефир	207	200	Рыба с томатом и овощами		
1	Борщ с картоф. и капуст	250	картофель	26,75	20,1	Картофель отварной			сырьё	брутто	нетто
1	Рыба с томатом и овощам	100/40	морковь	12,5	10	сырьё	брутто	нетто	минтай б/г	179,28	124
1	Картофель отварной /	140/50	лук репч.	12	10	картофель	193,2	144,2	морковь	20,448	16
1	горошек овощной отварн. конс.		м/сливочное	5	5	горошек отварной			лук репч	10	8
1	Кисель из сухофруктов	200	томат пюре	7,5	7,5	консервированн	77	50	томат	8	8
1	Хлеб пшеничный	60	сахар	1,2	1,2	Кисель из сухофруктов			м/растительн	4	4
1	Хлеб ржаной	60	петрушка	2	2	сухофрукты	28	28	сахар	1,6	1,6
1	фрукты по сезону	110	л/лист	0,01	0,01	сок фруктовый	30	30	гвоздика	0,008	0,008
			соль	1,15	1,15	плоды или ягоды	6	6	корица	0,008	0,008
			приправа д/ супа		1	сахар	10	10	лавр/лист	0,008	0,008
			вода	200	200	крахмал	9,5	9,5	соль	0,5	0,5
						вода	190		вода	15,2	

Наименование блюда		Выход г/шт.	нормы закладки продуктов в гр на 1 порцию								
РЕДА			каша молочная рисовая			чай с сахаром			кисломолочка		
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
п.п.	Каша молочная рисовая	200/10	крупа рисовая	30	30	чай	2,4	2,4	кефир	207	200
п.п.	чай с сахаром	200	молоко	175	175	вода кипятков	66				
п.п.	яйцо отварное	40	сахар	3,5	3,5	сахар	14	14			
п.п.	масло сливочное	10	м/сливочное	10	10	вода кипятков	150	150			
п.п.	Хлеб пшеничный	60	соль	1	1	овощи свежие			каша пшеничная		
п.п.	Хлеб ржаной	30	вода	10	10	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
п.п.	10 - 00		Щи зелёные			огурец	52,6	50	Крупа пшенич	49,8	49,8
п.п.	Нефир	200	сырьё	брутто	нетто	Птица запечёная			м/сливочное	5,5	5,5
ОБЕД			Щавель	24,42	24,42	сырьё	брутто	нетто	вода	89,64	89,64
п.п.	Овощи свежие (огурец)	50	Картофель	33,34	25	бедро кур на кост	164	142	/ икра овощная		
п.п.	Щи зелёные	250	морковь	12,5	10	сметана	2	2			
п.п.	Птица запечёная	100	лук репч.	12	10	м/растит	6	6			
п.п.	Каша пшеничная /	130/70	м/сливочное	5,7	5,7	соль	0,6	0,6	кабачёк	39,06	31,22
п.п.	Икра овощная		яйца	0,431 шт	17,24				морковь	14	11,2
п.п.	Сок яблочный	200	л/лист	0,01	0,01				капуста	20,16	16,1
п.п.	Хлеб пшеничный	60	соль	1,1	1,1				лук	9,17	7,7
п.п.	Хлеб ржаной	60	вода	187,5					томат пюре	7,7	7,7
п.п.	Фрукты по сезону	110	приправа д/суп	1	1				м/растительн	3,5	3,5

день

ЕТВЕРГ			каша молочная манная			Бутерброд с сыром			какао с молоком		
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
п.п.	Каша молочная манная	200/10	крупа манка	31	31	Хлеб пш.	30	30	какао-пор	3,36	3,36
п.п.	Бутерброд с сыром	60	молоко	178,45	178,45	сыр костромс	20,67	20	молоко	200	200
п.п.	какао с молоком	200	сахар	3,5	3,5	м/сливочное	10	10	сахар	10	10
п.п.	Хлеб пшеничный	40	м/сливочное	10	10	кисломолочка			вода кипятков	10	10
п.п.	10 - 00		соль	1	1						
п.п.	кефир	200	вода	10	10						
п.п.						сырьё	брутто	нетто			
п.п.						кефир	207	200			
ОБЕД			Суп карт. с клёцками			Кабачки фаршированные с мясом и рисом					
п.п.	Суп с клёцками	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
п.п.	овощи свежие (огурец)	50	картоф	66,75	50	Кабачки	197,03	132,1	соус : вода	63	63
п.п.	Кабачки фаршированные	180/70	морковь	12,5	10	говядина	102,3	75,3	м/сливочное	3,15	3,15
п.п.	с мясом и рисом		лук реп	12	10	рис	8,4	8,4	мука пш.	3,15	3,15
п.п.	Сок фруктовый	200	м/сливочное	2,5	2,5	лук	19,52	16,73	морковь	5,25	4,2
п.п.	Хлеб пшеничный	60	соль	1	1	м/сливочное	4,65	4,65	лук	1,68	1,4
п.п.	Хлеб ржаной	60	л/лист	0,01	0,01	сыр	3,07	2,8	томат	17,5	17,5
п.п.	Фрукты по сезону	110	вода	193,75	193,75				м/сливочное	1,05	1,05
п.п.			приправа д/суп	1	1				сахар	0,7	0,7
п.п.			клёцки						лавр/лист	0,0014	0,0014
п.п.			молоко	30,25	30,25				соль	0,7	0,7
п.п.			м/сливочное	2,19	2,19				овощи свежие		
п.п.			яйца	0,1375 шт.	5,5				сырьё	брутто	нетто
п.п.			мука	19,6	19,6				огурец	52,6	50
п.п.			соль	0,56	0,56						

день

наим.	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
ПЯТНИЦА			Суп молочный с макаронами			чай с сахаром			кисломолочка		
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
п	Суп молочный с макаронами	250	макароны	20	20	чай	2,4	2,4	кефир	207	200
	масло порциями	10	молоко	230	230	вода кипятков	66		Картофельное пюре /		
п	чай с сахаром	200	сахар	1,5	1,5	сахар	14	14	сырьё	брутто	нетто
слр.	Хлеб пшеничный	60	соль	1,2	1,2	вода кипятков	150	150	картоф	152,56	114,4
слр.	Хлеб ржаной	30	м/сливочное	2	2				молоко	20,8	19,5
	10 - 00		вода	13	13				м/сливоч	3,9	3,9
п	кефир	200	Суп картофельный с мясными фрикадельками						кукуруза отварная		
ОБЕД			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	кукуруза	83,34	
п	Суп картофельный с мясными фрикадельками	215/35	картофель	114,69	86	фрикадельки			консервированная		50
			морковь	10,75	8,6	говядина	48	41,5	Шницель рыбный		
	Овощи свежие (помидор)	50	лук репч.	10,2	8,6	лук репч	4,165	3,5	сырьё	брутто	нетто
п	Шницель рыбный (минтай)	100	томат	2,15	2,15	яйца	0,07 шт.	2,8	минтай б/г	122,67	86
пзз	картофельное пюре / кукуруза конс. отварная	130/50	м/сливочное	2,2	2,2	молоко	3,5	3,5	лук репч.	20	18
			соль	1,2	1,2	мука	1	1	зелень	2,1	2
п	Компот из сухофруктов	200	вода	150,5	150,5	овощи свежие			молоко	8	8
слр.	Хлеб пшеничный	60	л/лист	0,009	0,009	сырьё	брутто	нетто	яйца	0,1 шт.	4
слр.	Хлеб ржаной	40	приправа д/суп	0,58	0,58	помидор	59	50	сухарь панир	12	12
п	Фрукты по сезону	110	Компот из с/фрукт						м/растительн	10	10
			сухофрукты	20	20	к-та лимон	0,2	0,2	соль	0,8	0,8
			сахар	10	10	вода	220				

день

2 - я неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК			Плов из птицы			чай с сахаром			овощи свежие		
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
	Овощи свежие (помидор)	50	бедро кур	124,91	108	чай	2,4	2,4	помидор	59	50
п	Плов из птицы	75/125	круп рисовая	43,75	43,75	вода кипятков	66		овощи свежие		
п	чай с сахаром	200	морковь	12,5	10	сахар	14	14	сырьё	брутто	нетто
слр.	Хлеб пшеничный	60	лук репч.	10	8,75	вода кипятков	150	150	огурец	52,6	50
слр.	Хлеб ржаной	30	томат	6,25	6,25				Суп лапша домашняя		
			м/растительное	9,34	9,34				сырьё	брутто	нетто
ОБЕД			соль	0,6	0,6	Голубцы ленивые			мука	17,5	17,5
п	Суп лапша домашняя	250	приправа для плова	1,23		сырьё	брутто	нетто	мука на подп	1,2	1,2
	овощи свежие (огурец)	50	вода	103		говядина	137,6	119	яйца	0,125 шт.	5
	Голубцы ленивые	200/50	соус в голубцы			капуста св.	74,28	59,25	молоко	3,5	3,5
п	Сок фруктовый	200	сырьё	брутто	нетто	лук репч.	26,5	20,5	соль	0,5	0,5
слр.	Хлеб пшеничный	60	сметана	21,25	21,25	м\сливочное	2,75	2,75	выход лапши		
слр.	Хлеб ржаной	50	мука	2,25	2,25	морковь	13,29	10,63	лук	12	10
п	фрукты по сезону	110	вода	21,25	21,25	м\сливочное	2,29	2,29	м/сливочное	5	5
			лук репч.	15	12,5	круп рисовая	6,25	6,25	вода	237,5	
			м/сливочное	2,49	2,49	вода	37		лавр/лист	0,01	0,01
			томат	5	5	яйцо	0,25 шт.	10	соль	1,2	1,2
			соль	0,25	0,25	соль	0,65	0,65	приправа овощная		0,5
			зелень	0,5	0,5	приправа овощная		0,8			
			лавр/лист	0,001	0,001						

1 день

наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
ТОРНИК		Вареники ленивые			Кофейный напиток			кисломолочка		
ЗАВТРАК		сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
Вареники ленивые	215/10	творог	171,48	168	Кофейный напиток	4,2	4,2	кефир	207	200
Молочко отварное	40	мука пш	23,3	23,3	молоко	200	200	овощи свежие		
Кофейный напиток	200	сахар	12	12	сахар	10	10	сырьё	брутто	нетто
Хлеб пшеничный	50	яйца	0,305 шт.	12,2	вода кипятком	20	20	помидор	59	50
Мол - 00		соль	1,6	1,6				рыба по-царски		
		м/сливочное	10	10				сырьё	брутто	нетто
Кисломолочка (кефир)	200	Суп картофель. с горохом			картофельное пюре /			минтай б/г	179,28	124
		сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	перец сладк	5,13	3,84
ОБЕД		картоф	66,75	50	картофель	210,60	158,40	м/раститель	1,95	1,95
Овощи свежие (помидор)	50	морковь	12,5	10	м/сливочное	5,4	5,4	лук	12,5	10
Суп картоф. с горохом	250	лук реп	12	10	молоко	28,8	27	м/раститель	1,95	1,95
картофельное пюре	180	горох лущ.	20,25	20	Кисель из сухофруктов			помидор св.	11,77	10
рыба по-царски	100/40	м/сливочное	5	5	сырьё	брутто	нетто	лимон/кислота	0,025	0,025
Кисель из сухофруктов	200	соль	1,25	1,25	сухофрукты	30	30	сметана	2,08	2,08
Хлеб пшеничный	60	л/лист	0,01	0,01	сок фруктовый	25	25	кефир	8,32	8,32
Хлеб ржаной	50	вода	175	175	плоды или ягоды	4	4	яйца	0,25 шт.	10
фрукты по сезону	110	приправа д/суп	1	1	сахар	10	10	сыр	5,18	5
		зелень	1,16	1,16	крахмал	9,5	9,5	соль	0,24	0,24
					вода	220		зелень	1,2	1,2

1 день

2я-неделя

40%

сырьё

РЕДА		Ежики из птицы						Какао с молоком		
ЗАВТРАК		сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
Ежики из мяса	170/40	филе бедра птиц	72,79	64,85	СОУС: вода	34	34	какао-пор	3,36	3,36
Бутерброд с сыром	55	говядина	24,636	21,3	морковь	7,5	6	молоко	200	200
какао с молоком	200	лук	105,04	88,3	лук	2,12	1,78	сахар	10	10
Хлеб пшеничный	50	м/растительное	7	7	м/сливочное	3	3	вода	10	10
Хлеб ржаной	30	гречка крупа	24	24	томат	5,6	5,6			
		соль	1,2	1,2	соль	0,4	0,4	Бутерброд с сыром		
		морковь	25,75	20,6	л/лист	0,0008	0,0008	сырьё	брутто	нетто
		м/сливочное	4	4	зелень	2	2	Хлеб пш.	30	30
		яйцо	0,2 шт.	8				сыр костромск	15,5	15
		м/растительное		6				м/сливочное	10	10
ОБЕД		Щи из свежей капусты с картофелем			Печень по-строгановски					
Щи из св/ капусты с карт	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	Макароны отварные		
печень по строгановски	75/50	капуста св.	62,5	50	печень	137,04	111	макароны	43,75	43,75
Макароны отв./ горошек	130/50	картофель	40,0	30,0	м/растительное	9	9	м/сливочное	5	5
отварной консерв.		морковь	12,5	10	Соус:					
Сок фруктовый	200	петрушка	2	2	мука пш	3,45	3,45			
Хлеб пшеничный	60	лук репч	12	10	сметана	11,5	11,5	горошек отварн конс		
Хлеб ржаной	50	томат пюре	2,5	2,5	вода	34,5	34,5	горошек отвар	77	50
фрукты по сезону	110	м/сливочное	5	5	лук репч.	11,9	10	консервированная		
		соль	1,5	1,5	лав лист	0,0011	0,0011			
		л/лист	0,01	0,01	м/сливочное	1	1			
		вода	160	160	соль	0,5	0,5			
		приправа овощ	1	1						

наименование блюда		Выход г-н/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
ЗАВТРАК			Каша молочная из риса и пшена			чай с сахаром			Бутерброд с сыром		
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
Каша молочная из риса и пшена		200/10	крупя рисовая	14	14	чай	2,4	2,4	Хлеб пш.	30	30
чай с сахаром		200	крупя пшено	19	19	вода кипятка	66		сыр костромский	15,5	15
Бутерброд с сыром		55	молоко	171	171	сахар	14	14	м/сливочное	10	10
Хлеб пшеничный		40	сахар	6	6	вода кипятка	150	150	Компот из с/фрукт		
Хлеб ржаной		30	м/сливочное	10	10	овощи свежие			сырьё	брутто	нетто
			вода	4	4				смесь сух-в	20	20
			соль	1	1				сахар	10	10
									к-та лимон	0,2	0,2
ОБЕД			Биточек из говядины			рагу овощное			Огурец		
овощи свежие (огурец)		50	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
Расходник ленинградский		250	говядина	94,14	81,4	картоф	86	64	приправа овс	0,3	0,3
Биточек говяжий		110	хлеб пш.	20	20	морковь	40	32	СОУС: соль	0,6	0,6
Рагу овощное		200	лук репчат	27,36	22,8	лук реп	20	16	сметана	8,55	8,55
Компот из сухофруктов		200	сухари	11	11	репа	42	32	мука пшенич	4,5	4,5
Хлеб пшеничный		60	м/растит	6,6	6,6	капуста	50,00	40,00	томат пюре	2,37	2,37
Хлеб ржаной		50	соль	0,6	0,6	м/растит	8	8	вода	52	52
фрукты по сезону		110	молоко	5	5	лав лист	0,02	0,02	л/лист	0,0011	0,0011
			яйцо	0,0595 шт	2,38	м/слив	0,95	0,95			
			Расходник ленинградский								
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	соль	0,57	0,57
			крупя перловая	5	5	лук реп	6	5	л/лист	0,01	0,01
			картоф	100	75	огурцы солен	16,75	15	вода	187,5	187,5
			морковь	12,5	10	м/сливочное	5	5	приправа д/с	1	1

й день

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК		Лакомка с помидоркой в омлете						Кофейный напиток		
		сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
Лакомка с помидоркой в омлете	200	филе бед кур	69,4	60	яйца	2,6 шт.	104	Кофейный нап	4,2	4,2
Кофейный напиток	200	помидор св.	35,4	30	молоко	39	39	сахар	10	10
Хлеб пшеничный	60	сыр	25	24	соль	1	1	молоко	200	200
Хлеб ржаной	30				м/сливочное	4	4	вода	20	20
ОБЕД		Борщ со свеклой			Зразы рубленые			Картофель тушённый с овощами		
овощи свежие (помидор)	50	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
Борщ со свеклой	250	свекла	51,25	40	минтай б/г	95,42	66	картофель	171,3	128,45
Зразы рубленые	120	картоф	66,75	50	хлеб пш.	18	18	баклажаны	50,9	50,9
Картофель тушён. с овощами	200	морковь	12,5	10	молоко	26	26	морковь	9	7,2
Сок яблочный	200	лук реп	12	10	лук репч.	26	22	лук реп	8,64	7,2
Хлеб пшеничный	60	томат пюре	7,5	7,5	рис	4	4	м/слив	10	10
Хлеб ржаной	50	сахар	1,5	1,5	яйца	0,25 шт.	10	соль	1	1
фрукты по сезону	110	петрушка зеле	1	1	сухарь пан	6	6	л/лист	0,015	0,015
		м/сливочное	5	5	м/растительн	6,5	6,5	соус № 330		
		соль	1,5	1,5	соль	0,8	0,8	сметана	4	4
		л/лист	0,01	0,01	овощи свежие			томат	5	5
		вода	175	175	сырьё	брутто	нетто	мука	2,7	2,7
		приправа д/суп	1	1	помидор	59	50	вода	27	27
		сметана	2,2	2,2				соль	0,36	0,36
								л/лист	0,00072	0,00072

й день

Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
		Суп карт. с клёцками			чай с сахаром			Макароны зап. с яйц/кукуруза		
НЕДЕЛЬНИК		сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
ЗАВТРАК		картоф	66,75	50	чай	2,4	2,4	макароны	38,75	38,75
Печень оригинальная	100	морковь	12,5	10	вода кипятко	66		м/сливочное	3,8	3,8
Макароны запечён. с яйцом	150/30	лук реп	12	10	сахар	14	14	яйца	0,575 шт.	23
кукуруза отварная консерв.		м/сливочное	2,5	2,5	вода кипятко	150	150	молоко	27,8	27,8
Чай с сахаром	200	соль	1	1	Печень оригинальная			м/растительн	1,9	1,9
Хлеб пшеничный	50	л/лист	0,01	0,01	сырьё	брутто	нетто	кукуруза конс	50	30
Хлеб ржаной	30	вода	193,75	193,75	печень	128,46	106,6	Рагу из птицы		
ОБЕД		приправа д/ супа		1	соль	1	1	бедро кур	99,1	70,35
Овощи свежие (огурец)	50	клёцки			мука	4,3	4,3	м/растительн	2	2
Суп с клёцками	250	МУКА	19,6	19,6	лук репч.	26,72	23	картофель	128,4	96
Рагу из птицы	50/150	яйца	0,1375 шт.	5,5	м/растительн	3	3	морковь	25,2	20,4
Сок фруктовый	200	молоко	30,25	30,25	морковь	17,88	14,3	лук репч.	14,4	12
Хлеб пшеничный	60	м/сливочное	2,19	2,19	м/растительн	2,5	2,5	м/растительн	4,8	4,8
Хлеб ржаной	50	соль	0,56	0,56	сметана	2,72	2,72	мука пш.	1,2	1,2
Фрукты по сезону	110				кефир	3,28	3,28	томат	7,2	7,2
		овощи свежие			сыр	10,2	9,2	петрушка	1,5	1,5
		сырьё	брутто	нетто	яйцо	0,1625	6,5	приправа овощная		0,6
		огурец	52,6	50	м/раститель	7,5	7,5	соль	1	1

й день

ТОРНИК		Суп молочный с макаронами			Какао с молоком			кисломолочка		
ЗАВТРАК		сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
Суп молочный с макаронами	250	макароны	20	20	какао-пор	3,36	3,36	кефир	207	200
Бутерброд с сыром	55	молоко	230	230	молоко	200	200			
Какао с молоком	200	сахар	1,5	1,5	сахар	10	10	Бутерброд с сыром		
Кондитерка (печенье)	46	соль	1,2	1,2	вода	10	10	Хлеб пш.	30	30
Хлеб пшеничный	40	м/сливочное	2	2				сыр костромск	15,5	15
Хлеб ржаной	30	вода	13	13				м/сливочное	10	10
10 - 00										
кисломолочка	200	Борщ сибирский			картофельное пюре /			рыба по-купечески		
ОБЕД		сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
Борщ Сибирский	250	свекла	50	40	картофель	152,10	114,40	минтай б/г	172,05	119
Овощи свежие (огурец)	45	капуста св.	25	20	м /сливочное	3,99	3,99	лук	21,66	18,2
картофель пюре /икра кабач	130/50	картоф	21,56	15	молоко	20,8	19,5	приправа д/ ры	0,45	0,45
рыба по-купечески	105	морковь	12,56	10	/ Икра кабачковая			соль	0,45	0,45
Кисель из сухофруктов	200	лук реп	12	10	кабачки	67,2	53,7	сметана	2,2	2,2
Хлеб пшеничный	60	томат	7,5	7,5	капуста	13,75	11,25	кефир	8,4	8,4
Хлеб ржаной	60	фасоль	9,3	9,3	лук репчат	6,55	5,5	крахмал	5,1	5,1
Фрукты по сезону	110	чеснок	1,25	1	томат	5,5	5,5	яйца	0,181 шт.	7,27
		м/сливочное	4	4	м/растительн	2,5	2,5	м/раститель	6,36	6,36
		сахар	1,25	1,25	соль	0,24	0,24	сыр	5,17	5
		соль	1,08	1,08	Кисель из сухофруктов			зелень	2,5	2,5
		л/лист	0,01	0,01	сырьё	брутто	нетто	соус		
		вода	200	200	сухофрукты	30	30	молоко	10,6	10,6
		зелень	1,1	1,05	сок фруктовый	25	25	м/сливочное	1,1	1,1
					плоды или ягоды св	4	4	мука пш	1,1	1,1
		овощи свежие			сахар	10	10	соль	0,01	0,01
		огурец	47,34	45	крахмал	9,5	9,5			
					вода	195	195			

й день

растная категория: 12-18 лет

3 - я неделя

(МЕНЮ - РАСКЛАДКА)

60% ЛЕТО

Наименование Блюд		Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию															
ЕДА			запеканка из творога			Кофейный напиток			кисломолочка									
ЗАВТРАК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто							
запеканка из творога	200/50	творог	188	184	Кофейный напиток	4,2	4,2	кефир	207	200								
Масса порциями	10	крупа манная	12	12	сахар	10	10											
Кофейный напиток	200	сахар песок	16,0	16,0	молоко	200	200											
Хлеб пшеничный	50	яйца	0,2 шт.	0,0	вода	20	20											
			м /сливочное			8,0	8,0	Суп из овощей										
			сухарь пан			8,0	8,0	Жаркое по домашнему			сырьё	брутто	нетто					
нефир	200	сметана	8,0	8,0	сырьё	брутто	нетто	капуста б/кач	25	20								
ОБЕД			кефир	51,75	50	говядина	128	110,6	картофель	66,75	50							
Салат св. (огурец)	50					картофель	159,60	120,00	морковь	12,5	10							
Суп из овощей	250	ОВОЩИ СВЕЖИЕ				лук	14,4	12	лук репч.	12	10							
Жаркое по домашнему	70/150	сырьё	брутто	нетто	томат	7,2	7,2	горошек зел	11,5	7,5								
Сок яблочный	200	огурец	52,6	50	приправа овощная	0,5	0,5	м/сливочное	5	5								
Хлеб пшеничный	60					м/растительно	7,2	7,2	соль	1,2	1,2							
Хлеб ржаной	60									л/лист	0,01	0,01						
Фрукты по сезону	110													приправа д/с	1	1		
														зелень	1,2	1,2		
														вода	187,5			

В день

Наименование блюд		Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
ПЕТВЕРГ			каша молочная			оладьи			Чай с молоком		
ЗАВТРАК			гречневая			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
каша молочная гречневая	192/10	сырьё	брутто	нетто	мука	56,3	56,3	чай	2,4	2,4	
чай с молоком	200	гречка	38,55	38,55	яйцо	0,0702	2,808	сахар	11,5	11,5	
оладьи	117	молоко	163,1	163,1	молоко	54,3	54,3	молоко	89,68	85	
Хлеб пшеничный	30	вода	8		кефир	2	2	вода	131		
		сахар	0,25	0,25	дрожжи	2,52	2,52				
		м/сливочное	10	10	сахар	2	2	Компот из с/фрукт			
					соль	1,05	1,05	сырьё	брутто	нетто	
					м/растительн	7	7	сухофрукты	20	20	
								сахар	10	10	
								к-та лимон	0,2	0,2	
ОБЕД			Суп картофельный с рыбными фрикадельками						вода	200	200
Суп картоф. с рыбн фрикад	200/50	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто				
Овощи свежие (помидор)	50	картоф	106,51	79,85	фрикадельки			Плов с говядиной			
Плов с говядиной	70/130	морковь	10	8	минтай б/г	67,5	47	сырьё	брутто	нетто	
Компот из сухофруктов	200	лук репч	9,6	8	яйца	0,095шт.	3,8	говядина	128,73	111,3	
Фрукты по сезону	110	том пюре	2	2	лук репч	11,9	10	крупа рисовая	44,2	44,2	
Хлеб пшеничный	62	м/сливочное	2	2	молоко	3,25	3,25	м/растительн	6,7	6,7	
Хлеб ржаной	58	соль	0,8	0,8	мука	1	1	лук репч.	7,8	6,5	
мороженое в вафельных стаканчиках	80	л/лист	0,008	0,008				морковь	13	10,4	
		минтай б/г	80,8	80,8	ОВОЩИ СВЕЖИЕ			томат	10,4	10,4	
		бульон	140	140	сырьё	брутто	нетто	специи для плова		0,6	
		приправа д/ супа		1	помидор	59	50	соль	1	1	
								вода	104		

наименование группы продуктов	продукт та в граммах г нетто	сред нем за 14 дней	дням в качестве горячих ЗАВТАКОВ 25% И ОБЕДОВ 30% (всего 55%)														сред за 14 дней	от нормы в %		
			г, на одного человека																	
			лагерь дневного пребывания																	
1-й день понед-к	2-й день вторник	3-й день среда	4-й день четверг	5-й день пятница	6-й день понед-к	7-й день вторник	8-й день среда	9-й день четверг	10-й день пятница	11-й день понед-к	12-й день вторник	13-й день среда	14-й день четверг	15-й день пятница	16-й день понед-к	17-й день вторник	18-й день среда	19-й день четверг	20-й день пятница	
хлеб ржаной (ржано-пшен)	72	72	70	60	90	60	70	80	60	80	80	80	80	90	60	68	72	100		
хлеб пшеничный	120	120	120	90	120	130	120	120	110	140	160	138	110	130	110	92	120	100		
мука пшеничная	12	12,00	5,85	0	0	22,75	1	20,95	23,3	3,45	4,5	2,7	25,1	1,1	0	57,3	12	100		
крупы, бобовые	30	30	43,75	16	80,8	39,4	0	50	20	24	38	4	0	9,3	12	82,75	30,0	100		
макаронные изделия	12	12	45,5	0	0	0	20	0	0	43,75	0	0	38,75	20	0	0	12	100		
картофель	112,2	112,2	50	164,3	25	50	200,4	0	208,4	30	139	178,45	146	129,4	170	79,85	112,2	100		
овощи свежие	192	192	238,46	171,5	196,13	241,93	142,85	243,38	96,2	258,78	225,17	240,8	178,4	231,2	117,9	105,3	192	100		
фрукты(плоды) свежие	111	111	110	116	110	110	110	110	114	110	110	110	110	114	110	110	111	100		
фрукты(плоды) сухие	12	12	0	48	0	0	20	0	30	0	20	0	0	30	0	20	12	100		
соки плодовые, напитки	120	120	200	30	200	200	0	200	25	200	0	200	200	25	200	0	120	100		
мясо 1-й категории	46,8	46,8	94,8	0	0	75,3	41,5	119	0	21,3	81,4	0	0	0	110,6	111,3	46,8	100		
цыплята 1 кат. потрошенные	31,8	31,8	0	0	142	0	0	108	0	64,85	0	60	70,35	0	0	0	31,8	100		
рыба-филе	46,2	46,2	0	124	0	0	86	0	124	0	0	66	0	119	0	127,8	46,2	100		
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24	24,0	118,4	0	0	0	0	0	0	111	0	0	106,6	0	0	0	24	100		
молоко (м д ж 2,5% 3,2%)	210	210,0	0	200	175	408,7	261	3,5	227	200	176,00	266	58,05	460,1	200	305,65	210	100		
кисломолоч. (м д ж 2,5% 3,2%)	108	108	0	240	200,0	200	200	0	208,32	0	0	0	3,28	208,4	260	2	108	100		
творог (м д ж 5% не более 9%)	36	36	0	152	0,0	0	0	0	168	0	0	0	0	0	184,0	0	36	100		
сыр	9	9	0	15	0,0	22,8	0	0	5	15	15	24	9,2	20	0	0	9	100		
сметана (м д ж не более 15%)	6	6	11,5	8	2,0	0	0	21,25	2,08	11,5	8,55	6	2,72	2,2	8,00	0	6,000	100		
масло сливочное	21	21	17,7	23	31,2	33,54	18,1	12,53	20,4	28	26	19	8,49	21,09	23,00	12	21	100		
масло растительное	10,8	10,80	19,9	4	9,5	0	10	9,34	3,9	22	14,60	7	21,7	8,86	7	13,7	10,8	100		
яйцо диетическое	24	24	0	8,00	57,2	5,5	6,8	15	62,2	8	2,38	114	35	7,27	8,00	6,608	24	100		
сахар	21	21,00	14	38,80	17,5	14,2	25,5	14	32	10	30	11,50	14	22,75	26,00	23,75	21	100		
кондитерские изделия	9	9	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	46	0	80	9	100		
чай	1,2	1,2	2,4	0	2,4	0	2,4	2,4	0	0	2,4	0	2,4	0	0	2,4	1,2	100		
какао	0,72	0,72	0	0	0,0	3,36	0	0	0	3,36	0	0	0	3,36	0	0	0,72	100		
кофейный напиток	1,2	1,20	0	4,2	0,0	0	0	0	4,2	0	0	4,2	0	0	4,2	0	1,2	100		
дрожжи хлебопекарные	0,18	0,180	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,52	0,18	100		
соль	3	3,00	3,275	1,65	2,70	3,26	3,2	3,2	3,09	3,6	2,77	4,66	3,56	2,98	1,20	2,85	3,000	100		
Крахмал	2,4	2,4	0	9,5	0,0	0	0	0	9,5	0	0	0	0	14,6	0	0	2,4	100		
Специи	1,2	1,2	1,0122	1,074	1,01	1,0114	0,589	2,541	1,01	1,0119	1,3311	1,0257	1,61	0,46	1,510	1,608	1,2	100		
белки	54	54,0	60,71	68,563	53,601	45,228	44,039	38,6173	83,492	52,85	43,90	54,844	49,102	60,504	61,84	38,709	54,00	100		
жиры	55,2	55,2	60,308	53,624	61,38	50,467	45,165	30,91	62,086	60,81	69,91	59,145	49,023	60,729	56,45	52,794	55,20	100		
углеводы	229,8	229,80	230,57	215,212	250,269	261,59	203,72	216,21	221,004	214,58	245,32	204,27	210,432	263,77	194,6	285,7	229,80	100		
калорийность	1632	1632,0	1707,9	1617,7	1767,90	1681,5	1397,5	1297,5	1776,76	1617	1786,0	1568,77	1479,34	1843,6	1534	1772,8	1632,0	100		