
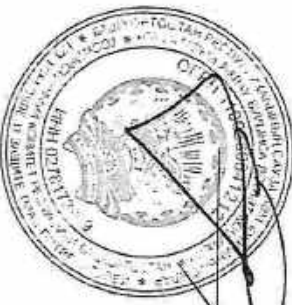


УТВЕРЖДАЮ
Министр образования и науки
Республики Башкортостан



А.В. Хажин

УТВЕРЖДАЮ
Председатель
Государственного комитета
Республики Башкортостан
по торговле и защите прав потребителей



А.Н. Гусев

**Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет
осенне-зимний сезон (3 вариант)**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

День: понедельник

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07	
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06	
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83	
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08	
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого за Завтрак														
			22	21	70	560	0,21	0,72	95,4	216,35	299,02	53,38	2,64	
Обед														
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98		25,9	19,04	10,34	0,35	
15,2	Рассолыник домашний на мясном бульоне со сметаной	200/5	12	9	12	180	0,12	21,44	7,61	33,08	158,78	34,36	2,52	
48,08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35		14,02	178,97	41,8	1,97	
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		20,1		0,32			0,03	
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5	
Итого за Обед														
			30	31	91	849	0,3	61,97	7,61	86,32	411,04	105,25	6,27	
Итого за день														
			52	52	161	1409	0,51	62,69	93,01	302,67	710,06	158,63	8,91	

День: вторник

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Са	Р	Мg	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15								
Завтрак																					
106,01	Запеканка из творога со стученым молоком	130/20	30	8	33	330	0,08	0,82	27,55	216,67	295,62	39,05	0,72								
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40	2,4	3		0,02								
80	Чай с сахаром*	200			15	60				0,45			0,05								
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6								
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60			10,9												
Итого за Завтрак																					
			35	18	67	587	0,13	0,82	78,45	226,42	324,72	48,95	1,39								
Обед																					
6,07	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64		13,2	24,49	11,08	0,47								
19,28	Суп куллама по-деревенски на мясном бульоне	200	12	7	13	162	0,08	2,99	25,76	20,55	134,18	23,56	2,15								
50,02	Гуляш из отварного мяса	30/30	9	11	2	144	0,04	1,62		8,79	101,41	15,23	1,46								
205	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	185	8	6	47	273	0,3		20	20,15	165,07	58,27	1,91								
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92								
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9								
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5								
Итого за Обед																					
			34	30	104	831	0,54	30,45	45,76	82,45	483,8	130,49	8,31								
Итого за День																					
			69	48	171	1418	0,67	31,27	124,21	308,87	808,52	179,44	9,7								

День: среда

Сезон: 01.09-01.09 (2020-2021)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Приме пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15				
Завтрак																	
3	Огурцы свежие	20				2	0,01	1,4		3,4	6	2,8	0,1				
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	9	4	9	108	0,05	0,3		26,6	121,66	17,48	0,46				
37,01	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2				
45,01	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96				
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6				
101,06	Фрукт	75	1		7	34	0,05	34,2		31,5	15,3	9,9	0,09				
Итого за Завтрак																	
			19	14	74	504	0,36	62,39	44,76	233,32	376,7	103,03	3,41				
Обед																	
6,06	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53				
16,13	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62	30,07	155,45	30,18	2,43				
261,02	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/150	16	16	19	287	0,2	22,12	51,16	44,66	197,68	49,19	2,12				
38	Компот из яблоны черноплодной и яблок*	200			16	69	0,01	5		9,08	12,43	4,59	0,74				
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9				
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5				
Итого за Обед																	
			34	31	72	720	0,41	57,37	68,78	114,45	437,17	113,56	7,22				
Итого за день																	
			53	45	146	1224	0,77	119,76	103,54	347,77	813,87	216,59	10,63				

День: четверг

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Приме пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
1	Сыр (порциям)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07
169	Каша "Дружба с маслом	180/5	5	7	25	185	0,09	1,19	38,36	115,25	127,44	27,82	0,52
102	Булочка Домашняя	60	5	10	38	256							
42	Чай с лимоном"	200			15	62				3,25	1,54	0,84	0,09
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак													
			15	20	92	610	0,14	4,06	59,36	225,4	215,08	44,06	1,28
Обед													
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38
12,16	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	14	196	0,1	24,92	7,63	46,02	173,75	39,96	3,1
49,04	Жаркое по-домашнему	30/120	11	14	17	236	0,15	21,2		17,3	152,04	35	2,27
69	Компот из урюка	200	1		25	108	0,03	1		41,86	38	27,25	0,84
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5
Итого за Обед													
			31	29	83	729	0,39	49,76	7,63	132,49	447,2	141,02	7,99
Итого за День													
			46	49	175	1339	0,53	53,82	66,99	357,89	662,28	185,08	9,27

День: пятница

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
98	Салат из капусты белокочанной	60	2	6	6	87	0,03	34,65		39,53	30,15	15,12	0,55		
48,08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35		14,02	178,97	41,8	1,97		
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08		
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6		
Итого за Завтрак			18	24	71	578	0,18	36,65	10	120,75	280,22	73,82	3,2		
Обед															
7,05	Салат из свежеты отварной	60	1	3	5	51	0,01	5,7		21,09	24,57	12,54	0,8		
19,29	Суп-паша домашняя на мясном бульоне	200	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15	22,35	175,47	27,27	2,83		
19	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10	6	5	111	0,09	3,81	6,2	33	166,16	44,06	0,78		
197,03	Картофель отварной	180	4	1	31	145	0,23	37,68		16,84	109,27	43,33	1,7		
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9		
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5		
Итого за Обед			35	20	91	683	0,51	69,16	16,35	115,04	534,12	149,56	8,43		
Итого за день			53	44	162	1261	0,69	105,81	26,35	235,79	814,34	223,37	11,63		

День: понедельник

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рач.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминны (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07			
39	Биточки (котлеты) мясные*	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2	33,44	114,06	22,04				
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83			
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08			
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6			
Итого за Завтрак			23	18	72	549	0,21	0,87	70,2	211,79	291,42	52,62	1,58			
Обед																
7,04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	5	51	0,01	5,63		17,68	19,47	10,44	0,91			
13,06	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	15	8	16	197	0,22	9,74	0,11	35,39	190,3	43,15	3,26			
53,15	Бифстрогапов из отварной говядины	30/30	10	9	2	132	0,04	0,5	11,25	13,68	103,11	15,19	1,44			
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0,29		24	15,28	208,03	138,41	4,65			
47	Инстантный витаминизированный напиток (имсаль)	200			12	128		16,2		0,32			0,03			
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9			
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	6,25	0,5			
Итого за Обед			39	27	97	870	0,64	32,07	35,36	95,35	575,16	225,94	11,69			
Итого за день			62	45	169	1419	0,85	32,94	105,66	307,14	866,58	278,56	13,27			

День: вторник

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реч.	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15				
Завтрак																	
52	Шанежка с картофелем	75	8	8	44	286	0,17	10,64	45,81	54,27	123,85	25,73	1,34				
9,02	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	180/5	5	7	30	202	0,06	1,17	38	111,59	124,35	26,55	0,4				
42	Чай с лимоном*	200			15	62		2,8		3,25	1,54	0,84	0,09				
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6				
Итого за Завтрак			15	15	103	621	0,28	14,61	83,81	176,01	275,84	63,02	2,43				
Обед																	
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38				
12,18	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200/5	3	5	15	121	0,07	15,21	7,5	32,53	57,52	25,98	1,27				
12,08	Плов из птицы	40/140	14	18	39	371	0,11	4,26	21,6	20,13	177,94	44,64	1,47				
69,06	Компот из плодов яблоч витаминизированный (витамины С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92				
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9				
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,76	21,75	8,25	0,5				
Итого за Обед			22	29	97	748	0,3	42,31	29,1	86,73	323,27	113,03	5,44				
Итого за день			37	44	200	1369	0,58	56,92	112,91	262,74	599,11	176,05	7,87				

День: среда

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
105	Помидоры свежие	20			1	5	0,01	5		2,8	5,2	4	0,18	
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,06	22,8	1,06	
37,01	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	28,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2	
45,01	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96	
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого за Завтрак														
			19	21	67	536	0,31	31,49	75,16	212,62	360,6	99,65	4	
Обед														
6,06	Салат витаминный	60	1	8	6	84	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53	
19,29	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15	22,35	175,47	27,27	2,83	
98,06	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	25/150	10	14	16	232	0,13	31,11	3	40,92	148,87	42,57	2,22	
38	Компот из рябины черноплодной и яблок	200			16	69	0,01	5		9,08	12,43	4,59	0,74	
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5	
Итого за Обед														
			31	30	72	694	0,33	50,66	13,15	103,09	408,48	104,03	7,72	
Итого за день														
			50	51	139	1230	0,64	82,15	88,31	315,71	769,08	203,68	11,72	

День: четверг

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминь (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
Завтрак																
1	Сыр (порцелин)	10	3	3	3	36	0,07	21	100	80	5,5	0,07				
55,02	Омлет натуральный с маслом	140/5	15	21	3	263	0,09	0,52	29,25	107,34	240,53	18,28	2,69			
42	Чай с лимоном*	200			15	62		2,8		3,25	1,54	0,64	0,09			
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6			
83,02	Яблоко	100			10	47	0,03	10	16	11	9	2,2				
Итого за Завтрак																
			20	24	42	479	0,17	13,39	31,25	233,49	339,17	43,52	5,65			
Обед																
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98		25,9	19,04	10,34	0,35			
15,23	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	14	192	0,12	13,87	7,62	26,23	171,85	33,68	2,58			
	Говядина тушеная с овощами в соусе	30/120	11	13	13	216	0,12	12,75		15,88	138,26	29,95	2			
69,01	Компот из кураги	200	1		21	90	0,02	0,8		32,33	29,2	21	0,67			
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9			
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5			
Итого за Обед																
			30	26	76	689	0,36	50,4	7,62	113,34	412,6	113,72	7			
Итого за День																
			50	52	118	1168	0,53	63,79	32,87	346,83	751,77	157,24	12,66			

День: пятница

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
100	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом	180/5	7	7	33	223	0,14	1,17	38	123,74	181,86	34,2	1,81					
122,02	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,08	0,15	14,32	17,76	55,68	9,02	0,63					
80	Чай с сахаром*	200			15	60				0,45			0,05					
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6					
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60			10,9									
Итого за Завтрак																		
			17	18	103	651	0,27	1,32	63,22	148,85	263,64	53,12	3,09					
Обед																		
7,05	Салат из свежеты отварной	60	1	3	5	51	0,01	5,7		21,09	24,57	12,54	0,8					
16,06	Щи из свежей капусты с со сметаной	200/5	2	5	8	86	0,06	25,56	7,5	31,72	41,72	18,84	0,67					
29,02	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	50/50	10	4	4	99	0,08	2,59	11,06	29,82	159,11	40,21	0,71					
36	Рис отварной	150	4	6	40	226	0,04		28	6	83,1	27	0,55					
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамины С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92					
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9					
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5					
Итого за Обед																		
			21	18	95	638	0,28	54,06	46,58	108,39	367,15	120,94	5,05					
Итого за день																		
			38	36	198	1289	0,56	55,37	109,8	257,24	630,79	174,06	8,14					
Итого за период																		
			510	466	1639	13126	6,32	664,52	1151,55	3042,65	7426,4	1952,7	103,79					
Итого за период																		
			51	47	164	1313	0,63	66,45	115,16	304,27	742,64	195,27	10,38					

* витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами. Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ
Учащиеся 7-11 лет

Сезон Осень-зима

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма* продукт а в	Фактический расход продуктов по дням (весов), г на одного человека														В среднем за период
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1н пт	2н пн	2н вт	2н ср	2н чт	2н пт					
1	Хлеб ржаной	80	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
2	Хлеб пшеничный	150	72	60	74	55	55	74	74	55	72	55	55	55	55	55	62,7
3	Мука пшеничная	15		16	2	41	15	1	46	16	3	41	41	41	41	41	18,1
4	Крупа, бобовые	45	51	79		24	51	85	77		4	90					46,1
5	Макаронные изделия	15	51					51									10,2
6	Картофель	188	60	20	245	120	188	40	85	183	115	24					108
7	Овощи	280	151	89	192	182	261	93	192	201	129	167					165,7
8	Фрукты	185		40	133	8	40	17	48	58	108	40					49,2
9	Фрукты, сухоис	15				25					20						4,5
10	Соки фруктовые, напитки	200															0
11	Мясо без костей	70	49	49		47	49	94		41	48						37,7
12	Куриное филе	35	50		93				77	50							27
13	Рыба - филе	58			65			81				79					22,5
14	Молоко	300	50	20	62	92	50	50	123	62	40	102					65,1
15	Кисломолочные продукты	150		100								100					20
16	Творог	50		124													12,4
17	Сыр	9,8	10			10					10						3
18	Сметана	10	5	5	17	5		8	6		5	5					5,6
19	Масло сливочное	30	6	9	7	5		13	9	7	5	15					7,6
20	Масло растительное	15	20	13	15	25	26	11	21	19	20	16					18,6
21	Яйцо, шт	штг/40г		0,161	0,036	0,024	0,08		0,176	0,08	2,114	0,048					11г
22	Сахар	40	23	35	15	44	26	20	38	16	29	41					28,7
23	Кондитерские изделия	10															0
24	Чай	1	1	1		1	1	1			1	1					0,8
25	Какао	1,2			4					4							0,8