

Согласовано:

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 5

Ген. директор ООО «Элара»


Прокопенко С.Ф.


Зверева Н.В.

ПРИМЕРНОЕ 15 - ти дневное МЕНЮ

для питания детей 7 – 11 лет

в детском оздоровительном лагере с дневным
пребыванием детей в период летних каникул 2025 года

1 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					23,0	19,9	87,8	619,6
Каша гречневая молочная с маслом	ТТК			150/10	6,9	9,5	27,5	223,1
крупa гречневая		26,5	26,5					

2 день

вода питьевая		0	0					
молоко питьевое		134	134					
сахар		3,5	3,5					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		10	10					
Бутерброд с сыром	№ 3-2004			30/20	7,6	5,7	14,3	138,5
батон "Особый"		30	30					
сыр		21	20					
Какао с молоком	№642-1996			200	4,0	3,9	19,4	126,0
какао - порошок		2,5	2,5					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,4	12,3	60,0
Обед					42,5	18,7	108,5	770,9
Свекла отварная	№ 26- 2021	81,6	60	60	0,9	0,1	5,5	26,0
Уха рыбацкая	р.30/2-2011г., Екатеринбург			250	12,3	2,6	8,3	105
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		82	60					
масса готовой рыбы			50					
картофель с 01.03 - 40%		100	60					
лук репчатый		15	13					
масло растительное		3	3					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Окорочка куриные запеченные	№494-2004			100	19,2	12,1	0,7	188,0
окорочка куриные		169	150					
томатное паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,6	1,6					
чеснок свежий		0,8	0,6					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		1	1					
Макаронные изделия отварные	№ 516-2004			150	5,3	3,3	36,5	196,9
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		6	6					
соль йодированная		1	1					
Компот из изюма	№ 638-2004			200	0,4	0,0	30,9	125,2
изюм		20	20					
сахар		10	10					
Хлеб пшеничный 1-сорт				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,4	12,3	60,0
Полдник					8,0	9,3	53,2	328,5
Кисломолочный напиток с.	№ 439-2006, Москва	185,4	180	180	4,8	7,2	24,5	182,0

Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			50	3,2	2,1	28,7	146,5
ИТОГО:				73,5	47,8	249,5	1719,0

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					32,3	26,7	90,8	734,4
Запеканка из творога со сгущенным молоком или повидлом творог	№366-2004			130/20	22,1	11,7	30,7	317,7
		123	121,3					
		8,7	8,7					
		3,9	3,5					
		8,7	8,7					
		5,2	5,2					
		5,2	2,2					
			153					
		20	20					
Бутерброд с маслом					2,5	11,1	14,5	168,0
		30	30					
		15	15					
Кофейный напиток					3,2	3,1	19,0	116,7
		5,5	5,5					
		15	15					
		130	130					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный					2,5	0,4	14,3	72,0
Хлеб ржаной					2,0	0,4	12,3	60,0
Обед					30,6	36,9	94,9	833,3
Салат из белокочанной капусты с кукурузой	№4/1-2011,			60	0,9	3,0	2,2	39
	Екатеринбург	58	46					
капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат								
		18	12					
		1,2	1,2					
		3	3					
		0,5	0,5					
Свекольник со сметаной и гренками					8,1	9,2	12,6	166
	№34-			250/5/20				
	2004,Пермь	85	64					
		72	43					
		13	10					
		13	11					
		3	3					
		5	5					

4 день

соль йодированная		1	1					
сметана		5	5					
хлеб пшеничный		38	32					
Зразы рубленые	№ 456 - 2004			100	13,4	19,4	6,9	256,0
мясо свинина		68	60					
хлеб пшеничный		12	12					
молоко питьевое		18	18					
Яйцо		32	28					
сухари панировочные		8	8					
масло растительное		6	6					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Картофельное пюре	№ 520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147,0
Картофель		214	128					
молоко питьевое		23,6	22,8					
масло сливочное		7	7					
соль йодированная		0,5	0,5					
Компот из свежих плодов	№ 631-2004			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоко или груша свежие (с удаленным семенным гнездом)		45,6	40					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,4	12,3	60,0
Полдник					4,4	4,1	44,7	235,0
Сок или нектар	№501-2021 г.	180	180	180	0,0	0,0	19,8	81,0
Манник	Пермь №550-2021			80	4,4	4,1	24,9	154
Кефир		30	29,7					
крупа манная		21	21					
яйцо куриное		14	12,4					
сахар		10,5	10,5					
масло сливочное		2,5	2,5					
сода		1,2	1,2					
соль йодированная		0,2	0,2					
масло растительное для смазки		1,2	1,2					
ИТОГО:					67,3	67,6	230,4	1802,7

3 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					30,5	33,5	63,0	675,6
Омлет натуральный с маслом	№268-2021			200	16,8	25,5	4,2	312,0
яйца		145	126					
молоко питьевое		76	76					
масло растительное		6	6					

масса омлета			190					
масло сливочное		10	10					
соль йодированная		1	1					
Сыр полутвердый (порциями)	№75-2021	16	15	15	3,9	4,0	0,0	51,6
Чай с молоком	№630-1996			200	2,8	2,8	17,9	108,0
чай - заварка		1,0	1,0					
молоко питьевое		100	100					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				60	5,0	0,8	28,6	144,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,4	12,3	60,0
Обед					33,4	35,2	106,2	870,8
Помидоры свежие с маслом растительным	р. 71-2006, Москва			50/10	1,1	10,2	1,9	101,4
помидоры свежие		53,6	50					
масло растительное на полив при подаче		10	10					
Суп гороховый с гречками	№139-2004			250/20	12,2	7,1	25,3	213,7
горох лущёный		20,2	20					
картофель		83,5	50					
морковь		17,3	13					
лук репчатый		11,9	10					
масло сливочное		5	5					
хлеб пшеничный		38	32					
соль йодированная		1	1					
Кнели из птицы с рисом	№371-2021			100	11,5	10,3	5,4	160,0
филе цыпленка бройлера		74	66					
молоко питьевое		7,5	7,5					
крупа рисовая		7,4	7,4					
масса готовой каши			33					
масло сливочное		3,5	3,5					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			110					
Капуста тушеная	№ 534-2004			150	3,8	6,9	16,1	141,0
капуста свежая белокочанная		215	172					
морковь		12	9					
томатная паста (без искусств. ароматиз., красителей и консервантов)		1,5	1,5					
лук репчатый		8	6,8					
мука пшеничная		1,7	1,7					

6 день

масло растительное		6	6					
соль йодированная		1	1					
Компот из изюма	№ 638-2004			200	0,4	0,0	30,9	125,2
изюм		20	20					
сахар		10	10					
Хлеб пшеничный 1-сорт				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,4	12,3	60,0
Полдник					7,3	9,7	36,5	262,5
Кисломолочный напиток й	№ 439-2006, Москва	186,3	180	180	4,8	7,2	24,5	182,0
Кондитерское изд. пром. пр-ва в ассорт.(пряники или печенье)				20	2,5	2,5	12,0	80,5
ИТОГО:					71,2	78,3	205,7	1808,9

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					32,8	14,0	80,3	581,9
Суп молочный с макаронными изделиями	№139-2021			200	5,8	6,5	19,7	160,2
вода питьевая		0	0					
молоко питьевое		200	200					
макаронные изделия из тв/с		16	16					
сахар		2	2					
масло сливочное		5,5	5,5					
Сырники из творога запеченные с повидлом или	№286 -2021			80/10	24,4	7,1	31,1	287,7
молоком сгущенным		73,5	72,8					
Творог								
Мука пшеничная		9,6	9,6					
сахар		6,4	6,4					
яйцо куриное		4	3,5					
сметана		2,4	2,4					
масло растительное для смазки		1,6	1,6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			94					
повидло или молоко сгущенное		10	10					
Чай с лимоном	№686-2004			200/5	0,1	0,0	15,2	62,0
чай - заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72,0
Обед					28,3	34,7	105,2	853,8
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	р.14/1; 15/1-2011,			50/10	0,5	9,2	1,7	99,4
помидоры свежие		26,8	25					
огурцы свежие		27	25					
масло растительное		10	10					

Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	№124-2004				250/10	4,4	6,0	8,5	106,0
капуста белокочанная свежая		62,5	50						
картофель с 01.03. - 40%		50	30						
морковь с 01.01 - 25%		17,3	13						
лук репчатый		11,9	10						
масло сливочное		5	5						
сметана		10	10						
соль йодированная		1	1						
Плов из мяса по-узбекски	№444-2004				200	16,3	18,2	35,0	369,0
мясо свинина б/к		90	80						
масса тушеного мяса			50						
масло растительное		15	15						
крупа рисовая		50	50						
томатная паста		1,2	1,2						
морковь - с 01.01 - 25%		53	40						
лук репчатый		15	13						
Соль йодированная		0,5	0,5						
Напиток из плодов шиповника	№705-2004				200	0,7	0,3	21,1	90
шиповник		20	20						
сахар		10	10						
Хлеб пшеничный 1-сорт					30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной					60	4,0	0,7	24,6	120,0
Полдник						6,7	6,3	73,7	380,0
Фрукты в ассортименте	№458-2006, Москва				220	0,9	0,9	26,6	118
Сок или нектар	№501-2021 г.	180	180		180	0,0	0,0	19,8	81,0
Шанежка с картофелем	Пермь № 540-2021 г.Пермь				60	5,8	5,4	27,3	181
Мука пшеничная в/с		20,5	20,5						
молоко питьевое		8,3	8,3						
масло сливочное		0,9	0,9						
яйцо куриное		1,3	1,1						
сахар		1,1	1,1						
дрожжи пресованные		1,2	1,2						
Соль йодированная		0,3	0,3						
мука пшеничная на подпыл		0,5	0,5						
масса теста			31						
картофель		55	33						
молоко питьевое		6,4	6						
яйцо куриное		2,3	2						
масло сливочное		1	1						
Соль йодированная		0,3	0,3						
сметана		5	5						

8 день

масса картофельная			42					
масло растительное для смазки		1	1					
ИТОГО:					67,8	55,0	259,2	1815,7

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					20,6	18,8	91,3	615,4
Каша манная жидкая с маслом	№311-2004			150/10	6,7	7,1	29,4	208,3
крупа манная		23	23					
молоко питьевое		132	132					
сахар		3	3					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		10	10					
Бутерброд с маслом и сыром	№ 1, 3-2004			30/10/15	5,4	7,1	15,9	149,0
батон		30	30					
масло сливочное		10	10					
сыр		16	15					
Какао с молоком	№642-1996			200	4,0	3,9	19,4	126,0
какао - порошок		2	2					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Обед					41,9	27,1	78,4	734,8
Нарезка из огурцов свежих с маслом растительным	р.14/1-2011, Екатеринбург			50/10	0,4	9,0	1,4	96,9
огурцы свежие		52,5	50					
масло растительное на полив при подаче		10	10					
Шулэн (суп-лапша с курой)	№ 188 - 1997 Москва			250	9,3	4,5	13,2	130,8
окорочка куриные		34	30					
Масса отварного мяса			20					
Лапша для лагмана		26	26					
соль йодированная		1	1					
морковь		6,3	5					
Лук репчатый		8,9	7,5					
вода питьевая		270	270					
Рыба тушеная в томате с овощами	№374-2004			80/50	26,4	8,7	5,0	203,7
Минтай с/м		190	119					
Морковь		26,3	21					
Лук репчатый		10,7	9					
Томатная паста		4	4					
Масло растительное		5	5					
Сахар		2	2					
соль йодированная		1	1					
Картофельное пюре	№ 520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147,0
Картофель		214	128					
молоко питьевое		23,6	22,8					
масло сливочное		7	7					
соль йодированная		0,5	0,5					
Компот из свежих плодов	№ 631-2004			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоко или груша свежие (с удаленным семенным гнездом)		45,6	40					
сахар		15	15					
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Полдник					7,3	9,7	36,5	262,5
Кисломолочный напиток с.	№ 439-2006, Москва	185,4	180	180	4,8	7,2	24,5	182,0
Кондитерское изд. пром. пр-ва в ассорт.(пряники или печенье)				20	2,5	2,5	12,0	80,5
ИТОГО:					69,8	55,6	206,2	1612,6

10 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					16,7	20,0	105,1	582,6
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	№305-2004			200	6,0	1,4	41,2	201,4
крупка пшенная		45	45					
молоко питьевое		135	135					
масса каши			176					
сироп:			26					
сахар		4,3	4,3					
вода		22	22					
яблоки свежие		15	13,3					
масса припущенных яблок			9					
масло сливочное		10	10					
масса п/ф			208					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		5,5	5,5					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Бутерброд с повидлом	№72-2024			30/20	2,5	14,7	16,3	120,5
батон "Особый"		30	30					
повидло		20	20					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				60	5,0	0,8	28,6	144,0
Обед					34,1	29,5	106,7	827,1
Помидоры свежие с маслом растительным	р. 71-2006, Москва			50/10	1,1	10,2	1,9	101,4
помидоры свежие		53,6	50					
масло растительное на полив при подаче		10	10					
Уха рыбацкая	р.30/2-2011г., Екатеринбург			250	12,3	2,6	8,3	105
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		82	60					
масса готовой рыбы			50					
картофель с 01.03 - 40%		100	60					
лук репчатый		15	13					
масло растительное		3	3					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Фрикадельки в соусе	№469 - 2004			80/30	9,0	8,9	10,3	157,1
мясо свинина б/к		62,4	55,2					
Хлеб пшеничный		11,6	11,6					
Молоко		16	16					
Лук репчатый		7	6					
Мука		7	7					

11 день

Масса п/фабриката			94,5					
Масло сливочное		5	5					
соль йодированная		1	1					
для соуса:			30					
Масло сливочное		1,35	1,35					
Мука пшеничная		1,35	1,35					
Морковь		1,8	1,8					
Лук репчатый		0,9	0,9					
Томатная паста		4,2	4,2					
Масло сливочное		0,45	0,45					
Сахар		0,3	0,3					
Гречка вязкая отварная	№ 510-2004			150	4,5	6,8	22,4	171,0
крупя гречневая		37,5	37,5					
вода питьевая		120	120					
масло сливочное		8	8					
соль йодированная		0,5	0,5					
Напиток из сухофруктов	№ 638-2004			200	0,8	0,0	24,9	102,8
сухофрукты		20	20					
сахар		10	10					
Хлеб пшеничный 1-сорт				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				60	4,0	0,7	24,6	120,0
Подник					6,7	6,3	73,7	380,0
Фрукты в ассортименте	№458-2006, Москва			220	0,9	0,9	26,6	118
Сок или нектар	№501-2021 г. Пермь	180	180	180	0,0	0,0	19,8	81,0
Шанежка с капустой	№ 540,551-2021 г.Пермь			60	5,8	5,4	27,3	181
Мука пшеничная в/с		20,5	20,5					
молоко питьевое		8,3	8,3					
масло сливочное		0,9	0,9					
яйцо куриное		1,3	1,1					
сахар		1,1	1,1					
дрожжи пресованные		1,2	1,2					
Соль йодированная		0,3	0,3					
мука пшеничная на подпыл		0,5	0,5					
масса теста			31					
капуста белокачанная		63	50,4					
яйцо куриное		4,8	4,2					
масло сливочное		3	3					
Соль йодированная		0,3	0,3					
сметана		5	5					

12 день

фарш из свежей капусты			42					
масло растительное для смазки		1	1					
ИТОГО:						57,5	55,8	285,5
								1789,7

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					13,6	22,1	78,4	568,8
Суп молочный с макаронными изделиями	№139-2021			200	5,8	6,5	19,7	160,2
вода питьевая		0	0					
молоко питьевое		200	200					
макаронные изделия из тв/с		16	16					
сахар		2	2					
масло сливочное		5,5	5,5					
Бутерброд с маслом	№ 1-2004			30/20	2,6	14,8	14,6	201,8
батон		30	30					
масло сливочное		20	20					
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	№686-2004			200	0,2	0,0	15,5	62,8
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		10,5	10					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				60	5,0	0,8	28,6	144,0
Обед					30,3	38,2	98,7	866,6
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург			50/10	0,5	9,2	1,7	99,4
помидоры свежие		26,8	25					
огурцы свежие		27	25					
масло растительное		10	10					
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	№ 110-2004			250/10	2,1	5,9	7,3	91
свекла		53,2	40					
капуста свежая белокочанная		25	20					
картофель		33,4	20					
морковь		17,3	13					
лук репчатый		11,9	10					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,6	2,6					
масло сливочное		5	5					
сахар		0,5	0,5					
сметана		10	10					
соль йодированная		1	1					
Биточки рублены из курицы с маслом	№ 500 - 2004			100/10	20,0	18,0	10,7	284,0
Филе куриной грудки		77	74					
хлеб пшеничный		18	18					
молоко питьевое		26	25					

13 день

масло растительное		4	4					
масло сливочное		2,4	2,4					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		10	10					
Картофельное пюре	№ 520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147,0
Картофель		214	128					
молоко питьевое		23,6	22,8					
масло сливочное		7	7					
соль йодированная		0,5	0,5					
Компот из изюма	№ 638-2004			200	0,4	0,0	30,9	125,2
изюм		20	20					
сахар		10	10					
Хлеб ржаной				60	4,0	0,7	24,6	120,0
Полдник					8,0	9,3	53,2	328,5
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте				50	3,2	2,1	28,7	146,5
Кисломолочный напиток й	№ 439-2006, Москва	186,3	180	180	4,8	7,2	24,5	182,0
ИТОГО:					51,9	69,6	230,3	1763,9

8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					37,0	20,9	89,5	696,3
Запеканка из творога со сгущенным молоком или повидлом	№366-2004			130/20	22,1	11,7	30,7	317,7
творог		123	121,3					
крупа манная		8,7	8,7					
яйцо куриное		3,9	3,5					
сахар		8,7	8,7					
сметана		5,2	5,2					
масло сливочное		5,2	2,2					
Масса п/фабриката			153					
молоко сгущенное или повидло		20	20					
Бутерброд с сыром	р.3-2004			30/20	7,6	5,7	14,3	138,5
батон		30	30					
сыр		21	20					
Чай с молоком	№630-1996			200	2,8	2,8	17,9	108,0
чай - заварка		1,0	1,0					
молоко питьевое		100	100					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Обед					38,0	29,6	97,6	808,3
Свекла отварная	№ 26- 2021	81,6	60	60	0,9	0,1	5,5	26,0
Суп гороховый с гречками	№139-2004			250/20	12,2	7,1	25,3	213,7
горох лущёный		20,2	20					
картофель		83,5	50					
морковь		17,3	13					
лук репчатый		11,9	10					
масло сливочное		5	5					
хлеб пшеничный		38	32					
соль йодированная		1	1					
Голубцы ленивые с соусом сметанным	160-2001, Пермь			250	19,7	21,8	15,3	336
мясо свинина б/к		110	97					
крупа рисовая		4,8	4,8					
масса отварного риса			13					
лук репчатый		14,3	12					
масло сливочное		5,6	5,6					
масса припущенного с маслом лука			6,4					

капуста свежая белокочанная		150	120					
масло растительное		5	5					
соль йодированная		1	1					
Выход готовых голубцов		2шт/100г						
Соус сметанный (р.600-2004)			50					
сметана		12,5	12,5					
мука пшеничная		3,5	3,5					
бульон или отвар		37,5	37,5					
Напиток из сухофруктов	№ 638-2004			200	0,8	0,0	24,9	102,8
сухофрукты		20	20					
сахар		10	10					
Хлеб пшеничный 1-сорт				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Полдник					5,3	5,0	71,3	353,0
Фрукты в ассортименте	№458-2006, Москва			220	0,9	0,9	26,6	118
Сок или нектар	№501-2021 г. Пермь	180	180	180	0,0	0,0	19,8	81,0
Манник	№550-2021			80	4,4	4,1	24,9	154
Кефир		30	29,7					
крупа манная		21	21					
яйцо куриное		14	12,4					
сахар		10,5	10,5					
масло сливочное		2,5	2,5					
сода		1,2	1,2					
соль йодированная		0,2	0,2					
масло растительное для смазки		1,2	1,2					
ИТОГО:					80,3	55,5	258,4	1857,6

9 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					30,3	43,1	64,3	763,9
Омлет натуральный с сыром и маслом	№275-2021			200	19,3	27,4	3,8	337,8
яйца		133	116					
молоко питьевое		70	70					
масло растительное		6	6					
сыр		15,5	14,8					
масса омлета			190					
масло сливочное		10	10					

соль йодированная		1	1					
Бутерброд с маслом	№ 1-2004			30/15	2,5	11,1	14,5	168,0
батон		30	30					
масло сливочное		15	15					
Какао с молоком	№642-1996			200	4,0	3,9	19,4	126,0
какао - порошок		2	2					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Обед					25,7	32,1	94,2	766,3
Помидоры свежие с маслом растительным	р. 71-2006, Москва			50/10	1,1	10,2	1,9	101,4
помидоры свежие		53,6	50					
масло растительное на полив при подаче		10	10					
Рассольник "Домашний" со сметаной	р.131-2004			250/10	4,8	8,3	13,4	147,5
капуста свежая белокочанная		25	20					
картофель		109	65					
морковь		13	10					
лук репчатый		12	10					
огурцы соленые (без уксуса)		27	15					
масло сливочное		5	5					
сметана		10	10					
соль йодированная		1	1					
Рыба запеченая	№378-2004			100	14,4	9,9	9,1	183,1
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		192	120					
мука пшеничная		6	6					
масло растительное		6	6					
Соль йодированная		1	1					
Рис припущенный	№512-2004			150	2,9	3,2	34,4	178,0
крупа рисовая		53	53					
масло сливочное		8	8					
соль йодированная		0,5	0,5					
Компот из свежих плодов	№ 631-2004			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоко или груша свежие (с удаленным семенным гнездом)		45,6	40					
сахар		15	15					

Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Полдник					7,3	9,7	36,5	262,5
Кисломолочный напиток с.	№ 439-2006, Москва	185,4	180	180	4,8	7,2	24,5	182,0
Кондитерское изд. пром. пр-ва в ассорт.(пряники или <u>печенье</u>)				20	2,5	2,5	12,0	80,5
ИТОГО:					63,3	84,9	195,0	1792,7

10 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					35,5	13,1	103,0	676,5
Каша пшеничная жидкая с маслом	№311-2004			150/10	5,9	5,2	28,3	184,0
крупы пшеничная		30	30					
вода питьевая		0	0					
молоко питьевое		126	126					
сахар		3	3					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		10	10					
Сырники из творога запеченные с повидлом или молоком сгущенным	№286 -2021			80/10	24,4	7,1	31,1	287,7
Творог		73,5	72,8					
Мука пшеничная		9,6	9,6					
сахар		6,4	6,4					
яйцо куриное		4	3,5					
сметана		2,4	2,4					
масло растительное для смазки		1,6	1,6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			94					
повидло или молоко сгущенное		10	10					
Чай с сахаром	№685-2004			200	0,2	0,0	15,0	60,8
чай - заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				60	5,0	0,8	28,6	144,0
Обед					29,4	28,2	113,7	825,3
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком №4/1-2011, Екатеринбург				60	0,9	3,0	2,2	39
капуста свежая белокочанная		58	46					
капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат								
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		18,9	12					
лимон		1,2	1,2					
масло растительное		3	3					

соль йодированная		0,5	0,5					
Суп-пюре из разных овощей с гренками	№168-2004			250/20	9,1	11,3	12,9	189,7
Капуста свежая		25	20					
картофель с 01.03 - 40%		63	38					
морковь с 01.01 - 25%		20	15					
лук репчатый		12	10					
мука пшеничная		5	5					
масло сливочное		5	5					
молоко питьевое		38	38					
Бульон		190	190					
хлеб пшеничный		38	32					
соль йодированная		0,5	0,5					
Жаркое по - домашнему	№ 436-2004			250	12,7	12,9	28,8	281,9
мясо свинина б/к		90,4	80					
масса готового мяса			50					
Картофель		267	160					
лук репчатый		23,8	20					
томатная паста		5	5					
масло растительное		8	8					
соль йодированная		1	1					
Компот из изюма	№ 638-2004			200	0,4	0,0	30,9	125,2
изюм		20	20					
сахар		10	10					
Хлеб пшеничный 1-сорт				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				60	4,0	0,7	24,6	120,0
Полдник					4,1	3,0	75,1	345,5
Фрукты в ассортименте	№458-2006, Москва			220	0,9	0,9	26,6	118
Сок или нектар	№501-2021 г. Пермь	180	180	180	0,0	0,0	19,8	81,0
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте				50	3,2	2,1	28,7	146,5
ИТОГО:					69,0	44,3	291,8	1847,3

11 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					22,5	16,7	91,3	607,5
Каша манная жидкая с маслом	№311-2004			150/10	6,7	7,1	29,4	208,3
крупа манная		23	23					
молоко питьевое		132	132					
сахар		3	3					

соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		10	10					
Бутерброд с сыром	р.3-2004			30/20	7,6	5,7	14,3	138,5
батон		30	30					
сыр		21	20					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		5,5	5,5					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				60	5,0	0,8	28,6	144,0
Обед					34,2	31,3	109,7	865,1
Нарезка из огурцов свежих с маслом растительным	р.14/1-2011, Екатеринбург			50/10	0,4	9,0	1,4	96,9
огурцы свежие		52,5	50					
масло растительное на полив при подаче		10	10					
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	№ 110-2004			250/10	2,1	5,9	7,3	91
свекла		53,2	40					
капуста свежая белокочанная		25	20					
картофель		33,4	20					
морковь		17,3	13					
лук репчатый		11,9	10					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,6	2,6					
масло сливочное		5	5					
сахар		0,5	0,5					
сметана		10	10					
соль йодированная		1	1					
Окорочка куриные запеченные	№494-2004			100	19,2	12,1	0,7	188,0
окорочка куриные		169	150					
томатное паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,6	1,6					
чеснок свежий		0,8	0,6					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		1	1					
Макаронные изделия отварные	№ 516-2004			150	5,3	3,3	36,5	196,9
макаронные изделия		51	51					
масло сливочное		6	6					
соль йодированная		1	1					

Напиток из сухофруктов	№ 638-2004			200	0,8	0,0	24,9	102,8
сухофрукты		20	20					
сахар		10	10					
Хлеб пшеничный 1-сорт				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				60	4,0	0,7	24,6	120,0
Полдник					7,3	9,7	36,5	262,5
Кисломолочный напиток й	№ 439-2006, Москва	186,3	180	180	4,8	7,2	24,5	182,0
Кондитерское изд. пром. пр-ва в ассорт.(пряники или печенье)				20	2,5	2,5	12,0	80,5
ИТОГО:					64,0	57,7	237,5	1735,1

12 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					30,7	33,9	64,8	687,1
Омлет натуральный с маслом	№268-2021			200	16,8	25,5	4,2	312,0
яйца		145	126					
молоко питьевое		76	76					
масло растительное		6	6					
масса омлета			190					
масло сливочное		10	10					
соль йодированная		1	1					
Сыр полутвердый (порциями)	№75-2021	16	15	15	3,9	4,0	0,0	51,6
Чай с молоком	№630-1996			200	3,0	3,2	19,7	119,5
чай - заварка		1,0	1,0					
молоко питьевое		100	100					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				60	5,0	0,8	28,6	144,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,4	12,3	60,0
Обед					45,2	28,8	91,2	802,4
Помидоры свежие с маслом растительным	р. 71-2006, Москва			50/10	1,1	10,2	1,9	101,4
помидоры свежие		53,6	50					
масло растительное на полив при подаче		10	10					
Шулэн (суп-лапша с курой)	№ 188 - 1997 Москва			250	9,3	4,5	13,2	130,8
окорочка куриные		34	30					
Масса отварного мяса			20					
Лапша для лагмана		26	26					
соль йодированная		1	1					
морковь		6,3	5					
Лук репчатый		8,9	7,5					
вода питьевая		270	270					
Рыба тушеная в томате с овощами	№374-2004			80/50	26,4	8,7	5,0	203,7

Минтай с/м		190	119					
Морковь		26,3	21					
Лук репчатый		10,7	9					
Томатная паста		4	4					
Масло растительное		5	5					
Сахар		2	2					
соль йодированная		0,5	0,5					
Картофельное пюре	№ 520-2004			150	3,3	4,4	23,5	147,0
Картофель		214	128					
молоко питьевое		23,6	22,8					
масло сливочное		7	7					
соль йодированная		0,5	0,5					
Напиток из плодов шиповника	№705-2004			200	0,7	0,3	21,1	90
шиповник		20	20					
сахар		10	10					
Хлеб пшеничный 1-сорт				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,4	12,3	60,0
Полдник					6,7	6,3	73,7	380,0
Фрукты в ассортименте	№458-2006, Москва			220	0,9	0,9	26,6	118
Сок или нектар	№501-2021 г. Пермь	180	180	180	0,0	0,0	19,8	81,0
Шанежка с капустой	№ 540,551-2021 г.Пермь			60	5,8	5,4	27,3	181
Мука пшеничная в/с		20,5	20,5					
молоко питьевое		8,3	8,3					
масло сливочное		0,9	0,9					
яйцо куриное		1,3	1,1					
сахар		1,1	1,1					
дрожжи пресованные		1,2	1,2					
Соль йодированная		0,3	0,3					
мука пшеничная на подпыл		0,5	0,5					
масса теста			31					
капуста белокачанная		63	50,4					
яйцо куриное		4,8	4,2					
масло сливочное		3	3					
Соль йодированная		0,3	0,3					
сметана		5	5					
фарш из свежей капусты			42					
масло растительное для смазки		1	1					

ИТОГО:					82,6	68,9	229,7	1869,4
---------------	--	--	--	--	-------------	-------------	--------------	---------------

13 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					36,7	17,9	84,5	645,9
Суп молочный с макаронными изделиями	№139-2021			200	5,8	6,5	19,7	160,2
вода питьевая		0	0					
молоко питьевое		200	200					
макаронные изделия из тв/с		16	16					
сахар		2	2					
масло сливочное		5,5	5,5					
Сырники из творога запеченные с повидлом или молоком сгущенным	№286 -2021			80/10	24,4	7,1	31,1	287,7
Творог		73,5	72,8					
Мука пшеничная		9,6	9,6					
сахар		6,4	6,4					
яйцо куриное		4	3,5					
сметана		2,4	2,4					
масло растительное для смазки		1,6	1,6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			94					
повидло или молоко сгущенное		10	10					
Какао с молоком	№642-1996			200	4,0	3,9	19,4	126,0
какао - порошок		2,5	2,5					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72,0
Обед					26,0	34,1	102,7	829,1
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург			50/10	0,5	9,2	1,7	99,4
помидоры свежие		26,8	25					
огурцы свежие		27	25					
масло растительное		10	10					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	№124-2004			250/10	4,4	6,0	8,5	106,0
капуста белокочанная свежая		62,5	50					
картофель		50	30					
морковь		17,3	13					
лук репчатый		11,9	10					
масло сливочное		5	5					
сметана		10	10					
соль йодированная		0,5	0,5					
Гречка по-купечески	№444-2004			200	16,3	18,2	35,0	369,0

мясо свинина б/к		90	80					
масса тушеного мяса			50					
масло растительное		15	15					
крупа гречневая		50	50					
томатная паста		1,2	1,2					
морковь - с 01.01 - 25%		53	40					
лук репчатый		15	13					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Компот из изюма	№ 638-2004			200	0,4	0,0	30,9	125,2
изюм		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,4	12,3	60,0
Полдник					9,2	11,3	49,4	336,0
Кисломолочный напиток с.	№ 439-2006, Москва	185,4	180	180	4,8	7,2	24,5	182,0
Манник	№550-2021			80	4,4	4,1	24,9	154
Кефир		30	29,7					
крупа манная		21	21					
яйцо куриное		14	12,4					
сахар		10,5	10,5					
масло сливочное		2,5	2,5					
сода		1,2	1,2					
соль йодированная		0,2	0,2					
масло растительное для смазки		1,2	1,2					
ИТОГО:					71,9	63,3	236,6	1811,0

14 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					21,4	17,7	88,2	599,5
Каша рисовая жидкая с маслом	№311-2004			150/10	5,6	8,1	26,3	200,3
крупа рисовая		21	21					
молоко питьевое		132	132					
сахар		3	3					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		10	10					
Бутерброд с сыром	р.3-2004			30/20	7,6	5,7	14,3	138,5
батон		30	30					
сыр		21	20					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		5,5	5,5					
сахар		15	15					

молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				60	5,0	0,8	28,6	144,0
Обед					39,4	29,2	84,6	767,7
Свекла отварная	№ 26- 2021	81,6	60	60	0,9	0,1	5,5	26,0
Суп-пюре из разных овощей с гречками	№168-2004			250/20	9,1	11,3	12,9	189,7
Капуста свежая		25	20					
картофель с 01.03 - 40%		63	38					
морковь с 01.01 - 25%		20	15					
лук репчатый		12	10					
мука пшеничная		5	5					
масло сливочное		5	5					
молоко питьевое		38	38					
Бульон		190	190					
хлеб пшеничный		38	32					
соль йодированная		1	1					
Бигус	№329-2021			200	22,5	16,6	4,2	266,3
Капуста белокочанная		188	150					
мясо свинина б/к		99	88					
масса тушеного мяса			55					
морковь с 01.01 - 25%		18,6	14					
лук репка		6	5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,4	2,4					
масло растительное		4	4					
соль йодированная		1	1					
масса пассерованных овощей			175					
масса п/ф			230					
Компот из свежих плодов	№ 631-2004			200	0,5	0,2	23,1	96,2
яблоко или груша свежие (с удаленным семенным гнездом)		45,6	40					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				60	4,0	0,7	24,6	120,0
Полдник					6,7	6,3	73,7	380,0
Фрукты в ассортименте	№458-2006, Москва			220	0,9	0,9	26,6	118
Сок или нектар	№501-2021 г. Пермь	180	180	180	0,0	0,0	19,8	81,0
Шанежка с картофелем	№ 540-2021 г.Пермь			60	5,8	5,4	27,3	181
Мука пшеничная в/с		20,5	20,5					
молоко питьевое		8,3	8,3					
масло сливочное		0,9	0,9					
яйцо куриное		1,3	1,1					

сахар		1,1	1,1					
дрожжи пресованные		1,2	1,2					
Соль йодированная		0,3	0,3					
мука пшеничная на подпыл		0,5	0,5					
масса теста			31					
картофель		55	33					
молоко питьевое		6,4	6					
яйцо куриное		2,3	2					
масло сливочное		1	1					
Соль йодированная		0,3	0,3					
сметана		5	5					
масса картофельная			42					
масло растительное для смазки		1	1					
ИТОГО:					67,5	53,1	246,4	1747,2

15 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					32,1	19,6	88,4	657,7
Запеканка из творога со сгущенным молоком или повидлом	№366-2004			130/20	22,1	11,7	30,7	317,7
творог		123	121,3					
крупа манная		8,7	8,7					
яйцо куриное		3,9	3,5					
сахар		8,7	8,7					
сметана		5,2	5,2					
масло сливочное		5,2	2,2					
Масса п/фабриката			153					
молоко сгущенное или повидло		20	20					
Бутерброд с маслом и сыром	№ 1, 3-2004			30/10/15	5,4	7,1	15,9	149,0
батон		30	30					
масло сливочное		10	10					
сыр		16	15					
Чай с лимоном	№686-2004			200/5	0,1	0,0	15,2	59,0
чай - заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,4	12,3	60,0
Обед					35,2	34,7	92,2	829,6

Нарезка из огурцов свежих с маслом растительным	р.14/1-2011, Екатеринбург			50/10	0,4	9,0	1,4	96,9
огурцы свежие		52,5	50					
масло растительное на полив при подаче		10	10					
Суп гороховый с гречками	№139-2004			250/20	12,2	7,1	25,3	213,7
горох лущёный		20,2	20					
картофель		83,5	50					
морковь		17,3	13					
лук репчатый		11,9	10					
масло сливочное		5	5					
хлеб пшеничный		38	32					
соль йодированная		1	1					
Котлеты из мяса и курицы "Школьные"	№59-2006, Екатеринбург			100	13,7	11,9	7,3	191,0
мясо свинина б/к		65,5	58					
филе цыпленка бройлера		19	17					
крупа рисовая		5	5					
молоко питьевое		17	17					
масса вязкой каши			20					
лук репчатый		5	4					
яйцо куриное		11,3	10					
мука пшеничная		6,7	6,7					
масло растительное для смазки листа		2	2					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Картофельное пюре	№ 520-2004			150	4,1	6,0	8,7	105,2
Картофель		214	128					
молоко питьевое		23,6	22,8					
масло сливочное		7	7					
соль йодированная		0,5	0,5					
Напиток из сухофруктов	№ 638-2004			200	0,8	0,0	24,9	102,8
сухофрукты		20	20					
сахар		10	10					
Хлеб ржаной				60	4,0	0,7	24,6	120,0
Подник					7,3	9,7	36,5	262,5
Кисломолочный напиток й	№ 439-2006, Москва	186,3	180	180	4,8	7,2	24,5	182,0
Кондитерское изд. пром. пр-ва в ассорт.(пряники или печенье)				20	2,5	2,5	12,0	80,5
ИТОГО:					74,6	64,0	217,1	1749,8

Потребность в пищевых веществах для детей 7 - 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*		77	79	335	2350
75% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (7 - 11 лет)		58	59	251	1763
Потребность в пищевых веществах для детей 7 - 11 лет по нормативу (75% от суточных норм) +5%*		61	62	264	1851
Потребность в пищевых веществах для детей 7 - 11 лет по нормативу (75% от суточных норм) - 5%*		55	56	239	1674
ИТОГО в среднем за 15 дней		58	61	239	1782
Соотношение белков, жиров, углеводов		1	1	4	

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 15-ти дневному меню для питания детей 7 - 11 лет
в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей в период летних каникул 2025 года.**

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 ребенка	Норма, г, мл, в день (75%)	Фактически получено г, мл,															за 15 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнения
				Дни																	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	Хлеб ржаной	80	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	30	60	90	900	60	100
2	Хлеб пшеничный	150	113	140	142	122	60	60	132	158	122	60	172	120	90	60	152	92	1682	112	100
3	Мука пшеничная	15	10	0	0	2	30	0	29	0	4	6	15	0	21	10	26	7	148	10	96
4	Крупы, бобовые	45	34	27	30	27	50	23	83	0	55	53	30	23	0	71	21	34	525	35	102
5	Макаронные изделия	15	13	51	0	0	16	26	0	16	0	0	0	51	26	16	0	0	202	13	104
6	Картофель	187	99	60	200	50	63	128	60	148	50	65	198	20	128	30	71	178	1449	97	97
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашенные, в т.ч. Томат-пюре, зелень, г.	280	162	75	173	268	177	97	126	136	215	105	128	138	147	177	276	77	2315	154	95
8	Фрукты свежие	185	102	0	41	0	225	40	233	20	220	40	221	0	220	0	260	5	1526	102	100
9	Сухофрукты	15	14	20	0	20	20	0	20	20	20	0	20	20	20	20	0	20	220	15	105
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	200	88	0	180	0	180	0	180	0	180	0	180	0	180	0	180	0	1260	84	95
11	Мясо 1-й категории	70	42	0	60	0	80	0	55	0	97	0	80	0	0	80	88	58	598	40	95
12	Птица	35	28	100	0	66	0	30	0	74	0	0	0	100	30	0	0	17	417	28	99
13	Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые	58	34	60	0	0	0	119	60	0	0	120	0	0	119	0	0	0	478	32	95
14	Молоко	300	225	264	191	184	224	285	289	248	100	200	164	262	207	330	308	60	3316	221	98
15	Кисломолочная пищевая продукция	150	105	180	30	180	0	180	0	180	30	180	0	180	0	210	0	180	1529	102	97
16	Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	37	0	121	0	73	0	0	0	121	0	73	0	0	73	0	121	582	39	105
17	Сыр	10	9	20	0	15	0	15	0	0	20	15	0	20	15	0	20	15	130	9	102
18	Сметана	10	8	0	10	0	17	0	5	10	18	10	2	10	5	12	5	5	110	7	98
19	Масло сливочное	30	23	21	37	19	7	27	33	50	15	38	15	21	21	13	17	24	358	24	105
20	Масло растительное	15	12	5	10	12	32	5	28	4	6	12	13	2	22	28	5	12	196	13	105
21	Яйцо	40	30	0	44	126	7	0	5	0	16	116	4	0	131	16	3	14	481	32	105
22	Сахар	30	27	29	30	25	28	35	26	26	25	30	28	26	26	30	30	25	418	28	104

23	Кондитерское изделие	10	8	0	0	20	0	20	0	0	0	20	10	20	0	10	0	20	120	8	104
24	Чай	1	0,5	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	7	0,5	97
25	Какао-порошок	1	1	3	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	3	0	0	9	1	95
26	Кофейный напиток	2	1,5	0	6	0	0	0	6	0	0	0	0	6	0	0	6	0	22	1	98
27	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,3	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	5	0	104
28	Крахмал	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29	Соль пищевая поваренная йодированная	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	35	2	103

Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

* Булочное или мучное изделие промышленного производства посчитано к норме хлеба пшеничного