

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Для обучающихся, получающих начальное общее образование в образовательных организациях Раздольненского района Республики Крым (с 11 лет)

ЗАВТРАК 1день

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-----------|--|-----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 125 | Картофель отварной с маслом сливочным | 200/5 | 4,01 | 5,50 | 27,95 | 188,00 | 0,23 | 28,84 | 26,67 | 0,27 | 26,52 | 110,59 | 40,64 | 1,64 |
| 234 | Котлета рыбная | 110 | 14,21 | 9,04 | 17,45 | 209,00 | 0,09 | 0,73 | 10,34 | 5,52 | 79,07 | 204,01 | 45,64 | 1,61 |
| 71 | Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые) (огурцы) | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12,00 | 0,03 | 4,9 | 0 | 0,1 | 17,0 | 30,00 | 14,00 | 0,5 |
| 389 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) | 200 | 1,00 | 0 | 20,20 | 84,80 | 0,02 | 4,00 | 0 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 338 | Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,50 | 0 | 0,25 | 20,00 | 13,75 | 11,25 | 2,75 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| | Итого | | 22,63 | 14,25 | 96,37 | 616,87 | 0,4 | 41,8 | 30,34 | 6,23 | 154,66 | 380 | 118,67 | 9,64 |

ЗАВТРАК 2 день

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-----------|---|-----------------|------------------|-------|-------|---------------------------------|---------------|------|--------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 200/10 | 6,11 | 10,72 | 32,38 | 251,00 | 0,08 | 1,17 | 58,00 | 0,52 | 133,77 | 118,19 | 20,30 | 0,47 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 0,06 | 1,59 | 24,44 | 0 | 152,22 | 124,56 | 21,33 | 0,48 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 | 0,03 | 0 | 40,00 | 0,44 | 8,40 | 22,50 | 4,20 | 0,35 |
| 15 | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,00 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| | Итого | | 17,15 | 26,4 | 74,73 | 605,58 | 0,21 | 2,87 | 161,44 | 1,04 | 430,99 | 361,45 | 56,08 | 2,07 |

ЗАВТРАК 3 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|---------------------------------|---------------|------|-------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 121 | Суп молочный с крупой (гречневой) | 250 | 7,46 | 6,85 | 21,35 | 102,05 | 0,14 | 1,14 | 38,25 | 0,19 | 201,10 | 207,08 | 58,08 | 1,41 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,40 | 3,87 | 27,83 | 156,00 | 0,04 | 0,10 | 20,00 | 0,39 | 10,00 | 22,80 | 5,60 | 0,60 |
| 386 | Кисломолочный продукт (ряженка) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 0,08 | 1,40 | 40,00 | 0 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| | Итого | | 16,78 | 15,94 | 67,06 | 404,03 | 0,29 | 2,64 | 98,25 | 0,58 | 455,7 | 431,08 | 96,68 | 2,83 |

ЗАВТРАК 4 день

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети - ческая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-----------|--|-----------------|------------------|-------|-------|-------------------------------------|---------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180/5 | 6,84 | 5,15 | 38,38 | 227,16 | 0,07 | 0 | 24,00 | 0,98 | 14,87 | 46,40 | 10,34 | 1,03 |
| 279 | Тефтели | 100 | 10,97 | 9,66 | 9,88 | 169,23 | 0,07 | 0 | 26,83 | 0,5 | 15,06 | 114,09 | 19,34 | 0,8 |
| 331 | Соус, сметанный с томатом | 75 | 1,32 | 3,75 | 5,27 | 60,08 | 0,02 | 1,00 | 25,35 | 0,22 | 21,93 | 22,04 | 7,34 | 0,30 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,40 | 0,02 | 17,10 | 0 | 8,39 | 24,97 | 28,31 | 15,09 | 0,47 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| | Итого | | 21,82 | 20,52 | 92,18 | 640,83 | 0,22 | 20,93 | 69,5 | 9,89 | 98,54 | 243,4 | 65,76 | 3,66 |

ЗАВТРАК 5 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|--------|---|--------------|------------------|-------|-------|-------------------------|---------------|-------|-------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 128 | Пюре картофельное | 200/10 | 4,34 | 12,83 | 25,19 | 242,00 | 0,20 | 24,92 | 70,00 | 0,34 | 58,32 | 121,84 | 38,36 | 1,44 |
| 268 | Котлета | 100 | 15,76 | 15,3 | 13,1 | 256,0 | 0,06 | 0 | 0 | 3,46 | 10,43 | 166,76 | 30,6 | 2,68 |
| 71 | Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые) (огурцы) | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | 0,03 | 4,9 | 0 | 0,1 | 17,0 | 30,00 | 14,00 | 0,5 |
| 338 | Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,50 | 0 | 0,25 | 20,00 | 13,75 | 11,25 | 2,75 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,00 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 0,28 | 1,4 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| | Итого | | 21,43 | 26,17 | 88,43 | 688,87 | 0,37 | 40,39 | 70,00 | 3,42 | 119,46 | 334,58 | 98,79 | 7,86 |

ЗАВТРАК 6 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|--------|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 125 | Картофель отварной с маслом сливочным | 200/5 | 4,01 | 5,51 | 27,95 | 188,00 | 0,23 | 28,84 | 26,67 | 0,27 | 26,52 | 110,59 | 40,64 | 1,64 |
| 239 | Тефтели рыбные | 110 | 13,96 | 5,79 | 14,67 | 166,38 | 0,12 | 0,36 | 11,00 | 2,48 | 61,88 | 213,26 | 36,85 | 1,02 |
| 331 | Соус, сметанный с томатом | 65 | 1,15 | 3,25 | 4,57 | 52,07 | 0,02 | 0,87 | 21,97 | 0,19 | 19,01 | 19,10 | 6,36 | 0,26 |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,40 | 0,02 | 17,10 | 0 | 8,39 | 24,97 | 28,31 | 15,09 | 0,47 |
| 389 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) | 200 | 1,00 | 0 | 20,20 | 84,80 | 0,02 | 4,00 | 0 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 338 | Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,50 | 0 | 0,25 | 20,00 | 13,75 | 11,25 | 2,75 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| | Итого | | 24,42 | 17,44 | 103,49 | 679,52 | 0,45 | 56,46 | 52,97 | 11,71 | 171,25 | 418,66 | 122,93 | 9,48 |

ЗАВТРАК 7 день

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-----------|--|-----------------|------------------|-------|-------|---------------------------------|---------------|------|-------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 182 | Каша жидкая молочная с маслом сливочным (пшённая) | 200/10 | 7,51 | 11,72 | 37,05 | 285,00 | 0,19 | 1,17 | 58,0 | 0,21 | 138,10 | 184,37 | 47,60 | 1,23 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 1,30 | 20,00 | 0 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/5/15 | 5,80 | 8,30 | 14,83 | 157,0 | 0,04 | 0,11 | 59,0 | 0,47 | 139,2 | 96,0 | 9,45 | 0,49 |
| | Йогурт порционный | 125 | 4,1 | 1,5 | 5,9 | 57,00 | 0,03 | 0,6 | 10,00 | 0 | 124,0 | 95,00 | 15,00 | 0,1 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| | Итого | | 21,7 | 24,42 | 83,61 | 645,58 | 0,33 | 3,18 | 147 | 0,68 | 531,68 | 486,57 | 91,05 | 2,57 |

ЗАВТРАК 8день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|-----------|--|-----------------|------------------|-------|-------|---------------------------------|---------------|------|--------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 20,19 | 22,56 | 3,63 | 298,10 | 0,15 | 0,37 | 398,10 | 0,91 | 145,89 | 323,77 | 23,55 | 3,81 |
| 281 | Биточки паровые | 100 | 13,91 | 9,46 | 8,68 | 175,00 | 0,06 | 0 | 15,00 | 0,65 | 14,5 | 132,5 | 24,75 | 1,19 |
| 52 | Салат из отварной свеклы с маслом растительным | 60 | 0,84 | 3,61 | 4,96 | 55,68 | 0,01 | 3,99 | 0 | 1,62 | 21,28 | 24,38 | 12,42 | 0,79 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 0,02 | 0,73 | 0 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| | Итого | | 20,92 | 21,24 | 68,89 | 551,56 | 0,21 | 5 | 298,58 | 2,81 | 176,98 | 346,65 | 65,74 | 5,41 |

ЗАВТРАК 9 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|--------|---|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 321 | Капуста тушеная | 200 | 4,13 | 6,47 | 64,60 | 150,20 | 0,05 | 34,32 | 0 | 3,46 | 110,90 | 80,28 | 41,30 | 1,62 |
| 317 | Птица отварная | 100 | 21,1 | 13,6 | 0 | 210,00 | 0,04 | 0 | 20,0 | 0,3 | 39,00 | 143,0 | 20,00 | 1,8 |
| 71 | Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые) (огурцы) | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | 0,03 | 4,9 | 0 | 0,1 | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,5 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| 338 | Плоды или ягоды свежие (яблоки) | 125 | 0,5 | 0,5 | 12,25 | 58,75 | 0,04 | 12,50 | 0 | 0,25 | 20,00 | 13,75 | 11,25 | 2,75 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,44 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| | Итого | | 26,34 | 18,55 | 122,39 | 585,65 | 0,21 | 52,59 | 16 | 4,02 | 200,3 | 286,83 | 97,55 | 7,53 |

ЗАВТРАК 10 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества(мг) | | | |
|--------|----------------------|--------------|------------------|-------|-------|-------------------------|---------------|------|--------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 223 | Запеканка из творога | 150 | 26,64 | 18,15 | 27,56 | 379,50 | 0,09 | 0,36 | 111,0 | 0,72 | 222,00 | 321,30 | 36,60 | 1,20 |
| | Молоко сгущенное | 10 | 0,72 | 0,85 | 5,55 | 32,80 | 0,01 | 0,1 | 4,20 | 0,02 | 30,70 | 21,90 | 3,40 | 0,02 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 0,06 | 1,59 | 24,44 | 0 | 152,22 | 124,56 | 21,33 | 0,48 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,22 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 4,60 | 21,20 | 5,00 | 0,62 |
| | Итого | | 34,14 | 22,96 | 70,23 | 623,64 | 0,21 | 2,05 | 139,64 | 0,74 | 414,12 | 506,36 | 72,93 | 2,54 |

Меню разработано в соответствии сборников рецептов:

- сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г
- сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г

| Б | Ж | У | ЭЦ | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
|--------|--------|--------|---------|------|--------|---------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 22,63 | 14,25 | 96,37 | 616,87 | 0,4 | 41,8 | 30,34 | 6,23 | 154,66 | 380 | 118,67 | 9,64 |
| 17,15 | 26,4 | 74,73 | 605,58 | 0,21 | 2,87 | 161,44 | 1,04 | 430,99 | 361,45 | 56,08 | 2,07 |
| 16,78 | 15,94 | 67,06 | 404,03 | 0,29 | 2,64 | 98,25 | 0,58 | 455,7 | 431,08 | 96,68 | 2,83 |
| 21,82 | 20,52 | 92,18 | 640,83 | 0,22 | 20,93 | 69,5 | 9,89 | 98,54 | 243,4 | 65,76 | 3,66 |
| 21,43 | 26,17 | 88,43 | 688,87 | 0,37 | 40,39 | 70 | 3,42 | 119,46 | 334,58 | 98,79 | 7,86 |
| 21,7 | 24,42 | 83,61 | 645,58 | 0,33 | 3,18 | 147 | 0,68 | 531,68 | 486,57 | 91,05 | 2,57 |
| 24,42 | 17,44 | 103,49 | 679,52 | 0,45 | 56,46 | 52,97 | 11,71 | 171,25 | 418,66 | 122,93 | 9,48 |
| 20,92 | 21,24 | 68,89 | 551,56 | 0,21 | 5 | 298,58 | 2,81 | 176,98 | 346,65 | 65,74 | 5,41 |
| 26,34 | 18,55 | 122,39 | 585,65 | 0,21 | 52,59 | 16 | 4,02 | 200,3 | 286,83 | 97,55 | 7,53 |
| 34,14 | 22,96 | 70,23 | 623,64 | 0,21 | 2,05 | 139,64 | 0,74 | 414,12 | 506,36 | 72,93 | 2,54 |
| 227,33 | 207,89 | 867,38 | 6042,13 | 2,90 | 227,91 | 1083,72 | 41,12 | 2753,68 | 3795,58 | 886,18 | 53,59 |
| 22,73 | 20,79 | 86,74 | 604,21 | 0,29 | 22,79 | 108,37 | 4,11 | 275,37 | 379,56 | 88,62 | 5,36 |

Ведомость наполняемости (с 7 до 11 лет)

| № | Наименование | Количество продукта |
|---|--------------|---------------------|
|---|--------------|---------------------|

| п/п | продуктов | Суточная норма (нетто) | Норма 25% (нетто) | Десятидневная норма | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | Итого за 10 дней по меню |
|-----|-----------------------|------------------------|-------------------|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------------------------|
| 1 | Хлеб ржаной | 80 | 20 | 200 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 200 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 150 | 37,5 | 375 | 50 | 30 | 30 | 30 | 44 | 30 | 45 | 54 | 40 | 20 | 373 |
| 3 | Мука пшеничная | 15 | 3,75 | 37,5 | | | | 11,6 | | | 14 | | 2 | 12 | 39,6 |
| 4 | Крупы, бобовые | 45 | 11,25 | 112,5 | | 31 | 20 | 23 | | 40 | | | | | 114 |
| 5 | Макаронные изделия | 15 | 3,75 | 37,5 | | | | 53 | | | | | | | 53 |
| 6 | Картофель | 187 | 46,75 | 467,5 | 155 | | | | 176 | | 155 | | | | 486 |
| 7 | Овощи свежие, зелень | 280 | 70 | 700 | 92 | | | 119 | 60 | | 106,6 | 57 | 308,5 | | 743,1 |
| 8 | Фрукты (плоды) свежие | 185 | 46,25 | 462,5 | 125 | | | 7 | 125 | | 125 | 7 | 125 | | 514 |
| 9 | Фрукты (плоды) сухие | 15 | 3,75 | 37,5 | | | | | | | | 50 | | | 50 |
| 10 | Соки плодовоовощные | 200 | 50 | 500 | 200 | | | | | | 200 | | | | 400 |
| 11 | Мясо жилованное | 70 | 17,5 | 175 | | | | 57 | 59 | | | 59 | | | 175 |
| 12 | Куры | 35 | 8,75 | 87,5 | | | | | | | | | 109 | | 109 |
| 13 | Рыба-филе | 58 | 14,5 | 145 | 73 | | | | | | 73 | | | | 146 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|-----|------|------|----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|
| 14 | Молоко | 300 | 75 | 750 | 29 | 200 | 125 | | 30 | 200 | 22 | 44 | | 126 | 776 |
| 15 | Творог | 50 | 12,5 | 125 | | | | | | | | | | 138 | 138 |
| 16 | Сметана | 10 | 2,5 | 25 | | | | 19 | | | 16 | | | 6 | 41 |
| 17 | Масло сливочное | 30 | 7,5 | 75 | 5 | 20 | 7 | 5 | 16 | 15 | 5 | 3 | | | 76 |
| 18 | Масло растительное | 15 | 3,75 | 37,5 | 11 | | | 14 | 5 | | 16 | 10 | 6 | 6 | 68 |
| 19 | Яйцо диетическое | 40 | 10 | 100 | | | | | | | | 118 | | 6 | 124 |
| 20 | Сахар | 30 | 7,5 | 75 | | 26 | 3 | 20 | 15 | 26 | 5 | 20 | 21 | 32 | 168 |
| 21 | Кондитерские | 10 | 2,5 | 25 | | | 20 | | | | | | | | 20 |
| 22 | Чай | 0,4 | 0,1 | 1 | | | | 0,5 | 0,5 | | | | 0,5 | | 1,5 |
| 23 | Какао | 1,2 | 0,3 | 3 | | 4 | | | | | | | | 4 | 8 |
| 24 | Сыр | 10 | 2,5 | 25 | | 15 | | | | 15 | | | | | 30 |
| 25 | Соль поваренная пищевая йодированная | 3 | 0,75 | 7,5 | 1 | 0,8 | 0,8 | 1 | 0,8 | 0,8 | 1 | 1 | 1 | 0,8 | 9 |
| 26 | Кисломолочная продукция | 150 | 37,5 | 375 | | | 200 | | | 125 | | | | | 325 |
| 27 | Кофейный напиток | 2 | 0,5 | 5 | | | | | | 5 | | | | | 5 |

