

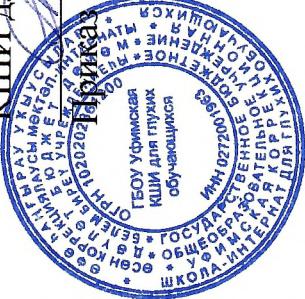
Утверждаю

Директор ГБОУ Уфимская

КШИ для глухих обучающихся

Кашапова А.А.

№ 36 от «20» 2023 г.



Примерное двухнедельное меню

ГБОУ Уфимская КШИ для глухих обучающихся

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: старшие классы 12-18 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. расти.	всего	в т.ч. расти.	всего	в т.ч. расти.	
Завтрак										
№205, сб.2018г.	Каша манная молочная	250	5	7,09	5,35	6,86	0,26	22,39	180,80	
	Масло сливочное	10		0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	
	Сыр	20		5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200		2,95	2,90	2,82	0,00	13,23	87,71	
	Хлеб пшеничный	70		5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	
	Итого за прием			20,88	13,56	23,95	0,26	69,50	585,23	
2-й Завтрак										
	Фрукты свежие	200.		1,36	0,00	0,00	0,30	30,00	134,10	
	Итого за прием			1,36	0,00	0,00	0,30	30,00	134,10	
Обед										
№25, сб.2018 г.	Салат из свеклы	100.		1,57	0,00	6,94	0,00	18,90	145,70	
сб.2021	Суп из овощей	250		2,49	0,01	2,41	0,00	19,04	113,73	
№119, сб.2018 г.	Плов из говядины	250		26,34	22,11	26,62	0,00	42,33	522,70	
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200		1,20	0,00	0,06	0,00	20,43	92,11	
	Хлеб пшеничный	60		4,56	0,00	0,54	0,00	28,02	138,02	
	Хлеб ржаной	60		3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	
	Итого за прием			40,11	22,12	37,30	0,00	148,75	1128,29	
Полдник										
	Пирожки печенье с яблоками	90.		4,52	0,69	3,90	0,67	32,94	188,27	
	Сок	200.		0,06	0,00	0,01	0,00	8,99	35,75	
	Итого за прием			4,58	0,69	3,91	0,67	41,93	224,02	
Ужин										
№90, сб.2018 г.	Рыба, запеченная с картофелем	300		24,50	1,26	21,22	0,00	27,29	405,50	
ТК	Чай с сахаром	200		0,38	0,00	0,09	0,10	6,43	27,15	
	Хлеб пшеничный	60		5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	
	Хлеб ржаной	60		3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	
	Масло сливочное	10.		0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62	
	Итого за прием			34,73	1,26	23,03	0,40	97,37	768,15	
Второй ужин:										
	Кефир с сахаром	200		5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	
	Итого за прием			5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	
	Итого за день			107,35	43,31	94,96	1,63	395,40	2954,05	

MEHIO

276

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. расти.	всего	в т.ч. расти.	
№235, сб.2016 г.	Завтрак	200.	18,17	17,73	26,10	0,00	5,40	331,72	331,72	
	Омлет натуральный	20	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12	70,12	
	Сыр	200	3,68	3,34	3,56	0,00	11,50	92,65	92,65	
№ 306, сб.2018 г.	Какао с молоком	80 / 10.	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	98,20	
	Хлеб пшеничный/масло сливочное/	30,27	26,32	35,38	0,00	36,22	592,68	592,68	592,68	
	Итого за прием									
2-й Завтрак	Фрукты свежие	200.	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62	47,62	
	Итого за прием									
Обед		1,36	0,00	0,50	0,30	30,00	134,10			
№ 43, сб.2018г.	Винегрет	100.	9,28	8,50	10,92	0,17	6,70	166,18	166,18	
№58, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем	250	1,95	0,30	5,78	0,17	12,01	111,48	111,48	
№96, сб.2018 г.	Гуляш	120	21,73	21,22	22,86	0,00	3,01	305,60	305,60	
№146, сб. 2018 г.	Картофельное пюре	200.	3,66	0,81	5,71	0,62	24,05	168,65	168,65	
ТК	Компот из смеси сухофруктов	200	3,76	3,60	3,83	0,10	25,33	146,74	146,74	
	Хлеб пшеничный	70	6,64	0,00	0,84	0,00	40,57	206,22	206,22	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	20,04	116,03	116,03	
	Итого за прием									
Полдник		50,98	34,43	50,66	1,78	131,72	1220,90			
Печенье		60.	0,64.	0,64	1,68	0,00	6,85	44,07	44,07	
Сок		200	0,53	0,16	0,06	0,00	18,21	74,54	74,54	
	Итого за прием									
Ужин		1,17	0,80	1,74	0,00	25,06	118,61			
№132, сб.2018 г.	Куры отварные с соусом	90/30	22,99	22,81	20,17	0,00	2,31	283,00	283,00	
№183, сб. 2018г.	Каша гречневая рассыпчатая	185.	5,48	0,02	4,69	0,65	37,92	228,29	228,29	
№328, сб 2018 г.	Чай с сахаром	200	0,27	0,00	0,10	0,00	16,99	73,59	73,59	
	Хлеб пшеничный	50	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	171,85	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	116,03	
	Итого за прием									
Второй ужин		38,58	22,83	26,68	0,95	120,87	920,37			
Кефир с сахаром		5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84			
	Итого за прием									
Итого за день		128,12	90,16	122,28	3,02	357,77	3133,58			
	Итого за прием									
№297 сб. 2018г.		200.	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84	102,84	

MEHKO

МЕНЮ

4 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. расти.	всего	в т.ч. расти.	всего	в т.ч. расти.	
Завтрак										
№207, сб. 2018 г.	Каша пшеничная молочная жидкая	250/5	6,02	3,95	8,67	0,00	32,28	233,12		
	Масло сливочное	10.	5,26	5,26	5,32	0,00	0,00	70,12		
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0,00	11,50	92,65		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30		
	Яйцо вареное	40.	4,83	2,54	4,37	0,00	0,22	59,19		
	Итого за прием		19,34	14,01	18,02	0,00	58,94	482,27		
2ой Завтрак										
	Фрукты свежие	200.	0,36	0,00	0,30	0,30	20,20	86,48		
	Итого за прием			0,36	0,00	0,30	0,30	20,20	86,48	
Обед										
№39, сб. 2018г.	Салат картофельный с солеными огурцами	100	0,91	0,00	9,93	0,14	8,27	129,34		
№55, сб.2018г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,05	0,31	5,78	0,20	8,87	100,03		
№138, сб.2018г.	Плов из курицы	250	23,49	20,48	29,52	0,00	39,41	525,24		
№319, сб. 2018г.	Напиток из плодов пивовника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	16,28	79,15		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30		
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03		
	Итого за прием		35,81	20,79	46,83	0,61	121,85	1097,10		
Полдник										
	Ватрушка с говидлом	100	4,57	0,59	2,31	0,48	43,72	215,54		
	Сок	200.	0,79	0,00	0,10	0,00	10,97	50,89		
	Итого за прием			5,36	0,59	2,41	0,48	54,69	266,43	
Ужин										
№ 99, сб. 2018г.	Шницели	120	17,77	15,02	16,03	7,18	19,89	299,40		
№248, сб. 2018 г.	Соус томатный	30	0,37	0,01	1,40	0,00	2,05	22,73		
№145, сб. 2018 г.	Картофель в молоке	180	4,93	1,94	6,15	0,66	27,42	191,48		
№300, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	6,37	24,76		
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75		
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03		
	Итого за прием		31,06	16,97	24,81	7,86	99,92	777,14		
Второй ужин										
	Кефир с сахаром	200.	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84		
	Итого за прием			5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84	
	Итого за день		98,41	56,00	98,33	9,25	386,28	2920,80		

МЕНЮ

5 день		Наименование блюда		Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал
Код блюда				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.					
Завтрак												
№207, сб.2018 г.	Каша рисовая молочная	250 / 5.	6,47	4,68	6,21	0,00	21,40	168,65				
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75				
	Сыр	20.	6,58	6,58	6,65	0,00	0,00	87,65				
	Кофейный напиток на молоке	200	2,95	2,90	2,82	0,00	13,23	87,71				
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85				
	Итого за прием			21,57	14,20	24,63	0,00	68,52	590,61			
	2-й Завтрак											
	Фрукты свежие	200.	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62				
	Итого за прием				1,36	0,00	0,50	0,30	30,00	134,10		
	Обед											
	Салат из квашеной капусты с яблоками	80.	3,49	0,00	10,62	0,00	12,82	168,24				
	Суп крестьянский с крупой	250.	5,09	2,95	7,41	0,00	12,71	142,32				
	Гуляш из отварной говядины	120.	23,53	24,30	20,03	6,06	3,70	290,90				
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,61	0,02	6,81	2,77	46,32	311,70				
	Компот из свежих плодов	200	0,25	0,00	0,18	0,00	11,01	48,86				
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30				
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03				
	Итого за прием				51,66	27,28	46,38	8,83	135,58	1225,34		
	Полдник											
	Сырники из творога с молоком слущенным	150/20	36,02	33,62	23,05	0,00	37,17	505,72				
	Сок	200	0,53	0,17	0,06	0,00	18,21	74,54				
	Итого за прием				36,55	33,79	23,11	0,00	55,38	580,25		
	Ужин											
	Рыба отварная с соусомпольским	120/40	21,31	21,10	7,89	0,01	1,80	164,01				
	Рагу из овощей	180	10,87	0,05	13,03	0,42	18,93	244,15				
	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	9,10	35,11				
	Хлеб пшеничный / масло сливочное/	70/10.	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85				
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01				
	Итого за прием				39,76	21,15	22,00	0,45	73,65	673,13		
	Второй ужин											
	Кефир с сахаром	200.	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62				
	Итого за прием				0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62		
	Итого за день				151,27	96,42	116,92	9,88	372,93	3251,05		

МЕНЮ

6 день		Наименование блюда		Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-дь, г		ЭЦ, ккал	
Код блюда				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. расти.				
Завтрак													
№296 , сб. 2018 г.	Каша овсяная молочная жидкая	250/5	8,48	3,18	10,23	0,00	35,24	274,24					
Масло сливочное	10.	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	0,00	52,59					
№306, сб.2018 г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0,00	14,22	103,00					
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85						
Итого за прием		21,64	10,46	18,48	0,00	83,27	601,68						
2-й Завтрак													
Фрукты свежие	200.	0,36	0,00	0,30	0,30	0,30	9,80	47,62					
Итого за прием		0,36	0,00	0,30	0,30	0,30	9,80	47,62					
Обед													
№15, сб.2018 г.	Салат из свежих отварцов и помидоров	100.	9,75	8,08	12,03	0,00	8,28	104,35					
№59, сб.2018г.	Рассольник домашний	250	2,45	0,25	6,23	0,06	14,63	130,05					
№ 288, сб. Дети													
принт 2015	Птица отварная	90/ 30	19,10	18,83	12,99	0,00	2,14	202,55					
№ 177, сб. 2018г.	Картофельное пюре с морковью	200	3,68	0,77	8,73	0,62	22,72	189,90					
№300, сб. 2018 г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200.	0,07	0,00	0,02	0,02	0,01	0,54					
Хлеб пшеничный	50	11,06	0,00	1,40	0,00	67,62	343,70						
Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	0,72	20,04	116,03					
Итого за прием		50,22	28,08	42,83	1,42	143,62	1205,27						
Полдник													
Булка домашняя	90.	1,28	1,28	3,36	0,00	43,70	216,14						
Сок	200	1,20	0,00	0,06	0,00	29,51	126,62						
Итого за прием		2,48	1,28	3,42	0,00	43,21	214,76						
Ужин													
№125, сб.2018г.	Рагу из мяса	250	21,87	18,95	26,26	0,00	21,92	418,60					
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,44	0,00	0,10	0,10	9,35	39,97					
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85						
Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03						
Итого за прием		31,80	18,95	27,78	0,10	85,11	746,45						
Второй ужин													
№297 сб. 2018г.	Кефир с сахаром	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27					
Итого за прием		5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27						
Итого за день		113,18	64,45	99,28	1,82	393,06	3016,52						

MEMO

7 день		Наименование блюда		Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал	
Код блюда		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. жив.
№208, сб.2018г.	Завтрак	250 /5.	7,19	5,35	7,21	0,00	0,00	22,68	185,23	74,75			
	Каша пшеничная	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,00	0,08	74,75				
	Масло сливочное	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,00	0,22	59,49				
	Йогурт вареные	200	6,99	7,20	7,48	0,00	0,00	53,10	298,26				
ТК	Кофейный напиток с молотком	70	4,61	0,00	0,58	0,00	0,00	28,18	143,21				
	Хлеб пшеничный	27,61	21,37	31,89	0,90	104,25	104,25	813,53					
	Итого за прием												
	2-й Завтрак	200.	0,36	0,00	0,30	0,30	0,30	9,80	47,62				
	Фрукты свежие					0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62		
	Итого за прием												
	Обед												
	Маринад овощной	80.	1,01	0,00	4,01	0,18	0,07	75,71					
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,58	0,03	4,12	0,32	17,77	138,14					
ТК	Голубцы ленивые	220 /10	19,54	16,24	22,74	0,00	15,67	352,42					
	Напиток из шиповника	200	0,44	0,00	0,10	0,10	0,10	6,62	29,62				
	Хлеб пшеничный	70	6,32	0,00	0,80	0,00	0,00	38,64	196,40				
	Хлеб ржаной	60	1,98	0,00	0,36	0,00	0,00	10,02	58,01				
	Итого за прием					40,96	22,43	67,04	0,60	95,99	1184,30		
	Полдник												
	Печенье	60.	1,66	1,77	1,24	0,00	0,00	20,48	96,77				
	Молоко кипяченое	200	5,75	6,12	5,94	0,00	0,00	9,02	111,41				
	Итого за прием					7,42	7,89	7,18	0,00	29,50	208,18		
	Ужин												
	Котлеты " Здоровье"	100 /20.	7,26	7,47	13,42	0,00	0,00	2,08	158,64				
	Макароны отварные с овощами	200	5,11	0,05	7,57	0,54	27,64	231,70					
ТК	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	0,12	0,00	15,79	27,00					
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75					
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,72	20,04	116,03					
	Итого за прием					20,42	7,52	22,33	1,26	89,70	669,35		
	Второй ужин												
	Кефир с сахаром	200	5,12	5,12	5,64	0,00	0,00	7,06	102,84				
	Итого за прием					5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84		
	Итого за день					102,88	64,32	134,58	2,15	356,50	3112,31		

МЕНЮ

8 день

Код блюда	Наименование блюда	Выходы г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал
		Всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. жив.	
Завтрак										
№210, сб. 2018г.	Каша молочная "Дружба"	250/5	7,29	3,93	9,24	0,80	35,06	255,27		
Сыр		15	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59		
№306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0,00	14,22	103,00		
Хлеб пшеничный		70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85		
Итого за прием		20,44	11,21	17,49	0,80	83,10	582,70			
2-й Завтрак										
Фрукты свежие		200.	1,36	0,00	0,50	0,30	30,00	47,62		
Итого за прием			1,36	0,00	0,50	0,30	30,00	134,10		
Обед										
сб.2018 г.	Огурец свежий /порционно/	80.	1,26	0,00	5,37	0,00	17,38	124,86		
№56, сб.2018г.	Рассольник ленинградский	250.	4,95	2,97	6,71	0,00	15,78	148,87		
№80, сб.2018г.	Рыба тушеная с овощами	140.	18,83	18,44	6,99	0,04	3,53	152,82		
№146, сб. 2018 г.	Картофельное пюре	200.	4,11	0,96	13,79	0,00	26,77	254,75		
№312, сб. 2018 г.	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,00	0,14	0,00	9,92	41,94		
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75		
Хлеб ржаной		60	9,90	0,00	1,80	0,00	50,10	290,07		
Итого за прием			43,16	22,36	35,30	0,04	147,64	1136,07		
Полдник										
№239, сб.2018г.	Запеканка из творога с повидлом	150/10	33,62	31,65	24,87	0,00	45,90	544,74		
№299, сб.2018 г.	Сок	200	5,74	6,11	6,49	0,00	9,01	116,26		
Итого за прием			39,36	37,76	31,36	0,00	54,92	660,99		
Ужин										
№105, сб.2018 г.	Зразы "Школьные"	100 / 10	14,63	11,75	18,26	3,50	18,42	301,81		
№148, сб. 2018г.	Капуста тушеная	180	4,23	0,00	6,03	0,26	17,36	148,72		
ТК	Чай с сахаром	200	0,26	0,00	0,04	0,05	11,87	47,29		
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75		
Хлеб ржаной		60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03		
Итого за прием			27,03	11,75	25,56	3,81	91,84	736,60		
Второй ужин										
№297 сб. 2018г.	Кефир с сахаром	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27		
Итого за прием			5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27		
Итого за день										
		137,04	88,77	116,47	4,96	415,33	415,33	3364,73		

МЕНЮ

9 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г всего	в т.ч. жив.	Жиры, г всего	в т.ч. раст.	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.						
Завтрак									
№235, сб.2018г.	Омлет	225.	19,34	19,48	25,82	0,07	5,34	333,43	
№2 сб.2018г.	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	5,03	2,66	7,09	0,00	14,53	146,09	
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	2,90	2,82	0,00	13,23	87,71	
	Хлеб пшеничный	60.	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	
	Итого за прием	30,48	25,04	36,12	0,07	52,41		665,43	
2-й Завтрак									
	Фрукты свежие	200.	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62	
	Итого за прием	1,36	0,00	0,50		0,30	30,00	134,10	
Обед									
№26, сб.2018 г.	Салат из свеклы с изюмом	100.	0,97	0,00	5,39	0,00	3,55	103,00	
№58, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	0,25	5,43	0,00	11,95	107,84	
№108, сб.2018 г.	Тефтели из говядины	100/20	13,19	10,71	17,21	8,85	17,61	282,30	
№158, сб. 2018 г.	Рагу из овощей	180	3,40	0,02	8,62	0,00	18,45	172,09	
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,20	0,00	0,06	0,00	17,71	81,76	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	
	Итого за прием	28,57	10,98	37,93		8,85	113,46	951,86	
Полдник									
№280, сб. 2018 г.	Ватрушка с творогом	100	8,31	4,44	4,04	0,24	30,70	197,13	
сб. 2018 г.	Сок	200.	0,11	0,00	0,04	0,00	9,62	40,89	
	Итого за прием	8,42	4,44	4,09		0,24	40,32	238,02	
Ужин									
№132, сб.2018 г.	Куры отварные с соусом	90/30	22,99	22,81	20,17	0,00	2,31	283,00	
№144, сб. 2018г.	Картофель отварной	200.	3,90	0,67	0,80	0,55	30,20	152,60	
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,44	0,00	0,10	0,11	9,35	39,97	
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	
	Итого за прием	35,77	23,47	25,17		0,96	90,88	763,37	
Второй ужин									
№297 сб. 2018г.	Кефир с сахаром	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	
	Итого за прием	5,68	5,68	6,27		0,00	7,84	114,27	
	Итого за день	110,27		69,60	110,07		10,42	334,91	2867,04

МЕНЮ

10 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. расти.	всего	в т.ч. расти.	всего	в т.ч. расти.	
Завтрак										
№208, сб. 2018г.	Каша пшенная молочная жиличка	250/5	8,32	3,81	9,52	1,29	36,29	267,33		
	Масло сливочное	10.	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49		
№306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0,00	11,50	92,65		
	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85		
Итого за прием		22,36	11,97	18,14	1,29	81,82	591,31			
2-й Завтрак										
	Фрукты свежие	200.	1,36	0,00	0,50	0,30	30,00	134,10		
Итого за прием		1,36	0,00	0,50	0,30	30,00	134,10			
Обед										
№14, сб.2018 г.	Салат из свежих огурцов	100.	1,57	0,00	6,94	0,00	18,90	102,..		
№55, сб.2018г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	0,26	5,39	0,20	8,80	96,00		
№97, сб.2018 г.	Гуляш из отварной говядины	110	9,80	10,43	21,32	0,00	0,76	234,13		
№ 177, сб. 2018г.	Картофельное пюре с морковью	200.	2,73	0,29	4,46	0,00	16,57	154,20		
	Кисель из концентрата	200	0,19	0,00	0,04	0,05	6,39	76,20		
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85		
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03		
Итого за прием		25,78	10,98	39,57	0,25	105,27	913,11			
Полдник										
№244, сб. 2018г.	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	25,30	23,64	19,01	0,15	42,77	444,75		
№313, сб. 2018 г.	Сок	200.	0,08	0,00	0,02	0,00	6,88	27,33		
Итого за прием		25,38	23,64	19,02	0,15	49,64	472,09			
Ужин										
№80, сб.2018г.	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	14,43	14,04	3,55	2,84	3,37	103,97		
№152, сб. 2018г.	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,15	0,06	8,69	0,00	29,43	215,11		
№328, сб 2018 г.	Чай с сахаром	200.	0,24	0,00	0,09	0,00	15,29	23,23		
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75		
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03		
	Масло сливочное	10.	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62		
Итого за прием		26,08	14,10	13,85	3,14	102,08	671,71			
Второй ужин										
№297 сб. 2018г.	Кефир с сахаром	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27		
Итого за прием		5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27			
Итого за день		106,64	66,38	97,36	5,13	376,65	2896,58			

МЕНЮ

11 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раствор.			
Завтрак									
№205, сб. 2018г.	Каша манная молочная жидккая	250/5.	7,16	4,38	9,20	0,27	29,91	258,82	
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75	
	Яйцо вареное	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49	
№304, сб.2018г.	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	2,90	2,82	0,00	13,23	87,71	
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	
	Итого за прием	20,52	12,15	25,33	0,27	77,25		626,61	
2-й Завтрак									
	Фрукты свежие	200,	1,36	0,00	0,50	0,30	30,00	134,10	
	Итого за прием		1,36	0,00	0,50	0,30		30,00	134,10
Обед									
№39, сб.2018 г.	Салат картофельный с соленым огурцом	100.	1,41	0,00	4,5	0,00	14,23	104,63	
№72, сб.2018 г.	Суп крестьянский с крупой	250.	14,91	0,01	6,12	0,00	13,34	172,21	
№126, сб.2018 г.	Голубцы ленивые	220/10	19,50	16,29	22,73	0,00	15,68	352,72	
№319, сб. 2018 г.	Напиток из шиповника	200	0,13	0,00	0,02	0,00	9,29	71,58	
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	
	Итого за прием	45,44	16,30	35,67	0,00	99,39		938,02	
Полдник									
№280, сб. 2018г.	Ватрушка с повидлом	90.	7,98	4,38	3,88	0,22	28,69	185,98	
№299, сб.2018 г.	Сок	200	5,75	6,12	5,94	0,00	9,02	111,41	
	Итого за прием	13,73	10,49	9,82	0,22	37,71		297,39	
Ужин									
№132, сб.2018 г.	Куры отварные	90.	22,99	22,81	20,17	0,00	2,31	283,00	
№233, сб. 2018г.	Макароны отварные	200	5,76	0,06	8,42	0,00	31,18	231,44	
сб 2018 г.	Чай с сахаром с лимоном	200	0,27	0,00	0,10	0,00	16,99	23,59	
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03	
	Итого за прием	37,72	22,87	30,01	0,00	99,50		851,35	
Второй ужин									
№297 сб. 2018г.	Кефир с сахаром	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	
	Итого за прием	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84		114,27	
	Итого за день	124,45	67,49	107,60	0,79	351,68		2961,75	

MEHIO

Код блюда		Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал
			Всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. расти.	всего	в т.ч. расти.	всего	в т.ч. расти.	
№78, сб.2018 г.	Завтрак	Каша "Дружба" молочная	220/5.	740	5,24	7,64	0,00	23,70	194,24		
		Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49		
		Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,75		
		Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06		
		Кафео с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0,00	14,22	103,00		
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85		
		Итого за прием		24,11	16,08	27,18	0,00	72,04	638,39		
№ 306, сб.2018г.	2-й Завтрак	Фрукты свежие	200.	1,36	0,00	0,50	0,30	30,00	134,00		
		Итого за прием		1,36	0,00	0,50	0,30	30,00	134,10		
	Обед										
		Салат из свежих помидоров	100.	3,90	1,52	4,09	0,00	12,71	108,64		
		Рассольник ленинградский	250.	4,93	2,95	7,32	4,39	15,75	154,19		
		Рагу из мяса	250	21,87	18,95	26,26	0,00	21,92	418,55		
		Компот из плодов или ягод сушеных	200	3,76	3,60	3,83	0,10	25,33	146,74		
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30		
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03		
		Итого за прием		43,16	27,02	42,82	4,49	124,72	1091,45		
	Полдник										
		Сырники из творога с молоком стущенным	150/20	36,02	33,62	23,05	0,29	37,17	505,72		
		Сок	200	1,20	0,00	0,06	0,00	17,71	81,76		
		Итого за прием		37,22	33,62	23,12	0,29	54,88	587,48		
	Ужин										
		Рыба припущенная	120	21,24	21,12	1,21	0,01	0,72	99,18		
		Соус томатный	30.	0,37	0,01	1,40	0,00	2,05	22,73		
		Картофельное пюре	200	2,81	0,04	5,28	0,23	16,98	134,60		
		Чай с сахаром	200	0,14	0,00	0,12	0,00	15,79	65,77		
		Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30		
		Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03		
		Масло сливочное	10.	1,35	0,00	0,38	0,00	21,00	93,78		
		Итого за прием		34,61	21,17	9,70	0,24	105,57	679,38		
	Второй ужин										
		Кефир с сахаром	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27		
		Итого за прием		5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27		
	Итого за день										
		№297 сб. 2018г.									
		146,43									
		Итого за день		103,57	103,57	109,82	5,55	402,89	3283,16		

МЕНО

13 пень

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
№207, сб. 2018г.	Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,01	3,95	8,66	0,30	32,28	233,11
	Масло сливочное	10.	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38
	Кофейный напиток с молоком	200	3,68	2,90	2,82	0,00	13,23	87,71
	Хлеб	85	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Итого за прием	18,47	10,82	20,30	0,30	79,36		582,64
№304,сб.2018г.	2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	200.	1,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Итого за прием		1,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
Обед								
№45, сб.2018г.	Салат из квашеной капусты	80.	7,31	0,00	7,08	0,00	8,55	112,16
№68, сб.2018 г.	Свекольник	250.	23,94	4,59	3,12	0,00	19,49	111,41
№94, сб.2018 г.	Бетстроганов из отварного мяса	80/40.	3,23	20,75	17,93	0,00	2,51	268,37
№183, сб. 2004г.	Каша гречневая рассыпчатая	185 /5	1,20	0,47	5,11	0,34	19,89	312,47
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	200	5,53	0,00	0,06	0,00	17,71	81,76
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85
	Хлеб ржаной	60	0,00	0,72	0,00	0,00	20,04	116,03
	Итого за прием	47,50	25,82	34,74	0,34	122,00		1037,04
Полдник								
	Печенье	60.	0,06	0,59	0,41	0,00	6,83	32,26
	Сок	200	0,61	0,00	0,01	0,00	6,35	25,71
	Итого за прием		0,67	0,59	0,42	0,00	13,17	57,97
Ужин								
№121, сб.2018 г.	Запеканка картофельная с мясом	230.	0,08	17,94	22,18	0,45	29,82	429,91
№300, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	0,02	0,02	0,01	0,60
	Масло сливочное	10.	4,74	0,00	0,00	0,00	6,50	25,15
	Хлеб пшеничный	50	2,97	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,54	0,00	15,03	87,02
	Итого за прием	32,33	17,94	23,34	0,47	80,35		689,98
Второй ужин								
№297 сб. 2018г.	Кефир с сахаром	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27
	Итого за прием	112,75	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	
	Итого за день		68,14	92,32	1,41	349,05	2766,21	

МЕНЮ

14 день

Код блюда		Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч.раст.				
№208, сб.2018г.	Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	255	8,00	6,47	9,56	0,00	36,55	267,02	
		Сыр	25.	6,05	0,05	6,75	0,00	0,00	88,00	
№306, сб.2018г.		Какао с молоком	200	2,30	3,34	3,56	0,00	11,50	92,65	
		Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	
	Итого за прием		21,83	9,86	27,06	0,00	81,94	675,42		
	2-й Завтрак									
		Фрукты свежие	200.	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62	
		Итого за прием		0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62	
	Обед									
№79, сб.2018 г.		Икра кабачковая	80.	0,78	0,00	8,91	0,00	2,85	97,42	
№55, сб.2018г.		Щи из капусты с картофелем	250	2,02	0,27	4,90	0,27	10,46	100,00	
№136, сб. 2018 г.		Котлеты рубленые из птицы	120/7	17,97	15,08	25,51	0,00	18,56	380,44	
№187, сб. 2018г.		Каша рисовая рассыпчатая	180	4,41	0,00	0,63	0,00	44,94	211,10	
ТК		Напиток из шиповника	200	0,44	0,00	0,10	0,11	9,35	39,97	
		Хлеб пшеничный	60	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	
		Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	
	Итого за прием			35,77	15,35	41,58	0,38	143,34	1134,78	
	Полдник									
		Запеканка творожная с молоком слущенным	150 /10	20,53	20,38	14,30	0,13	37,17	338,98	
№309, сб. 2018 г.		Сок	200.	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	
	Итого за прием			37,02	33,62	23,25	0,00	57,37	592,20	
	Помидор свежий /порционно/									
ТК		Помидор свежий /порционно/	60.	15,86	15,49	19,55	0,05	2,17	249,39	
		Тефтели из говядины	100/20	13,19	10,71	17,21	8,85	17,61	282,30	
		Картофель отварной	200	4,32	0,00	0,86	0,00	33,05	166,96	
		Чай с сахаром	200	0,53	0,17	0,06	0,00	18,21	74,54	
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	
	Итого за прием			42,51	26,37	39,15	8,90	132,89	1086,40	
	Второй ужин									
№297 сб. 2018г.		Кефир с сахаром	200	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	114,27	
	Итого за прием			5,68	5,87	6,27	0,00	7,84	114,27	
	Итого за день			109,17	118,85	9,58	422,30	3296,87		

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн. нормы
Пищевая ценность																		
Белки, г	90	107,4	128,1	142,2	98,4	151,3	113,2	102,9	137,0	110,3	106,6	124,4	146,4	112,8	109,2	1690,2	120,7	134
в т.ч.жив., г	44	43,3	90,2	89,1	56,0	96,4	64,4	64,3	88,8	69,6	66,4	67,5	103,6	68,1	58,9	1026,6	73,3	167
Жиры, г	92	95,0	122,3	90,4	98,3	116,9	99,3	134,6	116,5	110,1	97,4	107,6	109,8	92,3	118,9	1509,4	107,8	117
в т.ч.раст., г	0	1,6	3,0	7,0	9,3	9,9	1,8	2,2	5,0	10,4	5,1	0,8	5,6	1,4	9,6	72,7	5,2	
Углеводы, г	383	395,4	357,8	393,8	386,3	372,9	393,1	356,5	415,3	334,9	376,7	351,7	402,9	349,0	422,3	5308,6	379,2	99
Моно- и дисахара, г	383	148,0	151,6	154,2	139,1	153,6	151,0	178,6	174,7	140,9	177,0	122,2	193,6	155,7	144,3	2184,5	156,0	
Крахмал, г	0	247,4	206,2	239,6	247,2	219,3	242,0	177,9	240,7	194,0	199,7	229,5	209,3	193,3	278,0	3124,1	223,2	
Пищевые волокна, г	34,2	37,1	33,2	36,4	41,2	39,9	29,7	41,4	38,3	36,4	33,1	39,9	37,3	37,3	37,5	515,6	36,8	
Витамин B1, мг	0	1,0	1,3	1,4	1,2	1,5	1,4	1,2	1,6	1,2	1,3	1,3	1,5	1,2	1,3	18,4	1,3	
Витамин B2, мг	0	1,4	2,3	2,0	1,6	2,0	1,5	2,0	2,5	1,9	1,9	2,0	2,6	1,9	1,7	27,3	2,0	
Витамин C, мг	0	26,1	74,5	55,5	132,2	109,4	32,2	32,1	77,2	38,8	63,5	68,4	38,3	108,9	51,8	908,9	64,9	
Витамин А (пят.экв), мкг	0	1007,3	932,0	1441,5	3149,7	2059,0	1132,7	1313,4	3156,8	820,7	6414,4	3690,2	5797,2	3157,6	760,4	34832,6	24880,0	
Витамин Е (ток.экв), мг	0	16,5	16,3	15,1	24,6	17,9	20,4	7,9	16,5	21,6	13,7	12,4	17,7	12,3	24,1	237,0	16,9	
Ca, мг	0	1013,5	1169,3	1375,2	1097,4	1314,3	1041,9	1382,8	1701,0	997,5	1193,7	1121,4	1550,8	1364,1	1003,2	17326,1	1237,6	
P, мг	0	1425,6	2073,1	1826,1	1610,7	2109,0	1726,3	1769,9	2393,5	1675,2	1812,0	1745,0	2318,9	1769,8	1788,6	26044,0	1860,3	
Mg, мг	0	343,6	417,4	422,7	420,9	593,6	477,0	387,2	566,0	393,1	481,3	388,8	582,5	458,4	461,5	6394,0	456,7	
Fe, мг	0	23,6	29,7	23,5	22,9	31,4	26,9	24,9	28,2	26,9	25,2	22,7	28,3	24,0	25,2	363,4	26,0	
Zn, мг	0																	
I, мг	0																	
Калорийность, ккал	2720	2954,1	3133,6	3048,0	2920,6	3251,1	3016,5	3112,3	3364,7	2867,0	2896,0	2961,6	3283,8	2766,2	3296,9	42872,8	3062,3	113

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, дети 12 лет и старше, СанПин 2.3/2.4.3590-20, нетто

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14	Среднее в день	Отклонение в г	
Хлеб ржаной	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	1680,0	120,0	0,0		
Хлеб пшеничный	200,0	190,0	211,4	203,6	200,0	210,0	180,0	205,9	193,3	190,0	200,0	190,0	200,0	237,6	2811,8	200,8	0,8		
Мука пшеничная	20,0	47,0	4,1	2,9	40,6	29,6	5,2	3,7	6,3	55,0	1,9	40,5	30,7	3,4	8,9	279,8	20,0	0,0	
Крупа, бобовые	50,0	56,8	59,9	32,0	89,1	90,7	44,0	40,0	53,0	80,8	38,6	5,0	52,8	64,3	707,0	50,5	0,5		
Макаронные изделия	20,0	20,0			63,0	20,0		43,4				49,0	20,0		58,3	273,7	19,6	-0,4	
Картофель	187,0	105,1	194,9	277,3	195,6	93,4	333,3	50,0	246,0	225,7	81,3	75,0	254,1	198,6	277,4	2607,7	186,3	-0,7	
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные	320,0	126,7	204,8	280,8	209,3	411,6	258,4	332,7	386,6	430,0	454,0	324,7	328,7	543,5	198,3	4490,1	320,7	0,7	
Фрукты свежие	185,0	232,3	200,0	107,0	159,1	257,0	107,0	171,0	140,0	229,5	209,0	107,0	314,0	100,0	256,5	2589,4	185,0	0,0	
Сухофрукты	20,0	40,0	28,0	12,0	20,0	20,0	25,0		25,0	22,2	8,0	25,0	25,0	20,0	20,0	270,2	19,3	-0,7	
Соки плодовоовощные, напитки	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	2800,0	200,0		
витаминизированные, в т.ч. ингристантные																			
Мясо 1 кат	118,0	131,7	126,4	88,8	88,8	161,3	112,9	198,0	79,4	63,3	100,0	88,0	129,0	217,8	63,3	1648,7	117,8	-0,2	
Субпродукты																			
Птица (цыплята-бройлеры потр. 1 кат)	53,0	136,8		125,0		115,2				136,8					88,8	739,4	52,8	-0,2	
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	77,0	122,5	50,0	147,6		147,6	50,0			98,4		103,2	78,0	147,6	28,2	93,0	1066,1	76,2	-0,8
Молоко	350,0	334,0	255,0	357,8	350,5	291,0	250,7	495,0	535,3	210,1	323,3	479,1	379,0	510,8	135,0	4906,6	350,5	0,5	
Кисломолочная пищевая продукция	180,0	200,0	180,0	180,0	180,0			180,0	180,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	2520,0	180,0			
Творог (5,9% М.д.ж.)	60,0					140,0		150,0		140,0	30,0	101,2			140,0	851,2	60,8	0,8	
Сыр	15,0	20,0		20,0	15,0	25,0	15,0		15,0	15,0	10,0				10,0	15,0	24,4	204,4	-0,4
Сметана	10,0		12,0	7,4	12,0	10,0	17,5		7,5	17,5	10,0		10,0		10,0	10,0	129,9	9,3	-0,7
Масло сливочное	35,0	36,7	29,0	18,0	16,0	42,8	16,0	77,7	47,5	36,0	37,9	47,6	26,3	32,9	33,0	497,4	35,5	0,5	
Масло растительное	18,0	16,3	19,3	16,0	35,8	20,7	23,7	4,0	15,9	28,1	11,4	6,2	18,4	7,1	32,0	254,9	18,2	0,2	
Яйцо (штук)	40,0	5,3	128,0	14,2	3,5	11,8		40,0	42,8	146,8	47,2	56,5	57,4	16,0		569,5	40,7	0,7	
Сахар	35,0	44,8	24,3	39,3	36,6	32,6	29,5	21,2	48,7	39,5	55,2	30,5	26,9	22,0		27,8	478,9	34,2	-0,8
Кондитерские изделия	15,0	20,0	20,0	30,0	30,0	30,0	30,0	20,0							40,0	25,0	215,0	15,4	0,4
Чай	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,4	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	0,4	2,0	26,8	1,9	-0,1	
Кафе-порошок	1,2		2,4				2,4			2,4			2,4		2,4	16,8	1,2		
Кофейный напиток	2,0		4,0			4,0				4,0			4,0			28,0	2,0		
Дрожжи х/п	0,3					1,2					1,4		1,2			4,1	0,3	0,0	
Крахмал	4,0		10,0	6,0						9,0		10,0	9,0				53,0	3,8	-0,2
Соль пищевая поваренная	5,0	4,4	5,0	2,2	7,2	8,9	3,5	3,6	5,9	4,1	3,9	4,4	2,5	5,5		66,6	4,8	-0,2	
Йодированная																			
Степки	2,0		1,6	2,1	1,6		1,8	3,0	3,8	1,7	1,7	1,8	1,7	3,9	1,6	1,7	28,0	2	