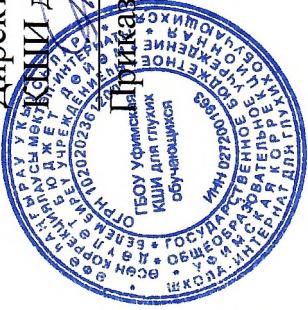


Утверждаю
Директор ГБОУ Уфимская
КЛИНИЧЕСКАЯ КОМПЛЕКСНАЯ ШКОЛА ДЛЯ ГЛУХИХ ОБУЧАЮЩИХСЯ
Кашапова А.А.
Григорьев А.В.
Приказ № 36 от «20» окт 2023 г.



Примерное двухнедельное меню

ГБОУ Уфимская КШИ для глухих обучающихся

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: старшие классы 7-11 лет

Код блюда	1 день	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Углево- ды, г
					всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак										
№205, сб.2018г.	Каша манная молочная	220 /5.	169,3	5,67	4,28	5,49	0,21	17,91	144,64	
	Масло сливочное	10	1,6	0,05	0,05	8,25	0,00	0,08	74,78	
	Сыр	15	6,12	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	52,59	
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	198,4	2,95	2,90	2,82	0,00	13,23	87,71	
	Хлеб пшеничный	50.	15,08	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	
	Итого за прием		390,5	15,78	11,17	20,95	0,21	50,53	457,89	
2-й Завтрак										
	Фрукты свежие	200.	1,36	0,00	0,00	0,30	0,30	30,00	131,10	
	Итого за прием		1,36	0,00	0,00	0,30	0,30	30,00	134,10	
Обед										
№25, сб.2018 г. сб.2021	Салат из свеклы	80,	101	1,67	0,00	7,99	0,00	8,28	115,71	
	Суп из овощей	250	286,6	2,49	0,01	2,41	0,00	19,04	113,73	
№119, сб.2018 г.	Плов из говядины	200	93,61	21,07	17,69	21,30	0,00	33,86	418,16	
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	180.	181,8	1,08	0,00	0,06	0,00	18,39	82,90	
	Хлеб пшеничный	50	19,55	3,80	0,00	0,45	0,00	23,35	115,07	
	Хлеб ржаной	40	18,8	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	
	Итого за прием		701,4	32,75	17,70	32,69	0,00	116,28	922,87	
Полдник										
№264, сб.2018г.	Пирожки печенные с яблоками	90.	0,89	3,02	0,46	2,60	0,45	21,96	125,51	
№313, сб. 2018 г.	Сок	200.	194,5	0,06	0,00	0,01	0,00	8,99	13,75	
	Итого за прием		195,4	3,07	0,46	2,61	0,45	30,95	161,26	
Ужин										
№90, сб.2018 г. ТК	Рыба, запеченная с картофелем	280	161,2	22,87	1,18	19,81	0,00	25,47	138,17	
	Чай с сахаром	200.	164,9	0,34	0,00	0,08	0,09	5,79	14,14	
	Хлеб пшеничный	50	18,85	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	107,75	
	Хлеб ржаной	40	18,8	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	
	Масло сливочное	10.	86,3	0,36	0,00	0,30	0,30	9,30	17,67	
	Итого за прием		450	30,16	1,18	21,17	0,39	73,57	650,67	
Второй ужин										
№297 сб. 2018г.	Кефир с сахаром	200	176,6	5,68	5,68	6,27	0,00	7,81	111,17	
	Итого за прием		176,6	5,68	5,68	6,27	0,00	7,84	111,17	
	Итого за день		2176	88,81	36,19	84,18	1,35	314,17	111,01	

MEMO

ЛЕНЬ

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.
Завтрак						
№235, сб.2018 г.	Омлет натуральный	200.	16,34	15,94	21,90	0,00
Сыр		20	5,26	5,26	5,32	0,00
№ 306, сб.2018г.	Каcao с молоком	200	3,68	3,34	3,56	0,00
Хлеб пшеничный /масло сливочное/		70 / 10.	2,11	0,00	0,27	0,00
Итого за прием		27,39	24,54	31,04	0,00	29,22
2-й Завтрак		200.	0,36	0,00	0,30	0,30
Фрукты свежие						9,80
Итого за прием		1,36	0,00	0,50	0,30	30,00
Обед						134,10
№ 43, сб.2018г.	Винегрет	80.	5,70	5,10	7,27	0,12
№58, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем	250	1,95	0,30	5,78	0,17
№96, сб.2018 г.	Гуляш	100	18,11	17,68	19,05	0,00
№ 146, сб.2018 г.	Картофельное пюре	180	3,66	0,81	5,71	0,62
ТК	Компот из смеси сухофруктов	200.	3,38	3,24	3,45	0,09
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,00	0,60	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48
Итого за прием		40,18	27,14	42,33	1,48	108,40
Полдник						1001,28
Печенье		50.	0,64	0,64	1,68	0,00
Сок		200.	0,48	0,16	0,06	0,00
Итого за прием		1,12	0,80	1,74	0,00	23,23
Ужин						111,15
№132, сб.2018 г.	Куры отварные с соусом	90.	15,50	15,34	13,88	0,00
№184, сб. 2018г.	Каша гречневая рассыпчатая	150 / 4	5,48	0,02	4,69	0,65
№328, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	200.	0,24	0,00	0,09	0,00
	Хлеб пшеничный	30.	4,61	0,00	0,58	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00
Итого за прием		28,83	15,36	20,02	0,95	106,75
Второй ужин						758,61
№297 сб.2018г.	Кефир с сахаром	200.	5,12	5,12	5,64	0,00
Итого за прием		5,12	5,12	5,64	0,00	7,06
Итого за день		103,99	72,95	101,27	2,72	304,67

MEHKO

3 день		Наименование блюда		Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭП, ккал	
Код блюда		всего	в т.ч. жив.	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.
№206, сб. 2018г.	Завтрак Каша овсяная молочная	220/5.	6,90	25,30	8,35	0,18	27,93	224,00					
Сыр		15	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06					
№304, сб. 2018г.	Кофейный напиток на молоке	200	2,95	2,90	2,82	0,00	13,23	87,71					
Хлеб пшеничный с маслом		50/10.	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20					
Итого за прием		35,67	30,83	25,33	0,18	62,47	627,31						
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		80	1,72	0,00	7,13	0,00	8,22	67,00					
Суп картофельный с бобовыми и гренками		250/20	8,22	0,00	4,77	4,77	33,01	219,32					
Котлета "Здоровье" с соусом		100/20	15,42	13,90	14,07	0,16	10,20	231,98					
Макароны отварные		180.	4,70	0,00	0,52	0,00	28,86	144,64					
Напиток из шиповника		200.	0,44	0,00	0,10	0,10	6,62	29,62					
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20					
Хлеб ржаной		40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35					
Итого за прием		36,30	13,90	13,90	27,46	5,50	119,59	908,11					
Полдник													
Запеканка из творога с молоком стущенным		120/10.	26,93	25,30	17,80	0,00	26,85	404,07					
Молоко кипяченое		180	5,18	5,51	5,35	0,00	8,12	100,27					
Итого за прием		5,82	6,15	7,03	0,00	14,97	144,34						
Ужин													
Рыба пропущенная с соусом		100/20	21,06	17,61	4,13	0,00	1,34	127,30					
№79, сб.2018 г.													
№144, сб. 2018 г.	Картофель отварной	180	3,53	0,00	0,71	0,00	27,04	136,60					
№9, сб Сам.	Огурец соленый	60	0,16	0,00	0,02	0,00	0,34	2,86					
№327, сб.2018 г.	Чай с сахаром	200.	0,23	0,24	0,00	0,00	15,36	60,67					
Хлеб пшеничный с маслом		30/10.	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20					
Хлеб ржаной		40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35					
Итого за прием		30,79	17,84	5,73	0,48	76,77	502,99						
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						
№297 сб. 2018г.													
115,62													
74,40													
Итого за день		115,62	72,32	74,40	74,40	6,46	311,64	2431,11					

MEMO

4 день		Наименование блюда		Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭП, ккал	
Код блюда		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.
Завтрак													
№207, сб. 2018 г.	Каша пшеничная молочная жидкая	200	/5.	5,41	3,55	7,39	0,00	29,05	206,15				
	Масло сливочное	10		2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06				
	Яйца вареные	40		4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49				
№ 306, сб.2018г.	Каша с молоком	200,		3,31	3,00	3,20	0,00	10,35	83,38				
	Хлеб пшеничный	50.		3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20				
	Итого за прием	19,34		14,01		18,02	0,00	58,94					482,27
	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												
№339, сб. 2018г.	Салат карт. с огурцами солеными	80		0,91	0,00	9,93	0,14	8,27	109,34				
№555, сб.2018г.	Ци из свежей капусты с картофелем	250		2,05	0,31	5,78	0,20	8,87	100,03				
№138, сб.2018г.	Плов из курицы	200		18,79	16,38	23,62	0,00	31,53	420,19				
№319, сб. 2018г.	Напиток из плодов шиповника	200.		0,60	0,00	0,25	0,25	14,65	71,24				
	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75				
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35				
	Итого за прием			28,94		16,69	40,56	0,59		100,83			920,91
	Полдник												
№280, сб. 2018г.	Ватрушка с повидлом	90.		3,05	0,39	1,54	0,32	29,14	143,70				
№315, сб. 2018 г.	Сок	200.		0,79	0,00	0,10	0,00	10,97	50,89				
	Итого за прием			3,84		0,39	1,64	0,32		40,12			194,58
	Ужин												
№99, сб. 2018г.	Шницели	100		14,81	12,52	13,35	5,98	16,57	249,50				
№248, сб. 2018 г.	Соус томатный	20		0,25	0,01	0,93	0,00	1,37	15,15				
№145, сб. 2018 г.	Картофель в молоке	180.		4,29	1,68	5,35	0,58	23,84	166,51				
№300, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	200.		0,07	0,00	0,02	0,02	5,73	22,28				
	Хлеб пшеничный	40		3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20				
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35				
	Итого за прием			25,22		14,21	20,53	6,58		80,20			628,99
	Второй ужин												
	Кефир с сахаром												
	Итого за прием			5,12		5,12		5,64		0,00		7,06	102,84
	Итого за день			83,81				50,41		86,90		7,78	317,15

МЕНЮ

5 день		Наменование блюда		Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал
Код блюда		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	
Завтрак												
№207, сб.2018 г.	Каша рисовая молочная	220/4.	5,17	3,74	4,97	0,00	0,00	17,12	134,92			
	Масло сливочное	10.	0,05	0,05	8,25	0,00	0,00	0,08	74,75			
Сыр		10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	0,00	35,06			
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	2,90	2,82	0,00	0,00	13,23	87,71			
	Хлеб пшеничный	60.	3,16	0,00	0,40	0,00	0,00	19,32	98,20			
Итого за прием		13,96	9,32	19,10	0,00	49,75	0,00	430,64				
2-й Завтрак												
Фрукты свежие		200.	0,36	0,00	0,30	0,30	0,30	9,80	47,62			
Итого за прием		1,36	0,00	0,50	0,30	30,00	0,30	134,10				
Обед												
№И008, сб.2018г.	Салат из квашеной капусты с яблочками	60.	2,33	0,00	7,08	0,00	0,00	8,55	112,16			
№67, сб.2018 г.	Суп крестьянский с крупой	250.	4,55	2,95	7,27	0,00	0,00	9,69	126,18			
№ 97, сб. 2018г.	Гуляш из отварной говядины	110	17,26	17,82	14,69	4,44	2,72	213,33				
№183, сб. 2018г.	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,84	0,02	5,54	2,31	38,60	258,53				
№312, сб. 2018 г.	Компот из свежих плодов	200	0,25	0,00	0,18	0,00	0,00	11,01	48,86			
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,00	0,50	0,00	0,00	24,15	122,75			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	0,00	13,36	77,35			
Итого за прием		39,80	20,79	35,74	6,75	108,07	6,75	959,15				
Полдник												
№241, сб. 2018г.	Сырники из творога с молоком стущенным	120/10	28,94	26,93	17,93	0,00	0,00	22,65	373,82			
№311, сб.2018г.	Сок	200.	0,48	0,16	0,06	0,00	0,00	16,38	67,08			
Итого за прием		29,41	27,09	17,99	0,00	39,04	0,00	440,90				
Ужин												
№82, сб.2018г.	Рыба отварная с соусомпольским	90/20	15,82	15,64	4,02	0,01	1,38	105,44				
№158, сб. 2018г.	Рагу из овощей	150	9,06	0,04	10,86	0,35	15,77	203,46				
№300, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,02	0,01	0,60				
	Масло сливочное	10	0,15	0,15	0,72	0,00	8,18	38,16				
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30				
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	38,68				
Итого за прием		31,16	15,83	16,46	0,38	61,01	0,38	533,64				
Второй ужин												
	Кефир с сахаром	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	9,80	0,30	47,62				
Итого за день		116,06	73,04	90,09	7,73	297,67	7,73	2546,05				

МЕНЮ

6 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭП, ккал
		всего	в т.ч. жиц.	всего	в т.ч. расти.				
Завтрак									
№206, сб. 2018 г.	Каша овсяная молочная жидкая	220/5	6,94	2,60	8,30	0,00	28,83	223,70	
	Масло сливочное	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06	
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3,31	3,00	3,20	0,00	12,80	92,70	
	Хлеб пшеничный	65	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	
Итого за прием		16,83	8,23	14,66	0,00	65,78	474,20		
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									
№15, сб.2018 г.	Салат из свежих огурцов и помидоров	80.	4,40	3,23	7,21	0,00	5,79	78,45	
№59, сб.2018г.	Рассольник домашний	250	2,45	0,25	6,23	0,06	14,63	130,05	
№ 288, сб.Дели									
причигт 2015									
№ 177, сб. 2018г.	Птица отварная	90	12,87	12,61	8,96	0,00	2,00	140,69	
№300, сб. 2018 г.	Картофельное пюре с морковью	180	3,68	0,77	8,73	0,62	22,72	189,90	
	Компот из плодов или ягод сушеных	180,	0,07	0,00	0,02	0,02	0,01	0,54	
Итого за прием		40	7,90	0,00	1,00	0,00	48,30	245,50	
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	
Итого за прием		34,16	17,01	33,34	1,18	115,00	930,64		
Полдник									
	Булка домашняя	90.	0,64	0,64	1,68	0,00	6,85	44,07	
	Сок	200.	1,08	0,00	0,06	0,00	26,56	113,96	
Итого за прием		1,72	0,64	1,74	0,00	33,41	158,03		
Ужин									
№125, сб.2018г.	Рагу с мясом	220	20,12	17,44	24,16	0,00	20,17	385,11	
ТК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,44	0,00	0,10	0,10	9,35	39,97	
	Хлеб пшеничный	45	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	
Итого за прием		27,15	17,44	25,24	0,10	67,02	625,18		
	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	86,90	49,00	81,74	1,58	319,05	2436,43		

МЕНЮ

7 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	в т.ч. жив.				
Завтрак							
№208, сб.2018г.	Каша пшеничная молочная	200 /5.	5,75	4,28	5,77	0,00	148,19
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,00	74,75
	Яйца вареные	40	4,83	4,83	4,37	0,00	59,49
ТК	Кофейный напиток с молоком	200	6,99	7,20	7,48	0,00	298,26
	Хлеб пшеничный	50.	2,63	0,00	0,33	0,00	81,83
	Итого за прием	22,88	18,98	28,86	0,00	87,64	697,58
2-й Завтрак							
	Фрукты свежие	200.	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80
	Итого за прием	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
Обед							
№248, сб.2018г.	Маринад овощной	60.	1,01	0,00	4,01	0,18	8,07
ТК	Суп картофельный с бобовыми	250	5,58	0,03	4,12	0,32	17,77
№126, сб.2018г.	Голубцы ленивые	190 /10	16,86	14,07	20,73	0,00	138,14
ТК	Напиток из шиповника	200	0,44	0,00	0,10	0,10	314,05
	Хлеб пшеничный	50	4,21	0,00	0,53	0,00	29,62
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,00	0,24	0,00	130,93
	Итого за прием	35,12	19,74	59,73	0,60	6,68	38,68
	Полдник						
	Печенье	50.	0,55	0,59	0,41	0,00	6,83
	Молоко кипяченое	200	5,18	5,51	5,35	0,00	8,12
	Итого за прием	5,73	6,10	5,76	0,00	14,95	32,26
Ужин							
№100, сб.2018 г.	Котлеты " Здоровье" с соусом	100 /20.	7,26	7,47	13,42	0,00	158,64
№233, сб. 2018г.	Макароны отварные с овощами	160.	4,60	0,04	6,71	0,45	185,00
№328, сб..2018 г.	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	0,12	0,00	27,00
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,00	0,50	0,00	122,75
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36
	Итого за прием	18,24	7,51	20,83	0,93	78,42	596,31
	Второй ужин						
№297 сб. 2018г.	Кефир с сахаром	200.	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06
	Итого за прием	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84
	Итого за день	88,45	57,45	121,33	1,83	296,05	2689,49

МЕНЮ

8 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										
№210, сб. 2018г.	Каша молочная "Дружба"	220 /5.	6,55	3,54	7,91	0,72	31,55	226,00		
Сыр		15	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06		
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200.	3,31	3,00	3,20	0,00	12,80	92,70		
Хлеб пшеничный		60.	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20		
Итого за прием		15,66	9,17	14,17	0,72		63,67	451,96		
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										
сб.2018 г.	Огурец свежий / порционно/	60.	1,05	0,00	4,47	0,00	14,48	104,05		
№56, сб.2018г.	Рассольник ленинградский	250	2,40	0,27	5,01	0,00	15,73	123,09		
№80, сб.2018г.	Рыба тушеная с овощами	120.	14,13	13,83	5,24	0,03	2,65	114,62		
№146, сб. 2018 г.	Картофельное пюре	180	4,07	0,91	6,53	0,00	26,70	188,95		
№312, сб. 2018 г.	Компот из свежих плодов	180	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		40	6,60	0,00	1,20	0,00	33,40	193,38		
Итого за прием			32,34	15,00	23,09	0,03	127,03	888,78		
Полдник										
№239, сб.2018г.	Запеканка из творога с повидлом	120/10	26,93	25,30	19,45	0,00	29,93	406,34		
№299, сб.2018 г.	Сок	200.	5,17	5,50	5,84	0,00	8,11	104,63		
Итого за прием			32,10	30,79	25,29	0,00	38,04	510,97		
Ужин										
№105, сб.2018 г.	Зразы "Школьные"	90/9	13,16	10,58	16,43	3,15	16,58	271,63		
№148, сб. 2018г.	Капуста тушеная	160	4,23	0,00	6,03	0,26	17,36	148,72		
ТК	Чай с сахаром	200.	0,24	0,00	0,04	0,05	10,68	42,56		
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20		
Хлеб ржаной		40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35		
Итого за прием			23,43	10,58	23,39	3,46	77,30	638,46		
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			110,58	71,23	92,71	4,52	343,88	2738,53		

МЕНЮ

9 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.		
Завтрак									
№235, сб.2018г.	Омлет	200.		17,56	17,69	20,17	0,06	4,82	273,21
№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	50		2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65
	Итого за прием	27,91		23,24		30,37	0,06	47,07	580,66
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									
№26, сб.2018 г.	Салат из свеклы с изюмом	60.		0,81	0,00	4,49	0,00	2,96	57,57
№53, сб.2018 г.	Борщ с капустой и картофелем	250		1,90	0,25	5,43	0,00	11,95	107,84
№108, сб.2018г.	Тефтели из говядины	100/20		13,19	10,71	17,21	8,85	17,61	282,30
№158, сб. 2018 г.	Ragu из овощей	150		3,40	0,02	8,62	0,00	18,45	172,09
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	180.		1,08	0,00	0,06	0,00	15,94	73,58
	Хлеб пшеничный	40		3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
	Итого за прием	26,18		10,98		36,68	8,85	99,59	868,94
Полдник									
№280, сб.2018 г.	Ватрушка с творогом	100.		5,54	2,96	2,69	0,16	20,47	131,42
№314, сб. 2018 г.	Сок	200.		0,11	0,00	0,04	0,00	9,62	40,89
	Итого за прием	5,65		2,96		2,74	0,16	30,09	172,31
Ужин									
№132, сб.2018 г.	Куры отварные с соусом	90 /30.		15,50	15,34	13,88	0,00	2,21	195,92
№144, сб. 2018г.	Картофель отварной	180		3,28	0,67	3,28	0,55	20,40	129,45
TK	Чай с лимоном и сахаром	200		0,44	0,00	0,10	0,11	9,35	39,97
	Хлеб пшеничный	30		3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20
	Хлеб ржаной	30		2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
	Итого за прием	25,02		16,00		18,13	0,66	64,63	540,89
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	86,47		53,18		88,72	10,33	281,17	2344,51

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. расг.	всего	в т.ч. расг.	всего	в т.ч. расг.	
Завтрак										
№208, сб. 2018г.	Каша пшеничная молочная жидкая	220/5	7,49	3,43	8,16	1,16	32,65	236,93		
	Масло сливочное	10.	4,83	4,83	4,37	0,00	0,22	59,49		
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200	3,31	3,00	3,20	0,00	10,35	83,38		
	Хлеб пшеничный	65.	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20		
Итого за прием		18,79	11,26	16,13	1,16	62,55	478,00			
2-й Завтрак										
	Фрукты свежие	200.	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62		
Итого за прием										
Обед		1,36	0,00	0,50	0,30	30,00	134,10			
№14, сб.2018 г.	Салат из свежих огурцов	80	1,34	0,00	6,39	0,00	6,62	92,57		
№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	100.	8,82	9,38	19,19	0,00	0,69	210,72		
№ 177,сб.2018г . ТК	Картофельное поре с морковью	180	2,91	0,42	4,60	0,00	17,90	130,93		
	Кисель из концентрага	200.	0,17	0,00	0,04	0,05	5,75	76,20		
	Хлеб пшеничный	45.	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35		
Итого за прием		21,83	10,07	36,59	0,24	77,27	753,40			
Полдник										
№244, сб. 2018г.	Запеканка из творога с молоком стущеный	120/10	20,53	20,38	14,30	0,13	31,61	338,98		
№313, сб. 2018 г.	Сок	200.	0,08	0,00	0,02	0,00	6,88	27,33		
Итого за прием		20,61	20,38	14,32	0,13	38,49	366,32			
Ужин										
№80, сб.2018г.	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	12,02	11,70	2,96	2,36	2,81	86,64		
№152, сб. 2018г.	Каша рисовая рассыпчатая	160	2,80	0,05	7,72	0,00	26,16	191,21		
ТТК, сб 2018 г.	Чай с сахаром	200.	0,24	0,00	0,09	0,00	5,79	23,20		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35		
	Масло сливочное	10.	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62		
Итого за прием		21,22	11,75	11,95	2,66	86,74	567,25			
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		89,48	59,14	85,76	4,50	302,88	2413,33			

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. расти.				
Завтрак									
№205, сб. 2018г.	Каша манная молочная жидккая	200	4.	7,16	4,38	9,20	0,27	29,91	232,82
	Яйца вареное	40		4,83	4,37	0,00	0,22	59,49	
№304, сб.2018г.	Кофейный напиток с молоком	200		2,95	2,82	0,00	13,23	87,71	
	Хлеб пшеничный /масло сливочное/	50 /10		3,95	0,50	0,00	24,15	122,75	
	Итого за прием	18,89		12,10	16,88	0,27	67,51	502,76	
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	80.		1,17	0,00	4,48	0,00	6,03	83,03
№72, сб.2018 г.	Суп крестьянский с крoutой	250.		8,72	0,01	4,43	0,00	13,34	132,26
№126, сб.2018 г.	Голубцы ленивые	190/10		16,84	14,07	20,70	0,00	13,55	314,31
№319, сб. 2018 г.	Напиток из шиповника	200		0,13	0,00	0,02	0,00	9,29	37,58
	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
	Итого за прием			33,46	14,08	30,62	0,00	79,71	757,28
Полдник									
№280, сб. 2018 г.	Ватрушка с повидлом	90.		5,70	3,13	2,77	0,16	20,49	132,85
№299, сб.2018 г.	Сок	200.		5,18	5,51	5,35	0,00	8,12	100,27
	Итого за прием			10,87	8,63	8,12	0,16	28,61	233,11
Ужин									
№132, сб.2018 г.	Куры отварные	90		13,18	12,98	12,21	0,00	2,83	174,13
№233, сб. 2018г.	Макароны отварные	180.		4,61	0,05	6,73	0,00	24,94	185,15
сб 2018	Чай с сахаром с лимоном	200.		0,24	0,00	0,09	0,00	9,34	39,23
	Хлеб пшеничный	40		3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Хлеб ржаной	40		2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
	Итого за прием			24,62	13,03	20,01	0,00	80,58	625,61
Второй ужин									
№297, сб. 2018г.	Кефир с сахаром	200.		5,12	5,64	0,00	7,06	102,84	
	Итого за прием			5,12	5,64	0,00	7,06	102,84	
	Итого за день			94,33	52,96	81,77	0,73	293,47	2355,71

МЕНЮ

12 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.		
Завтрак										
№210, сб.2018		Каша "Дружба" молочная	200/5.	5,92	4,19	6,11	0,00	18,96	155,39	
		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	
		Какао с молоком	200.	3,31	3,00	3,20	0,00	12,80	92,70	
		Хлеб пшеничный	40.	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	
		Итого за прием		19,90	14,70	24,99	0,00	51,39	515,59	
		2-й Завтрак	200.	1,36	0,00	0,50	0,30	30,00	134,10	
		Фрукты свежие								
		Итого за прием		1,36	0,00	50,00	0,30	30,00	134,10	
Обед										
19, сб.2018 г.		Салат из свежих помидоров	80	2,60	1,02	2,72	0,00	8,47	72,43	
№56, сб.2018г.		Рассольник ленинградский	250.	4,92	2,95	7,32	4,39	15,70	123,90	
№125, сб.2018г.		Рагу из мяса	220	19,25	16,67	23,11	0,00	19,29	368,32	
ТК		Компот из плодов или ягод сушеных	180.	3,38	3,24	3,45	0,09	22,79	132,07	
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	
		Итого за прием		36,74	23,88	37,58	4,48	103,76	926,82	
		Полдник								
		Сырники из творога с молоком стученым	120/10	28,94	26,93	17,93	0,24	22,65	373,82	
		Сок	200.	1,08	0,00	0,06	0,00	15,94	73,58	
		Итого за прием		30,01	26,93	17,99	0,24	38,59	447,40	
		Ужин								
№79, сб.2018г.		Рыба припущенная	90	15,93	15,84	0,91	0,01	0,54	74,38	
№248, сб. 2018. г.		Соус томатный	20.	0,25	0,01	0,93	0,00	1,37	15,15	
№156, сб. 2018г.		Картофельное пюре	180.	2,53	0,03	4,75	0,20	15,29	121,14	
№325, сб..2018 г.		Чай с сахаром	200	0,14	0,00	0,12	0,00	15,79	65,77	
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	
		Масло сливочное	10.	1,35	0,00	0,38	0,00	21,00	93,78	
		Итого за прием		26,78	15,88	8,07	0,21	91,50	570,32	
		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		120,76	87,08	95,64	5,47	330,91	2746,60	

МЕНЮ

13 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.	
	Завтрак					
№207, сб. 2018г.	Каша рисовая молочная жидкая	220/5	5,41	3,55	7,39	0,27
Масло сливочное		10	2,63	2,63	0,00	0,00
№304, сб.2018г.	Кофейный напиток с молоком	200	2,95	2,90	0,00	13,23
Хлеб		65	4,74	0,00	0,60	28,98
Итого за прием		15,73	9,08	13,47	0,27	147,30
2-й Завтрак						
Фрукты свежие		200.	1,36	0,00	0,50	30,00
Итого за прием		1,36	0,00	0,50	0,30	134,10
	Обед					
№45, сб.2018г.	Салат из квашеной капусты	60.	2,33	0,00	7,08	0,00
№68, сб.2018 г.	Свекольник	250.	7,31	4,59	3,12	0,00
№94, сб.2018 Г.	Бефстроганов из отварного мяса	60/30	16,00	15,63	12,47	0,01
№ 183, сб. 2018г.	Каша гречневая рассыпчатая	150 /4	3,41	0,60	5,25	0,00
№310, сб.2018г.	Компот из плодов или ягод сушеных	180.	1,08	0,00	0,06	0,00
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,00	0,50	0,00
Хлеб ржаной		40	2,64	0,00	0,48	0,00
Итого за прием		36,71	20,82	28,97	0,01	122,75
Полдник						
Печенье		50.	0,55	0,59	0,41	0,00
№313, сб. 2018 г.	Сок	200.	0,06	0,00	0,01	0,00
Итого за прием		0,61	0,59	0,42	0,00	13,17
	Ужин					
№115, сб.2018 Г.	Запеканка картофельная с мясом	200.	17,90	15,79	22,20	0,40
№300, сб. 2018 г.	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	0,02	0,01
Масло сливочное		10	2,63	2,63	0,00	0,00
Хлеб пшеничный		40	3,95	0,00	0,50	35,06
Хлеб ржаной		40	1,98	0,00	0,36	24,15
Итого за прием		27,61	15,79	20,40	0,42	122,75
Второй ужин						
№297, сб. 2018г.	Кефир с сахаром	200 .	5,12	5,12	5,64	0,00
Итого за прием		5,12	5,12	5,64	0,00	102,84
Итого за день		87,14	51,39	69,40	1,00	293,70

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.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	
Завтрак											
№ 208, сб.2018г.	Каша пшеничная молочная жидкая	220 / 5.	7,50	5,83	8,20	0,00	32,89	237,00			
	Сыр	20	5,30	0,05	5,25	0,00	0,00	0,00	70,75		
№ 306, сб.2018г.	Какао с молоком	200.	3,31	3,00	3,20	0,00	10,35	83,38			
	Хлеб пшеничный с маслом	50 / 10.	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20			
Итого за прием		19,24	8,88	24,95	0,00	62,64	558,89				
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 кабанковая	60.	0,72	0,00	2,70	0,00	6,70	54,00			
№55, сб.2018г.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,11	0,26	5,45	0,26	8,90	100,40			
№136, сб. 2018 г.	Котлеты рубленые из птицы	90/4	13,47	11,30	18,16	0,00	13,91	276,45			
№187, сб. 2018г.	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,92	0,00	0,56	0,00	39,95	187,65			
№319, сб. 2018 г.	Напиток из шиповника	200	0,08	0,00	0,02	0,00	0,01	0,60			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35			
Итого за прием		26,94	11,72	33,01	0,26	112,87	887,30				
Полдник											
	Запеканка творожная с молоком стущенным	120 / 10.	28,94	26,93	17,93	0,00	22,65	373,82			
	Сок	200.	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48			
Итого за прием		29,94	26,93	18,13	0,00	42,85	460,30				
Ужин											
ТК	Помидор свежие/горяченно/	60.	0,48	0,00	0,06	0,00	1,02	8,57			
№108, сб.2018 г.	Тефтели из говядины	80/40	10,55	8,57	13,76	7,08	14,09	225,84			
№144, сб. 2018 г.	Картофель отварной	180	3,93	0,00	0,79	0,00	30,05	151,78			
№311, сб.2018г.	Чай с сахаром	200.	0,34	0,00	0,08	0,09	5,79	24,43			
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75			
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35			
Итого за прием		37,56	8,57	15,67	7,12	88,46	610,72				
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		81,99	41,58	90,85	7,68	342,18	2591,71				

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИНЦЕВЫХ ВЕЦЕСТВ

Наименование	Нор ма	Приращение и делимость												Факт. за 14 дн.	Среднее в день,	Валюта единица, % о 1/III. номинал	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Пищевая ценность																	
Белки, г	77	88,8	104,0	115,6	83,8	116,1	86,9	88,5	110,6	86,5	89,5	94,3	120,8	87,1	82,0	1354,5	96,8
в т.ч.жив., г	0	36,2	72,9	74,4	50,4	73,0	49,0	57,4	71,2	53,2	59,1	53,0	87,1	51,4	41,6	829,9	59,3
Жиры, г	79	84,2	101,3	72,3	86,9	90,1	81,7	121,3	92,7	88,7	85,8	81,8	95,6	69,4	90,8	1242,6	88,8
в т.ч.раст., г	0	1,3	2,7	6,5	7,8	7,7	1,6	1,8	4,5	10,3	4,5	0,7	5,5	1,0	7,7	63,6	4,5
Углеводы, г	335	314,2	304,7	311,6	317,1	297,7	319,1	296,0	343,9	281,2	302,9	293,5	330,9	293,7	342,2	4348,4	310,6
Моно- и дисахара, г	335	126,7	136,1	124,3	125,0	129,0	132,8	158,2	151,0	127,1	147,2	113,7	168,7	130,9	118,1	1888,8	134,9
Крахмал, г	0	187,4	168,6	187,3	192,1	168,6	186,2	137,9	192,9	154,1	155,7	179,7	162,2	162,8	224,1	2459,6	175,7
Пищевые волокна, г	27,8	30,9	25,6	29,7	32,8	31,7	24,1	33,3	32,4	32,4	29,5	26,1	32,6	31,3	30,1	417,9	29,9
Витамин B1, мг	0	0,8	1,1	1,2	1,0	1,2	1,1	1,0	1,3	0,9	0,9	1,0	1,0	1,2	1,0	14,8	1,1
Витамин B2, мг	0	1,2	2,0	1,7	1,5	1,6	1,3	1,8	2,1	1,4	1,7	1,7	2,2	1,5	1,1	22,8	1,6
Витамин C, мг	60	27,0	69,0	42,7	121,8	81,9	31,0	30,6	76,0	36,2	64,2	61,4	34,2	105,1	46,4	827,5	59,1
Витамин A (рет.экв), мкг	0	904,3	792,6	1180,	3096, 8	1691, 3	1032, 0	1185, 2	2640, 9	685,8	5340, 7	3035, 4	5190, 5	2337, 3	628,4	29741,6	2124,4
Витамин Е (ток.экв), мг	0	14,2	12,9	11,4	20,8	13,7	16,5	6,0	13,8	19,2	11,2	9,7	15,1	10,3	18,8	193,6	13,8
Ca, мг	0	895,4	1083, 7	1145, 9	932,6	936,1	875,8	1231, 6	1433, 8	699,2	1059, 2	1004, 0	1317, 3	1004, 1	660,0	14278,7	1019,9
P, мг	0	1187, 1	1771, 7	1496, 6	1387, 6	1586, 9	1391, 4	1540, 6	1958, 0	1272, 3	1565, 4	1376, 3	1924, 2	1363, 3	1297, 2	21119,1	1508,5
Mg, мг	0	289,7	353,2	341,3	357,3	466,5	389,7	331,8	470,2	316,7	408,5	312,4	485,2	372,8	362,8	5258,1	375,6
Fe, мг	0	20,1	25,2	19,3	19,9	25,9	22,1	21,7	23,2	23,0	21,8	18,1	24,0	20,3	20,7	305,3	21,8
Zn, мг	0																
I, мг	0																
Калорийность, ккал	2350	2441, 0	2620, 3	2431, 1	2463, 7	2546, 1	2436, 4	2680, 5	2738, 5	2344, 5	2413, 5	2355, 3	2746, 7	2223, 6	2591, 5	35032,9	2502,4

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, дети 7-11 лет, 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 дн.	Среднее в день	Отклонение в г
Хлеб ржаной	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	80,0	1120,0	80,0	0,6	
Хлеб пшеничный	150,0	140,0	140,0	168,2	158,0	150,0	130,0	161,9	153,3	130,0	150,0	140,0	160,0	176,3	2107,7	150,6	0,3	
Мука пшеничная	15,0	34,3	3,7	1,9	27,0	24,5	5,0	3,5	5,3	41,1	1,4	30,1	25,7	3,4	7,2	214,1	15,3	-0,5
Крупа, бобовые	45,0	45,4	59,9	30,0	74,3	76,4	36,0	47,4	36,0	71,6	37,1	5,0	47,1	57,2	623,4	44,5	-0,5	
Макаронные изделия	15,0	16,0	45,5	16,0	174,0	82,0	324,2	50,0	246,0	225,7	107,0	75,0	218,8	224,2	52,5	221,4	15,8	0,8
Картофель	187,0	211,1	188,6	236,0	174,0	201,0	312,4	218,7	301,6	366,6	406,4	397,3	274,7	286,6	477,2	2619,3	187,1	0,1
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и капанье	280,0	160,3	176,6	180,1	201,0													0,5
Фрукты свежие	185,0	223,6	200,0	107,0	159,1	257,0	107,0	171,0	140,0	229,5	209,0	107,0	314,0	106,3	249,5	2580,0	184,3	-0,7
Сухофрукты	15,0	22,5	25,2	10,8	18,0	18,0	22,5			22,5	7,2	7,2	22,5	18,0	216,9	15,5	0,5	
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. инстантные																		
Мясо 1 кат	100,0	105,4	105,3	74,0	74,0	122,6	103,9	182,6	57,0	63,3	90,0	76,0	115,5	174,8	50,6	1395,0	99,6	-0,4
Субпродукты																		
Птица (цыплята-бройлеры потр. 1 кат)	35,0		91,2		100,0		76,8			91,2		76,0						
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	58,0	114,4	30,0	123,0		110,7	20,0		73,8		86,0	39,0	110,7	28,2	69,8	805,6	57,5	-0,5
Молоко	300,0	293,9	245,2	313,9	311,5	238,8	219,0	437,1	465,9	205,3	287,0	463,0	305,7	284,9	119,5	4190,7	299,3	-0,7
Кисломолочная пищевая продукция	150,0	200,0	180,0	200,0	180,0		200,0	180,0		200,0	180,0	200,0	180,0			2100,0	150,0	
Творог (5-9% м.д.ж.)	50,0			115,0		115,0			115,0	27,0	101,0		115,0		115,0	703,0	50,	
Сыр	10,0	15,0	20,0	10,0	10,0	10,0	10,0		10,0		10,0		10,0		10,0	147,0	10,5	0,5
Сметана	10,0	12,0	6,2	12,0	10,0	17,5	7,5		16,3	10,0	10,0		7,5	10,0	129,0	9,2	-0,8	
Масло сливочное	30,0	36,1	25,2	14,4	13,6	33,5	15,0	69,5	33,3	30,2	34,1		34,9	23,6	25,2	417,0	29,8	-0,2
Масло растительное	15,0	15,0	15,4	12,0	30,8	15,5	20,3	4,0	14,6	27,0	9,6	5,2	16,0	7,1	25,0	217,5	15,5	0,5
Яйцо (штук)	40,0	3,5	115,2	11,8	42,3	7,8		40,0	33,8	132,0	46,0	53,4	52,5	14,3		552,6	39,5	-0,5
Сахар	30,0	36,1	22,9	34,5	33,2	23,7	26,8	20,2	43,5	37,1	46,1	28,5	24,5	26,6	19,3	423,0	30,2	0,2
Кондитерские изделия	10,0		10,0	10,0	20,0	10,0	20,0	10,0	18,0					20,0	20,0	138,0	9,9	-0,1
Чай	1,0	1,8	2,0	1,8	0,4	2,4	2,0		1,8	2,0	1,8	2,0	1,8	2,0	0,4	24,0	1,7	0,7
Кафе-порошок	1,0		2,4		2,2			2,2		2,2		2,2		2,2		15,6	1,1	0,1
Кофейный напиток	2,0	4,0		4,0		4,0		4,0		4,0		4,0		4,0		28,0	2,0	
Дрожжи х/п	0,2	0,2			0,8					0,9		0,8				2,7	0,2	0,0
Крахмал	3,0	9,0	5,4							9,0		9,0				50,4	3,6	0,6
Соль пищевая поваренная	3,0	3,1	3,4	0,4	4,9	5,9	1,8	2,0	3,9	3,7	3,2	2,5	2,0	3,4	43,5	3,1	0,1	
Йодированная																		
Спелки	2,0	1,6	2,1	1,6		1,7	1,6	3,8	1,7	1,7	1,8	1,7	3,8	1,6	1,7	26,4	1,88	-0,1