

СОГЛАСОВАНО:

_____ (Ф.И.О.)

«__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Школьное питание»

_____ А.Ю. Панькова

«03» _____ 2021 г.

Примерное всесезонное

меню для детей с подтвержденным диагнозом «Целиакия»

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»
_____ С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса

Примерное 12-дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целлюлит"

День № 1

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда				Масса порции, г	Липидные вещества, г			Энерг. ценность, ккал
	Жиры			Углеводы		Белки	Целлюлоза	Клетчатка	
13*	Сыр твердых сортов в нарезке	7,00	8,80	0,00	30,00	7,00	8,80	0,00	107,50
31	Суп молочный рисовый	6,60	5,80	23,40	200,00	6,60	5,80	23,40	171,60
113БГ	Чай с сахаром и лимоном	0,20	0,00	11,00	200,00	0,20	0,00	11,00	45,60
Этикетка	Хлеб безглютеновый	2,20	2,30	26,00	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		2,40	2,30	37,00	260,00	2,40	2,30	37,00	458,60
Доля суточной потребности в энергии, %									19,51
2-ой завтрак									
5	Яблоко свежес	0,60	0,00	16,95	150,00	0,60	0,00	16,95	69,00
Доля суточной потребности в энергии, %									2,94
Обед									
277	Перец порционный	1,30	0,00	5,30	100,00	1,30	0,00	5,30	26,80
23СД	Расоляник с мясом и сметаной с рисом	6,40	6,20	12,20	200,00	6,40	6,20	12,20	130,60
115	Картофель запеченный с сыром	4,05	6,60	24,90	150,00	4,05	6,60	24,90	174,75
172	Курочка порционная отварная	25,70	24,30	1,00	100,00	25,70	24,30	1,00	325,10
97	Компот из смородины	0,20	0,00	22,80	200,00	0,20	0,00	22,80	93,00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	2,20	2,30	26,00	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		39,85	39,40	92,20	810,00	39,85	39,40	92,20	884,15
Доля суточной потребности в энергии, %									37,62
Всего:									
Доля суточной потребности в энергии за день, %		42,25	41,70	129,20	1070,00	42,25	41,70	129,20	1342,75
Сут. норма (50-60%)									60,07

* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «ИГИНА детей и подростков», 2020-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 2

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал	Завтрак	
							Масло сливочное (попшями)	19*
		15,00	0,15	12,30	0,15	112,20	Масло сливочное (попшями)	19*
		200,00	5,74	5,86	15,78	138,72	Суп молочный с гречневой крупой	17*
		200,00	1,40	1,20	15,80	79,00	Чай с молоком	112Б1
		60,00	2,20	2,30	26,00	133,90	Хлеб безглютеновый	Этикетка
	Итого	475,00	9,49	21,66	57,73	463,82		
	Доля суточной потребности в энергии, %					19,74		
	2-ой завтрак							
	Груша свежая	150,00	0,60	0,45	12,30	54,90		
	Доля суточной потребности в энергии, %					2,34		
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	120,00	1,20	6,20	3,60	75,20		
	5з*	200,00	8,64	4,32	13,92	129,00		
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200,00	13,80	29,70	24,30	419,70		
	504	150,00	13,80	29,70	24,30	419,70		
	107	200,00	0,00	0,00	19,60	78,00		
	Сок разливной (ананасовый)	200,00	0,00	0,00	19,60	78,00		
	Этикетка	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90		
	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90		
	Итого за прием пищи:	730,00	25,84	42,52	87,42	835,80		
	Доля суточной потребности в энергии, %					35,57		
	Всего:	1205,00	35,33	64,18	145,15	1299,62		
	Доля суточной потребности в энергии, %					57,64		

* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Роспотребнадзор», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целлюлит"

День № 3

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г				Энерг. ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	Целлюлит	
Этикетка	Лжем фруктовый	30,00	0,20	0,00	21,60	86,90
16к*	Каша "Дружба"	200,00	5,00	6,90	23,90	178,00
114ФК	Чай с сахаром	200,00	0,12	0,02	13,60	55,20
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		490,00	7,52	9,22	85,10	454,00
Доля суточной потребности в энергии, %						19,32
2-ой завтрак						
107	Сок гранатовый	200,00	0,60	0,20	28,40	112,00
Доля суточной потребности в энергии, %						4,77
Обед						
285	Оррец порционный	80,00	0,56	0,08	1,36	8,24
8с*	Суп картофельный с горохом	200,00	6,68	4,60	16,28	133,14
9м*	Жаркое по-домашнему	200,00	20,10	19,30	17,10	323,00
25хн	Кисель из облепихи	200,00	0,30	1,10	11,90	58,80
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		740,00	29,84	27,38	72,64	657,08
Доля суточной потребности в энергии, %						27,96
Всего:		1230,00	37,36	36,60	157,74	1111,08
Доля суточной потребности в энергии за день, %						52,05

* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Роспотребнадзор», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 4

№ рецептуры	Пример пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
177БТ	Сырс сметанный сладкий	25,00	0,40	1,50	3,05	27,30
69БТ	Запеканка из творога	200,00	34,20	21,30	33,30	463,10
154ФК	Отвар из свежих яблок	200,00	0,16	0,00	17,74	71,40
Этикетка	Хлеб безглютеновый	30,00	1,10	1,15	13,00	66,95
	Итого за прием пищи:	455,00	35,86	23,95	67,09	628,75
	Доля суточной потребности в энергии, %					26,76
	2-ой завтрак					
6	Мафарины свежие	150,00	1,35	0,00	12,90	57,00
	Доля суточной потребности в энергии, %					2,43
	Обед					
11БТ	Салат из моркови с яблоками	115,00	1,00	12,20	8,60	148,60
9с*	Суп картофельный с фасолью	200,00	6,78	4,58	14,40	125,90
163	Картофель запеченный со сметаной	150,00	3,60	4,50	25,65	158,25
147БТ	Рыба, приготовленная в молоке (горбуша)	100,00	22,50	8,30	2,90	176,50
107	Сок рябиновой (Томатный)	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
	Итого за прием пищи:	825,00	38,08	32,08	83,35	779,15
	Доля суточной потребности в энергии, %					33,16
	Всего:	1280,00	73,94	56,03	150,44	1407,90
Сут. норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					62,34

* 1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека («Витрина детей и подростков», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 5

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда				Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал
	Липидные вещества, г								
193*	Масло сливочное (попоями)				15,00	0,15	12,45	0,15	112,20
17к*	Суп молочный с гречневой крупой				200,00	5,74	5,86	15,78	138,72
113БГ	Чай с сахаром и лимоном				200,00	0,20	0,00	11,00	45,60
Этикетка	Хлеб безглютеновый				60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:					460,00	8,14	8,16	52,78	430,42
Доля суточной потребности в энергии, %									18,32
2-ой завтрак									
5	Яблоко свежее				150,00	0,60	0,00	16,95	69,00
Доля суточной потребности в энергии, %									2,94
Обед									
6БГ	Салат из белокочанной капусты				115,00	3,20	12,20	12,80	173,60
23БГ	Расоляник с мясом и сметаной с рисом				200,00	6,40	6,20	12,20	130,60
67	Рис отварной с маслом				130,00	2,86	4,29	27,95	161,95
130	Мясо отварное (говядина)				100,00	29,30	5,20	0,60	166,20
107	Сок разливной (Яблоко красное)				200,00	0,80	0,20	23,20	94,40
Этикетка	Хлеб безглютеновый				60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:					805,00	44,76	30,39	102,75	860,65
Доля суточной потребности в энергии, %									36,62
Всего:					1265,00	52,90	38,55	155,53	1291,07
Доля суточной потребности в энергии за день, %									57,88

* 1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Роспотребнадзор», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целенакия"

День № 6

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда				Энерг. ценность, ккал
	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	
Этикетка	Завтрак				
30*	Омлет с морковью	150,00	11,10	16,30	210,90
114ФК	Чай с сахаром	200,00	0,12	0,02	55,20
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	133,90
Итого за прием пищи:					440,00
Доля суточной потребности в энергии, %					20,72
2-ой завтрак					
107	Сок гранатовый	200,00	0,60	0,20	112,00
Доля суточной потребности в энергии, %					4,77
Обед					
286	Помидор порционный	80,00	0,88	0,16	18,40
13с*	Пиш из свежей капусты вегетарианские	200,00	1,36	3,12	57,12
11г*	Картофельное пюре	150,00	3,10	6,00	145,80
172	Курица порционная отварная	80,00	20,56	19,44	260,08
97	Компот из смородины	200,00	0,20	0,00	93,00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	133,90
Итого за прием пищи:					770,00
Доля суточной потребности в энергии, %					30,14
Всего:					1210,00
Доля суточной потребности в энергии за день, %					49,64
Сут.норма (50-60%)					144,48
					1195,20
					55,63

* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Роспотребнадзор», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целлюлит"

День № 7

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Пищевые вещества, г				Энерг. ценность, ккал
		Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	
1*	Сыр твердых сортов в нарезке	30,00	7,00	8,80	0,00	107,50
31	Суп молочный рисовый	200,00	6,60	5,80	23,40	171,60
112БГ	Чай с молоком	200,00	1,40	1,20	15,80	79,00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		460,00	10,20	9,30	65,20	492,00
Доля суточной потребности в энергии, %						20,94
2-ой завтрак						
220	Груша свежая	150,00	0,60	0,45	12,30	54,90
Доля суточной потребности в энергии, %						2,34
Обед						
277	Перец порпониный	80,00	1,04	0,00	4,24	21,44
14с*	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200,00	1,28	3,68	8,72	58,43
504	Плов с мясом (свинина)	150,00	13,80	29,70	24,30	419,70
336	Компот из малины	200,00	0,20	0,10	20,60	83,40
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		690,00	18,52	35,78	83,86	716,87
Доля суточной потребности в энергии, %						30,51
Всего:		1150,00	28,72	45,08	149,06	1208,87
Сут.норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					53,78

* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Игиена детей и подростков», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целенакия"

День № 8

№ рецептуры	Принем пищи, Наименование блюда	Пищевые вещества, г				Энерг. ценность, ккал
		Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	
19*	Масло сливочное (порциями)	15,00	0,15	12,45	0,15	112,20
10*	Омлет натуральный	150,00	12,68	19,43	3,15	237,23
105	Отвар из шиповника	200,00	0,19	0,04	0,04	1,30
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		410,00	15,07	21,77	29,19	484,63
Доля суточной потребности в энергии, %						20,62
2-ой завтрак						
6	Мансарин свежий	150,00	1,35	0,00	12,90	57,00
Доля суточной потребности в энергии, %						2,43
Обед						
285	Оурец порционный	80,00	0,56	0,08	1,36	8,24
5с*	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200,00	8,64	4,32	13,92	129,00
67	Рис отварной с маслом	130,00	2,86	4,29	27,95	161,95
147БГ	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	100,00	22,50	8,30	2,90	176,50
107	Сок фруктовый (мультифруктовый)	200,00	0,00	0,00	24,20	96,60
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		770,00	36,76	19,29	96,33	706,19
Доля суточной потребности в энергии, %						30,05
Всего:		1180,00	51,83	41,06	125,52	1190,82
Доля суточной потребности в энергии за день, %						53,10

* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Роспотребнадзор», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 9

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда		Завтрак				Энерг. ценность, ккал
	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Пищевые вещества, г		
169	Каша рисовая молочная с курагой	200,00	6,40	7,00	33,40	222,00	
113БГ	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,20	0,00	11,00	45,60	
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90	
	Итого за прием пищи:	460,00	8,80	9,30	70,40	401,50	
	Доля суточной потребности в энергии, %					17,09	
	2-ой завтрак						
107	Сок разливной (Яблоко красное)	200,00	0,80	0,20	23,20	94,40	
	Доля суточной потребности в энергии, %					4,02	
	Обед						
173*	Салат из моркови и чернослива	120,00	1,80	0,20	25,80	113,60	
4с*	Рассольник домашний	200,00	1,94	5,12	11,20	98,46	
9м*	Жаркое по-домашнему	200,00	20,10	19,30	17,10	323,00	
291	Напиток плодово-ягодный	200,00	0,00	0,00	19,40	77,00	
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90	
	Итого за прием пищи:	780,00	26,04	26,92	99,50	745,96	
	Доля суточной потребности в энергии, %					31,74	
	Всего:	1240,00	34,84	36,22	169,90	1147,46	
Сут.норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					52,85	

* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Роспотребнадзор», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 10

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда		Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал
	Пищевые вещества, г						
177БГ	Соевый сметанный сладкий		25,00	0,40	1,50	3,05	27,30
69БГ	Запеканка из творога		200,00	34,20	21,30	33,30	463,10
112БГ	Чай с молоком		200,00	1,40	1,20	15,80	79,00
Этикетка	Хлеб безглютеновый		30,00	1,10	1,15	13,00	66,95
Итого за прием пищи:			455,00	37,10	25,15	65,15	636,35
Доля суточной потребности в энергии, %							27,08
2-ой завтрак							
5	Яблоко свежее		150,00	0,60	0,00	16,95	69,00
Доля суточной потребности в энергии, %							2,94
Обед							
286	Помидор порционный		80,00	0,88	0,16	3,04	18,40
8с*	Суп картофельный с горохом		200,00	6,68	4,60	16,28	133,14
11г*	Картофельное пюре		150,00	3,10	6,10	19,80	145,80
147БГ	Рыба, припущенная в молоке (минтай)		100,00	19,00	3,40	2,90	117,80
107	Сок разливной (томатный)		200,00	2,00	0,20	5,80	36,00
Этикетка	Хлеб безглютеновый		60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:			790,00	33,86	16,76	73,82	585,04
Доля суточной потребности в энергии, %							24,90
Всего:			1245,00	70,96	41,91	138,97	1221,39
Доля суточной потребности в энергии, %							54,91

* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Роспотребнадзор», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целлюлит"

День № 11

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
193*	Масло сливочное (порциями)	15,00	0,15	12,45	0,15	112,20
123	Каша кукурузная молочная с маслом	200,00	7,00	7,20	34,20	229,00
114ФК	Чай с сахаром	200,00	0,12	0,02	13,60	55,20
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		460,00	9,32	9,52	73,80	530,30
Доля суточной потребности в энергии, %						22,57
2-ой завтрак						
220	Груша свежая	150,00	0,60	0,45	12,30	54,90
Доля суточной потребности в энергии, %						2,34
Обед						
285	Огурец порционный	80,00	0,56	0,08	1,36	8,24
12с*	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200,00	7,90	4,10	12,42	117,96
504	Плов с мясом (свинина)	150,00	13,80	29,70	24,30	419,70
5хн*	Компот из кураги	200,00	1,80	0,10	23,60	102,20
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		690,00	26,26	36,28	87,68	782,00
Доля суточной потребности в энергии, %						33,28
Всего:		1150,00	35,58	45,80	161,48	1312,30
Доля суточной потребности в энергии, %						58,18

* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Роспотребнадзор», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целлюлит"

День № 12

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда				порции, г	Масса	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, ккал						
Этикетка	Джем фруктовый				30,00	0,20	0,00	21,60	86,90	
17*	Суп молочный с гречневой крупой				200,00	5,74	5,86	15,78	138,72	
154ФК	Отвар из свежих яблок				200,00	0,16	0,00	17,74	71,40	
Этикетка	Хлеб безглютеновый				60,00	2,20	2,30	26,00	133,90	
Итого за прием пищи:					490,00	8,30	8,16	81,12	430,92	
Доля суточной потребности в энергии, %									18,34	
2-ой завтрак										
6	Мандарин свежий				150,00	1,35	0,00	12,90	57,00	
Доля суточной потребности в энергии, %									2,43	
Обед										
103*	Салат из капусты с овощами				120,00	3,40	8,00	3,40	100,00	
29	Борщ с мясом и сметаной				200,00	6,20	7,20	9,20	127,80	
8*	Капуста тушеная				150,00	3,60	5,00	14,50	118,70	
130	Мясо отварное (говядина)				100,00	29,30	5,20	0,60	166,20	
107	Сок разливной (персиковый)				200,00	0,00	0,00	22,80	92,00	
Этикетка	Хлеб безглютеновый				60,00	2,20	2,30	26,00	133,90	
Итого за прием пищи:					830,00	44,70	27,70	76,50	738,60	
Доля суточной потребности в энергии, %									31,43	
Всего:					1320,00	53,00	35,86	157,62	1169,52	
Доля суточной потребности в энергии в энерг. за день, %									52,19	

* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Роспотребнадзор», 2020.-196с

Выполнение натуральных норм для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

12-дневное меню

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	за 12 дн итого	ср за день	Сум норма, нетто	% вып.
Хлеб безглютеновый	120,00	120,00	120,00	96,60	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00	96,90	120,00	120,00	1393,30	116,13	200,00	58,06
Мука рисовая				12,78						12,78		1,80	27,36	2,28	5,00	45,60
Крупы (рис, кукурузная, пшено)	19,00	50,00	27,60	0,00	62,00	0,00	49,00	42,00	30,00	0,00	72,00	16,00	367,60	30,63	50,00	61,27
Картофель	170,00	80,00	153,80	210,00	50,00	146,00	16,00	80,00	163,80	176,00	73,60	12,80	1332,00	111,00	190,00	58,42
Овощи, зелень	181,10	303,50	124,30	167,20	213,10	193,40	164,30	122,00	154,30	134,00	59,50	334,70	2151,40	179,28	340,00	52,73
Фрукты свежие	187,00	150,00	24,00	186,00	157,00	30,00	180,00	150,00	7,00	150,00	150,00	190,00	1561,00	130,08	200,00	65,04
Соки фруктовые		200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	1800,00	150,00	230,00	65,22
Сухофрукты		0,00			0,00	0,00	0,00	20,00	50,00		37,00	0,00	107,00	8,92	15,00	59,44
Сахар	40,60	16,60	25,00	30,40	15,60	35,00	33,40	15,00	19,40	30,40	22,00	23,10	306,50	25,54	50,00	51,08
Мясо	24,80	102,80	101,00		184,80		80,00	22,80	101,00		80,00	168,80	866,00	72,17	140,00	51,55
Птица	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	285,00	23,75	40,00	59,38
Рыба	0,00	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,00	120,00	0,00	120,00	6,28	0,00	366,28	30,52	50	61,05
Молоко, кефир	210,00	190,00	102,00	30,00		88,50	260,00	106,90	170,00	104,00	170,00	140,00	1571,40	130,95	500,00	26,19
Творог				186,00						186,00			372,00	31,00	50,00	62,00
Сметана	10,00			34,40	10,00				10,00	19,40		10,00	93,80	7,82	12,00	65,14
масло сливочное	5,60	20,00	11,00	7,53	21,00	19,70	6,60	40,00	11,50	19,33	28,00	12,80	203,06	16,92	30,00	56,41
масло подсолнечное	3,50	11,00	4,00	13,50	8,10	3,72	4,20	2,00	4,00	6,00	5,00	9,20	74,22	6,19	10,00	61,85
яйцо куриное		1,60		5,30		103,20		124,70		5,30		15,60	255,70	21,31	40,00	53,27
сыр российский	34,00						30,00						64,00	5,33	10,00	53,33
чай черный байховый	0,60	0,60	0,60	0,60		0,60	0,60		0,60	0,60			4,80	0,40	0,60	66,67
соль йодированная	2,20	2,08	1,10	1,80	2,38	1,80	1,80	1,68	1,20	1,50	2,00	4,08	23,62	1,97	4,00	49,21