



СОГЛАСОВАНО
Директор Стерлитамакской КШИ
Бацулин А.О.
«01» _____ 2021г



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Пеликан»
/З.М.Мунирова/
«01» _____ 2021 г.

ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ для обучающихся Государственного бюджетного образовательного учреждения

Стерлитамакская коррекционная школа – интернат

для глухих и слабослышащих

Для детей от 11-18 лет

(осень-зима)

МЕНЮ

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№234, сб.2018 г.	Завтрак	180/5	6,20		7,20	0,00	32,20	219,00
	Каша ячневая молочная вязкая	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	35,06
	Сыр	10	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	37,38
№304, сб.2018г.	Масло сливочное	200	4,14	4,41	4,14	0,00	15,11	111,68
	Кофейный напиток на молоке	40	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	77,34
	Хлеб ржаной	60	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	147,30
	Хлеб пшеничный		18,93	7,07	18,99	0,00	81,52	627,75
	Итого за прием							
№22, сб.2018 г. №58, сб.2018 г. №110, сб.2018 г №227, сб.2018 г. №310, сб.2018г.	Обед	100	0,72	0,00	3,59	0,00	3,19	89,40
	Салат из белокачанной капусты	250/10	1,92	0,27	4,81	0,00	11,98	88,00
	Суп из овощей со сметаной	80/50	9,20	8,16	13,57	0,00	11,51	311,00
	Гуляш из говядины	180/5	5,40	0,02	4,70	0,00	37,20	216,00
	Каша перловая рассыпчатая	200	1,08	0,00	0,06	0,00	16,75	77,00
	Напиток лимонный	185	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	77,00
	Фрукты свежие	80	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	196,40
	Хлеб пшеничный	40	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	77,34
	Хлеб ржаной		24,15	8,45	26,42	0,00	110,04	1132,14
	Итого за прием							
№90, сб.2018 г.	Полдник	70	10,00		3,30		10,00	183,00
	Ватрушки с творогом	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Сок фруктовый		2,32	0,96	3,02	0,30	40,28	269,48
	Итого за прием							
	Ужин	100/6	11,70		2,80		5,90	240,00
ТТК	Фрикадельки из кур	30	0,30		1,40		1,80	22,00
	Соус томатный	180	3,08		9,23		22,30	224,00
	Картофель запеченный	200	0,19	0,00	0,04	0,00	0,04	1,49
	Чай с молоком и сахаром	60	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75
	Хлеб пшеничный	40	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01
№197 сб.2018г	Хлеб ржаной		24,22	1,08	18,04	0,00	50,47	668,26
	Итого за прием							
	Второй ужин	200	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84
	Кефир		5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84
	Итого за прием		86,68	45,38	94,40	0,60	251,07	2800,47
	Итого за день							

МЕНЮ

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№239 сб. 2018г.	Завтрак	180/5	33,58	31,65	24,85	0,00	41,13	242,00
	Каша молочная Артек вязкая	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	45,00
	Сыр	10	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	75,00
№304,сб.2018г.	Масло сливочное	200	4,14	4,41	4,14	0,00	15,11	94,00
	Какао на молоке	40	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	77,32
	Хлеб ржаной	60	0,79	0,00	0,10	0,00	4,83	142,80
	Хлеб пшеничный		43,15	38,72	36,24	0,00	71,13	676,12
	Итого за прием							
№10, сб.2018г. №304,сб.2018г. №96, сб.2018 г. №310, сб.2018г.	Обед	80	1,30	0,00	6,40	0,00	6,60	93,00
	Салат из свеклы с растительным маслом	250/10	1,70	4,90	5,60	0,00	8,40	91,00
	Щи из св капусты с картофелем	200	19,20	15,92	24,50	0,00	32,60	411,00
	Плов из курицы	200	1,08	0,00	0,06	0,00	18,39	82,90
	Компот из плодов или ягод сушеных	80	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	190,40
	Хлеб пшеничный	40	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	77,32
	Хлеб ржаной	185	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Фрукты свежие		37,97	20,82	25,87	0,00	113,93	993,24
	Итого за прием							
	Полдник	70	8,60		4,20		27,10	183,00
№83, сб.2018 г. ТТК ТТК	Булочка с творогом	200		0,00	0,20	0,00	0,20	76,00
	Кисель из концентрата		1,78	0,42	1,00	0,30	41,60	259,00
	Итого за прием							
	Ужин	60/40	14,60	11,98	10,10	0,00	2,30	159,00
	Печень по строгановски	150/5	3,38	0,03	5,55	0,10	21,52	249,00
	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,25	0,00	0,05	0,00	6,58	61,00
	Чай с молоком и сахаром	60	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	154,70
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
	Хлеб ржаной		23,29	12,02	12,56	0,10	76,49	701,05
	Итого за прием							
№297 сб. 2018г.	Второй ужин	200	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84
	Кефир		5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84
	Итого за прием		107,03	74,43	74,46	0,70	309,93	2732,25
	Итого за день							

МЕНЮ

5 день

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№242 сб.2018г.	Завтрак							
	Каша Манная молочная вязкая	180/5	28,56	25,31	23,41	0,00	59,04	130,00
	Масло сливочное	10	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	75,00
№304,сб.2018г.	Сыр	10	3,95	3,95	3,99	0,00	0,00	45,00
	Какао на молоке	200	4,14	4,41	4,14	0,00	15,11	111,68
	Хлеб пшеничный	60	5,10	0,00	0,60	0,00	9,66	154,70
	Хлеб ржаной	40	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	71,00
	Итого за прием		41,78	33,70	36,27	0,00	83,85	587,38
№36, сб.2018 г.	Обед							
	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,04	0,00	6,56	0,00	5,28	105,00
	Рассольник Ленинградский	250/10	2,40	0,14	5,60	0,00	15,70	128,00
	Тефтели из говядины с рисом	100/50	9,20		13,00	0,00	10,70	294,00
	Каша перловая рассыпчатая	180/5	5,40		4,70		37,20	259,00
№324, сб.шк.2018г.	напиток из шиповника	200	0,50	0,00	0,20	0,00	26,60	114,00
	Хлеб пшеничный	80	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	206,26
	Хлеб ржаной	40	4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	71,00
	Фрукты свежие	185	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Итого за прием		31,53	15,87	30,79	0,00	125,36	1224,88
№45, сб.2016г.	Полдник							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Булочка сдобная	100	5,25	0,66	2,00	0,00	36,70	187,50
	Итого за прием		2,02	0,66	1,03	0,30	38,44	273,98
	Ужин							
№130, сб.2018 г.	Огурчик консервированный	30	0,20			0,00	0,20	4,00
	Запеканка картофельная с мясом	260/50	16,63	15,21	10,94	0,00	1,36	471,00
	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	0,00	1,40	0,00	11,20	61,00
	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	154,70
	Хлеб ржаной	40	1,32	0,00	0,24	0,00	6,68	71,00
ТТК	Итого за прием		30,39	21,74	26,37	0,00	54,35	761,70
	Второй ужин							
	Кефир .	200	4,83	4,83	5,33	0,00	6,66	102,00
	Итого за прием		4,83	4,83	5,33	0,00	6,66	102,00
	Итого за день		107,36	76,76	95,57	0,60	318,41	2949,94

МЕНЮ

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№243, сб. 2018 г.	Завтрак	180/5	7,20	30,01	7,20	0,06	36,80	242,00
	Каша Артек молочная вязкая	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	45,00
	Сыр	10	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	75,00
	Масло сливочное	200	4,14	4,41	4,14	0,00	15,11	116,00
№304, сб. 2018 г.	Кофейный напиток на молоке	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	71,00
	Хлеб ржаной	60	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	154,70
	Хлеб пшеничный		19,80	37,08	19,01	0,06	84,63	703,70
	Итого за прием							
№9, сб. 2018 г.	Обед	100	3,05	1,70	7,28	0,00	4,13	98,03
	Салат из Витаминный	250/10	6,98	5,12	7,82	0,00	15,64	103,00
	Борщ с капустой и картофелем	100	15,32	15,69	10,99	0,00	4,31	217,50
	Куры отварные	180	3,67	0,00	0,52	0,00	37,45	122,00
№56, сб. 2018 г.	Каша гречневая вязкая	200	0,25	0,00	0,18	0,21	22,81	93,72
	Напиток из шиповника	80	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
	Хлеб ржаной	185	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
№2.81, сб. Самс.	Фрукты свежие		36,65	22,51	27,88	0,21	126,69	906,52
	Итого за прием							
	Полдник	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	111,00
	Молоко кипяченое	30	0,66	0,66	0,53	0,00	8,44	156,00
№187, сб. 2018 г.	печенье		2,02	0,66	1,03	0,30	38,44	267,00
	Итого за прием							
	Ужин	100	1,79	1,19	5,00	0,00	5,52	167,00
	Рыба припущенная	180	4,07	0,91	6,34	0,00	26,73	187,39
№146, сб. 2018 г.	Рис отварной с овощами	200	0,19	0,00	0,04	0,00	0,04	61,00
	Чай с молоком и сахаром	60	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	196,40
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35
	Хлеб ржаной		16,02	2,17	20,14	0,00	96,24	689,14
ТТК	Итого за прием							
	Второй ужин	200	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84
	Кефир		5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84
	Итого за прием		103,42	68,82	71,96	0,86	354,72	2669,20
№297 сб. 2018 г.	Итого за день							

МЕНЮ

9 день

№	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№239 сб. 2018г.	Завтрак	180/5	32,86	30,93	24,00	0,00	39,26	231,00
	Каша рисовая молочная вязкая	10	2,63	2,63	2,66	0,00	0,00	45,00
	Сыр	10	0,03	0,03	4,13	0,00	0,04	75,00
№304,сб.2018г.	Масло сливочное	200	4,14	4,41	4,14	0,00	15,11	116,00
	Кофейный напиток на молоке	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	38,66
	Хлеб ржаной	60	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	119,00
	Хлеб пшеничный		46,25	38,00	35,91	0,00	91,92	624,66
Итого за прием								
№12 сб. 2018г.	Обед	100	1,94	0,80	1,77	0,00	4,16	80,00
	Салат из моркови	250	6,54	5,17	7,98	0,00	11,95	109,00
№58, сб.2018 г.	Суп картофельный с лапшой домашней	250	14,86	15,54	10,27	0,00	2,23	160,98
№130, сб.2018 г.	Рагу овощное с мясом	200	0,50		0,20		26,60	114,00
	Напиток из шиповника	185	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Фрукты свежие	60	6,32	0,00	0,80	0,00	38,64	119,00
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	58,01
	Хлеб ржаной		40,68	24,26	28,43	0,00	115,34	688,61
	Итого за прием							
	Полдник	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
№91, сб.2018 г.	Сок фруктовый	40	0,96	0,96	2,52	0,00	10,28	66,11
	Пряники		6,49	6,46	8,66	0,30	28,19	152,59
	Итого за прием							
	Ужин	100/6	9,50	2,47	7,20	0,00	7,80	316,00
ТТК	Котлеты рубленые из кур	180/5	5,30	7,80	0,56	6,30	35,73	221,00
	Макаронные изделия отварные	200	0,25	0,00	0,05	0,00	6,58	28,12
	Чай с молоком и сахаром	60	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	119,00
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	58,01
	Хлеб ржаной		31,68	3,74	20,12	0,04	60,29	742,13
Итого за прием								
№297 сб. 2018г.	Второй ужин	200	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84
	Кефир		5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84
	Итого за прием		122,90	74,91	91,50	0,64	284,69	2310,83
	Итого за день							

МЕНЮ

11 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№205, сб. 2018 г.	Завтрак	180/5	7,32	4,53	9,36	0,00	30,21	215,60
	Каша Дружба молочная вязкая	10	0,50		5,25		0,08	75,00
	Масло сливочное	10	3,70		3,10	0,00		45,00
№304,сб.2018г.	Сыр	200	4,14	4,41	4,14	0,00	15,11	116,00
	Кофейный напиток на молоке	60	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	119,00
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	26,00
№1 сб.2018г.	Хлеб ржаной		23,57	8,94	23,07	0,00	89,59	596,60
	Итого за прием							
	Обед	100	1,26	0,00	6,02	0,00	7,32	71,60
№36, сб.2018 г.	салат из белокачанной капусты	250/10	2,46	0,27	4,91	0,00	15,02	128,00
	Рассольник Ленинградский	200	14,75	14,41	8,67	0,00	3,00	334,00
	Жаркое по домашнему	200	4,27	1,66	2,27	0,00	23,81	114,00
№81, сб.2018г.	Напиток из шиповника	80	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	119,00
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	58,01
	Хлеб ржаной	185	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
№145, сб. 2018 г	Фрукты свежие		31,13	16,50	23,15	0,00	110,61	872,23
	Итого за прием							
	Полдник	70	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	195,00
	Ватрушка с творогом	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Сок фруктовый		2,32	0,96	3,02	0,30	40,28	281,48
	Итого за прием							
№112, сб.2018 г.	Ужин	80	10,14	9,07	8,29	0,00	9,02	125,00
	Рыба припущенная	180/5	4,05	0,00	5,71	0,00	16,62	216,00
	Каша перловая рассыпчатая	200	1,55	1,45	1,45	0,00	8,53	61,00
№148, сб. 2018 г.	Чай с молоком и сахаром	50	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	119,00
	Хлеб пшеничный	30	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	58,01
	Хлеб ржаной		22,64	10,52	19,99	0,00	70,77	579,01
ТТК	Итого за прием							
	Второй ужин	200	4,83	4,83	5,33	0,00	6,66	102,00
	Кефир		4,83	4,83	5,33	0,00	6,66	102,00
№297 сб. 2018г.	Итого за прием		79,99	46,62	78,22	0,60	298,23	2431,32
	Итого за день							

МЕНЮ

13 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Завтрак	150	11,70	2,67	18,10	0,00	2,10	285,00
№210, сб. 2018 г.	Омлет натуральный	10	0,50		5,25	0,00	0,08	75,00
аа	Масло	10	3,70		3,10	0,00		45,00
№2 сб.2018г.	Сыр	200	4,14	4,41	4,14	0,00	15,11	111,68
№304,сб.2018г.	Кофейный напиток на молоке	60	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	119,00
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	38,66
	Хлеб ржаной		20,04	7,08	30,59	0,00	17,29	674,34
	Итого за прием							
	Обед	100	1,60	0,00	7,10	0,00	8,20	83,00
№13, сб.2018г	Икра морковная	250/10	1,90	3,23	4,80	0,00	12,00	103,00
№59, сб.2018г.	Борщ из св капусты и картофеля	80/30	9,20	10,91	13,00	0,00	10,70	197,00
№120, сб.2018 г.	Тефтели из говядины	180/5	5,21		5,51		22,19	159,00
	каша гречневая рассыпчатая	200	1,30	0,00	0,10	0,00	32,40	130,00
№310, сб.2018г.	Напиток апельсиновый	60	2,37	0,00	0,30	0,00	14,49	119,00
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,00	13,36	58,01
	Хлеб ржаной	185	0,36	0,00	0,30	0,30	9,80	47,62
	Фрукты свежие		58,15	14,14	51,82	0,00	105,52	896,63
	Итого за прием							
	Полдник	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48
	Сок фруктовый	30	2,82	0,66	3,68	0,00	27,90	156,00
	печенье		2,02	0,66	1,03	0,30	38,44	242,48
	Итого за прием							
	Ужин	60	60,20	1,75	8,20	0,00	0,80	102,00
№88, сб.2018г.	Сосиски отварные	30	0,30		1,40		1,80	22,00
	Соус томтный	180/5	5,33	1,25	0,56	0,00	35,73	221,00
№7.10, сб. Диет. 1995	Макаронные изделия отварные	200	0,25	0,00	0,05	0,00	6,58	28,12
ТТК.	Чай с молоком и сахаром	60	4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,00	0,72	0,00	20,04	116,03
	Хлеб ржаной		29,49	3,00	25,02	0,00	94,39	636,45
	Итого за прием							
	Второй ужин	200	5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84
№297 сб. 2018г.	Кефир		5,12	5,12	5,64	0,00	7,06	102,84
	Итого за прием		121,42	40,13	114,45	0,60	339,40	2552,74
	Итого за день							

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ
 СанПин 2.3/2.4. 3590-20 дети 12 лет и старше, 6- разовый прием пищи ,нетто

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн.нормы
Пищевая ценность																		
Белки, г	90	98,69	124,31	146,23	102,27	132,46	108,80	142,39	117,92	157,11	99,49	91,94	114,12	129,58	121,52	1686,83	120,49	134
в т.ч.жив., г	44	49,08	79,13	106,83	55,69	92,92	66,75	101,27	81,44	92,89	59,02	51,93	45,48	40,15	88,12	1010,70	72,19	164
Жиры, г	92	107,74	101,24	109,01	73,93	113,66	92,21	94,95	98,85	112,67	114,97	86,17	108,90	122,08	125,18	1461,56	104,40	113
в т.ч. раст., г	0	0,60	0,60	0,94	0,33	0,70	1,02	0,98	0,90	0,82	0,31	0,70	0,69	1,20	0,96	10,75	0,77	93
Углеводы, г	383	303,16	366,05	386,00	341,69	384,37	329,80	427,79	348,61	374,24	312,93	343,88	401,78	365,92	321,79	5007,98	357,71	
Моно- и дисахара, г	383	131,51	137,88	190,38	102,79	175,25	153,07	187,43	161,63	184,43	112,47	161,64	143,89	152,01	146,59	2140,97	152,93	
Крахмал, г	0	171,66	228,16	195,62	238,90	209,12	176,73	240,36	186,98	189,80	200,46	182,24	257,88	213,91	175,19	2867,01	204,79	
Пищевые волокна, г		27,61	41,19	40,86	31,35	36,89	34,73	37,24	28,22	39,24	34,23	35,99	37,41	35,86	31,25	492,07	35,15	
Витамин В1, мг	0	0,87	1,61	1,24	1,28	1,37	1,20	1,62	1,14	1,50	1,21	1,32	1,40	1,16	1,29	18,21	1,30	
Витамин В2, мг	0	1,70	3,41	2,26	1,44	3,53	1,44	3,66	1,87	3,94	1,72	2,09	5,47	1,53	3,59	37,65	2,69	
Витамин С, мг	0	27,83	133,63	51,05	35,85	50,41	31,47	58,41	76,08	68,52	50,64	79,39	30,57	66,34	61,59	821,78	58,70	
Витамин А (рет.экв), мкг	0	1695,91	10875,13	3516,27	977,44	3235,51	3731,22	2409,00	2228,56	1937,27	2203,40	2361,85	2875,10	1648,51	3760,86	43456,03	3104,00	
Витамин Е (ток.экв), мг	0	15,23	11,83	9,82	10,59	23,07	9,64	19,85	10,67	15,37	14,71	13,55	20,33	12,54	16,28	203,48	14,53	
Са, мг	0	973,73	1173,83	1559,89	860,61	1493,08	801,31	1242,70	1213,01	1569,47	1012,13	1148,12	1076,95	1114,83	851,72	16091,38	1149,38	
Р, мг	0	1310,29	2022,13	2180,27	1417,02	2131,16	1375,63	2065,11	1653,79	2225,19	1589,26	1618,67	1647,90	1482,05	1786,59	24505,06	1750,36	
Mg, мг	0	279,34	473,47	471,55	365,41	447,66	371,61	465,10	392,08	497,50	399,97	429,38	419,05	399,30	389,69	5801,11	414,37	
Fe, мг	0	20,62	33,27	26,51	21,69	29,51	25,68	29,64	22,22	31,85	23,92	24,87	24,08	23,14	31,97	368,97	26,36	
Zn, мг	0																	
I, мг	0																	
Калорийность, ккал	2720	2645,60	2974,32	3208,51	2526,73	3183,55	2660,06	3230,28	2822,11	3235,28	2772,96	2601,08	3142,62	3171,37	2975,27	41149,74	2939,27	108

Кофейный напиток	2,00	2,40		2,40		2,40		2,40		2,40		2,40		2,40	2,40	19,20	1,37	-0,63
Дрожжи х/п	0,30		0,30					2,00	24,00				0,30			0,60	0,04	-0,26
Крахмал	4,00												24,00			50,00	3,57	-0,43
Соль пищевая поваренная йодированная	5,00	5,12	6,12	4,32	4,12	6,12	4,32	4,92	4,68	4,62	3,92	5,3	5,44	5,44	4,62	7,06	5	
Специи	2	1,93	1,83	1,93	1,73	1,63	1,99	2,03	2,27	2,27	1,53	1,91	2,29	2,29	2,33	27,96	2	