

Утверждаю:
Директор МОБУ СОШ с. Кульчурово
Т.А. Латыпова
№ 240 от 31 августа 2021 года



**Примерное двухнедельное меню
на осенне-зимний сезон
(01.09.2021-01.03.2022 год)**

**для обучающихся возрастной категории от
7 до 11 лет ООШ д. Муллакаево филиал
МОБУ СОШ с.Кульчурово**

День: понедельник

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ценность							
	Завтрак												
649,09	Морковь отварная с	30	0,52	1,93	2,35	27,96	0,08	0,82	27,55	216,67	295,62	39,05	0,72
1	Котлеты из говядины	60/40	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29	40,5	34,65	162,2	28,56	1,48
78,03	Каша ячневая рассыпчатая	150	14,6	24,1	2,6	285	0,07	0,22	40	100,23	3	16,81	2,5
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	0	2,73	0	0,73	0,06
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной (для	50	2,9	0	18,9	95,6	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1
155,02	Кисломолочный продукт	200	3	3	5	60	0	0	10,9	0	0	0	0
	Итого за завтрак		37,32	43,53	52,05	757,56	0,31	2,45	118,95	364,48	496,62	99,35	5,76
	Обед												
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	1	6	4	76	0,03	5,64	0	13,2	24,49	11,08	0,47
129,08	Суп картофельный с горохом и гренками	200	12	7	13	162	0,08	2,99	25,76	20,55	134,18	23,56	2,15
2	Тефтели мясные пф	60/40	13	16	39	350	0,08	1,35	0	14,02	178,97	41,8	1,97
118,08	Рагу овощное	160	9	11	2	144	0,04	1,62	0	8,79	101,41	15,23	1,46
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	16	67	0,01	20,2	0	6,76	4,4	3,6	0,92
420,09	Хлеб пшеничный (для детского	25	2	0	12	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421	Хлеб ржаной (для детского пита	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		39	40	96	908	0,32	31,8	25,76	76,32	497,7	114,02	8,37
	Итого за день		69,9	48	175,9	1442,6	0,71	31,27	124,2	312,17	818,22	183,74	10,1

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге- тическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
3	Фрикадельки мясные пф	50/40	16,5	24,9	9	325	0,1	18,32	51,16	56,6	197,58	39	2,25
610,03	Рис припущенный	150	7,2	6	43,2	254,4	0,108	0	28,8	13,38	55,51	9,82	0,99
282,11	Чай витаминизированный	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2,7	0	18,7	94,7	0,07	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукты	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		28,4	32,9	89,9	778,1	0,348	53,17	89,96	170,98	348,19	78,92	4,21
	Обед												
53,42	Щи из свежей капусты	200/10	15	11,25	15	225	0,15	26,8	9,51	41,35	198,48	42,95	3,15
1	Котлеты	60/40	9	11	2	144	0,04	1,62	0	8,79	101,41	15,23	1,46
211,05	Макаронные изделия	150	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0	0	14,03	0	11,09	1,12
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
420,02	Хлеб пшеничный (для детского	25	2	0	12	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421,11	Хлеб ржаной (для детского пита	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		36,1	29,45	96,3	808	0,36	28,42	9,51	77,43	354,14	88,02	7,16
	Итого за день		64,13	62,05	193,08	1679,5	0,663	114,15	120,31	419,2	871,8	198,67	10,63

День: среда

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
реп.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ценность							
	Завтрак												
445,3	Биточки мясные с томатным соу	60/40	9	4	9	108	0,05	0,3	0	26,6	121,66	17,48	0,46
211,05	Макаронные изделия	150/5	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной (для	50	2,9	0	18,9	95,6	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1
	Фрукты	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		15,9	10	66	425,6	0,36	60,61	28,8	111,7	270,98	74,61	2,78
	Обед												
6,06	Салат Витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78		17,74	17,76	10,85	0,53
450,13	Суп лапша домашняя	200	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62	30,07	155,45	30,18	2,43
3	Фрикадельки мясные пф	50/40	16,5	24,9	9	325	0,1	18,32	51,16	56,6	197,58	39	2,25
610,03	Рис припущенный	150	7,2	6	43,2	254,4	0,108	0	28,8	13,38	55,51	9,82	0,99
38	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	69	0,01	5	0	9,08	12,43	4,59	0,74
420,06	Хлеб пшеничный (для детского	25	2	0	12	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421,11	Хлеб ржаной (для детского пита	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		41,7	45,9	105,2	1012,4	0,418	53,57	87,58	139,87	492,98	113,19	8,34
	Итого за день		53,9	45	146,9	1248,6	0,81	119,76	103,54	351,07	823,87	220,89	11,03

День: четверг

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ценность							
	Завтрак												
401,08	Масло сливочное	10	4,5	4,5	0	54	0	0,105	31,5	150	90	8,25	0,105
1	Тефтели пф	60/40	9	4	9	108	0,05	0,3	0	26,6	121,66	17,48	0,46
138	Пюре картофельное	150	3	4,9	20	138,3	0,12	10,38	28,8	35,6	98,22	33,03	1,2
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной	50	2,7	0	18,7	94,7	0,07	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукты	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		20,2	13,4	63,8	464	0,29	44,985	60,3	253,16	359,98	81,86	2,685
	Обед												
56,13	Борщ с капустой и картофелем	200/10	14	9	14	196	0,1	24,92	7,63	46,02	173,75	39,96	3,1
1	Котлеты мясные с томатным	60/40	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29	0	34,65	0	28,56	1,48
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	11	14	17	236	0,15	21,2	0	17,3	152,04	35	2,27
38	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	69	0,01	5	0	9,08	12,43	4,59	0,74
420,06	Хлеб пшеничный (для детского	25	2,5	0	13	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421,11	Хлеб ржаной (для детского пита	25	2,5	0	11	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		46,2	37,5	84,9	862	0,41	51,41	7,63	120,05	392,47	126,86	8,99
	Итого за день		50,2	50,5	188,7	1414,7	0,6	85,26	77,49	441,69	716,28	201,03	9,595

День: пятница

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге- тическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
27,01	Сыр (порциями)	10	3,94	3,99	6	52,5	0,03	34,65	0	39,53	30,15	15,12	0,55
181,39	Каша рисовая молочная вязкая	150/10	13	16	39	350	0,08	1,35	0	14,02	178,97	41,8	1,97
300	Напиток "Валетек"	200	0	0	15,8	60	0,3	11,2	170	220	4,2	12,18	0,08
420,06	Хлеб пшеничный, ржаной	45	2,7	0	18,7	94,7	0,07		0	9,2	34,8	13,2	0,8
476,01	Кисломолочный продукт	200	6,4	6,4	9	124	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		26,04	26,39	88,5	681,2	0,53	81,4	170	314,25	263,42	92,2	3,49
	Обед												
54,47	Рассольник Ленинградский со	200/10	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15	22,35	175,47	27,27	2,83
98	Биточки мясные	60/40	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29	0,1	34,65	1,23	28,56	1,48
138,06	Картофельное пюре	200	4,5	7,2	29,4	203	0,17	15,22	6,2	52,21	166,16	41,66	1,51
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
420,05	Хлеб пшеничный (для детского	25	2	0	12	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421,11	Хлеб ржаной (для детского пита	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		40,7	31,7	86,4	799	0,41	17,28	16,45	122,47	397,11	116,24	7,25
	Итого за день		54,7	44	173,7	1320,7	0,76	124,81	26,35	271,91	846,37	237,56	11,74

День: понедельник

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
реп.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ценность							
	Завтрак												
401,08	Масло сливочное	8	0,08	6,8	0,15	55,9	0	0,105	31,5	150	90	8,25	0,105
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	14,9	16,8	43	388	0,09	0,2	28,8	306,91	55,51	26,05	1,21
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,52	0	110,37	0	26,97	0,88
420,02	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4	0,5	27,5	130	0,07	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
38	Фрукты	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		23,58	27,4	91,35	705,9	0,24	35,025	60,3	607,98	195,61	84,37	3,085
	Обед												
56,21	Суп с мелкошинкованными	200	2,14	5,76	11,48	107,06	0,22	9,74	0,11	35,39	190,3	43,15	3,26
3	Фрикадельки мясные пф	50/40	16,5	24,9	9	325	0,1	18,32	51,16	56,6	197,58	39	2,25
610,03	Рис припущенный	150	7,2	6	43,2	254,4	0,108	0	28,8	13,38	55,51	9,82	0,99
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
420,02	Хлеб пшеничный (для детского	40	2	0	12	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421,11	Хлеб ржаной (для детского пита	40	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		29,84	36,66	94,78	830,46	0,508	28,06	80,07	118,63	497,64	110,72	7,93
	Итого за день		68,93	52,8	191,48	1605,21	0,958	67,28	146,16	410,43	977,97	304,51	15,165

День: вторник

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге- тическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
2	Тефтели мясные пф	60/40	13	16	39	350	0,08	1,35	0	14,02	178,97	41,8	1,97
175,11	Каша гречневая вязкая с	180	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
420,02	Хлеб пшеничный, ржаной (для	50	2,9	0	18,9	95,6	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1
476,01	Кисломолочный продукт для	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		19,9	22	96	667,6	0,39	61,66	28,8	99,12	328,29	98,93	4,29
	Обед												
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	6	5	80	0,03	2,64	0	14,31	29,16	20,06	0,38
66,63	Суп-лапша	200	3	5	15	121	0,07	15,21	7,5	32,53	57,52	25,98	1,27
1	Котлеты	60/40	9	11	2	144	0,04	1,62	0	8,79	101,41	15,23	1,46
170	Пюре гороховое	150/5	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0	0	14,03	0	11,09	1,12
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
420,06	Хлеб пшеничный (для детского	25	2	0	12	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421,11	Хлеб ржаной (для детского пита	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		25,1	29,2	101,3	784	0,31	19,47	7,5	82,92	242,34	91,11	5,66
	Итого за день		41,8	42	179,5	1281,6	0,675	105,48	52,26	317,57	721,83	221,52	9,96

День: среда

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
реп.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ценность							
	Завтрак												
401,08	Масло сливочное	10	0,08	6,8	0,15	55,9	0	0,105	31,5	150	90	8,25	0,105
1	Котлеты из говядины	60/40	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29	40,5	34,65	162,2	28,56	1,48
78,03	Каша ячневая рассыпчатая	150	14,6	24,1	2,6	285	0,07	0,22	40	100,23	3	16,81	2,5
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
1,1	Хлеб пшеничный, ржаной (для	50	2,9	0	18,9	95,6	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1
	Фрукты	200	1	0	7	34	0,05	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,09
	Итого за завтрак		34,78	45,4	51,65	757,5	0,28	34,815	112	326,84	306,3	77,72	5,205
	Обед												
76,02	Салат из моркови	80	1	6	5	80	0,03	2,64	0	14,31	29,16	20,06	0,38
53,39	Щи из свежей капусты со	250/5	3	5	15	121	0,07	15,21	7,5	32,53	57,52	25,98	1,27
2	Тефтели мясные пф	60/40	13	16	39	350	0,08	1,35	0	14,02	178,97	41,8	1,97
211,05	Макаронные изделия	150/5	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
294	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	67	0,01	20,2	0	6,76	4,4	3,6	0,92
420,02	Хлеб пшеничный (для детского	25	2	0	12	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421,11	Хлеб ржаной (для детского пита	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		24	33	119	880	0,44	65,51	36,3	123,76	422,52	143,22	7,14
	Итого за день		38,8	43	214,5	1429,6	0,645	85,5	91,31	292,27	637,07	190,21	8,99

День: четверг

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ценность							
	Завтрак												
27,01	Сыр (порциями)	10	4,5	4,5	0	54	0	0,105	31,5	150	90	8,25	0,105
3	Фрикадельки мясные с	50/60	11,3	9,3	8,2	162	0,04	0,02	29,25	23,84	240,53	20,99	0,92
138,06	Картофельное пюре	160	4,5	7,2	29,4	203	0,17	15,22	6,2	52,21	166,16	41,66	1,51
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37	0	1,12	0	2,73	0	0,73	0,06
420,02	Хлеб пшеничный, ржаной	40	2,7	0	18,7	94,7	0,07	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого за завтрак		23,1	21	65,6	550,7	0,28	16,465	66,95	237,98	531,49	84,83	3,395
	Обед												
2,1	Салат из белокочанной	60	1	6	6	82	0,02	22,98		25,9	19,04	10,34	0,35
67,32	Свекольник со сметаной	200/5	2	5,1	13,7	108	0,05	4,84	7,62	28,27	171,85	24,9	1,21
423,18	Тефтели рыбные с томатным	60/40	12,7	8,5	12,2	177	0,11	0,3	51,16	37,03	197,58	23,72	0,78
175,11	Каша гречневая вязкая с	150/10	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
305,11	Витаминизированный кисель	200	0	0	16	67	0,01	20,2	0	6,76	4,4	3,6	0,92
420,05	Хлеб пшеничный (для детского	25	2,5	0	13	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421,11	Хлеб ржаной (для детского пита	25	2,5	0	11	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		23,7	25,6	93,9	696	0,44	74,43	87,58	154,1	545,34	114,34	5,86
	Итого за день		59,2	58,5	126,7	1293,7	0,68	95,45	129,53	509,89	906,35	195,84	11,055

День: пятница

Сезон: 01.09 - 01.03 (2021 - 2022 г)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
реп.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ценность							
	Завтрак												
493,02	Каша молочная "Дружба" с	150/5	7	7	33	223	0,14	1,17	38	123,74	181,86	34,2	1,81
401,08	Масло сливочное	8	0,08	6,8	0,15	55,9	0	0,105	31,5	150	90	8,25	0,105
27,01	Сыр (порциями)	10	4,5	4,5	0	54	0	0,105	31,5	150	90	8,25	0,105
283	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0	0,03
420,02	Хлеб пшеничный, ржаной (для	40	2,9	0	18,9	95,6	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1
476,01	Кисломолочный продукт	200	3	3	5	60	0	0	10,9	0	0	0	0
	Итого за завтрак		17,48	21,3	66,15	523,5	0,23	1,38	111,9	434,2	397,66	64,9	3,05
	Обед												
129,2	Суп картофельный с горохом	200	7,9	4,3	31,5	199	0,22	4,66	7,5	32,23	41,72	39,84	2,3
445,3	Биточки мясные с томатным соу	60/40	9	4	9	108	0,05	0,3	0	26,6	121,66	17,48	0,46
211,05	Макаронные изделия	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
294,01	Компот из плодов яблок (витам	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	20,2	0	6,76	4,4	3,6	0,92
420,02	Хлеб пшеничный (для детского	25	2	0	12	59	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
421,11	Хлеб ржаной (для детского пита	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		24,06	14,46	103,39	647,65	0,53	51,27	36,3	121,73	320,25	112,7	6,28
	Итого за день		38,9	36	202,9	1313,6	0,59	55,37	109,8	260,54	640,49	178,36	8,54
	Итого за период		539,46	481,85	1791,4	14030	7,091	884,33	981	3587	7960,3	2132,3	106,81
	Итого за период		53,95	48,18	179,14	1403	0,71	88,43	98,1	358,7	796,03	213,23	10,68

Ведомость контроля за рационом питания

Учащиеся с 7 до 10 лет

Сезон Осень-зима

№	Наименование группы продукт	норма продукта	фактический расход продуктов по дням (всего), г на одного учащегося										в среднем
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1н пят	2н пн	2н вт	2н ср	2н чт	2н пят	
1	хлеб ржаной	80	25	25	25	30	25	25	25	25	30	25	26
2	хлеб пшеничный	150	79,4	75	89,4	60	80	79,5	75	75	55	60	72,83
3	мука пшеничная	15		18,7	4	41	15	2	46	16	3	41	18,6
4	крупы, бобовые	45	56,8	82		36	54,4	85	94,4		5	10,99	52,3
5	макаронные изделия	15	63					63					12,6
6	картофель	188	100	22,4	271,9	175,7	303	66,7	85	270,7	165,5	40	150,1
7	овощи	280	219,4	107	192	182	261	93	192	201	129	167	210
8	фрукты	185	200	40	200	200		200	240	240		40	
9	фрукты сухие	15				25					25		5
10	соки	200					200				200		40
11	мясо говядины	70	99	49	93	47	49	94	77	91	48		64,7
12	куриное филе	35											
13	рыба	58			65		81					79	45
14	молоко	300	50	20	62	92	50	50	123	62	40	102	65,1
15	кисломолочный продукт	150		200								200	40
16	творог	50		124									12,4
17	сыр	9,8	20			20		20			20		8
18	сметана	10	5	5	17	5		8	6		5	5	5,6
19	масло сливочное	30	6	9	7	5		13	9	7	5	15	7,6
20	масло растительное	15	20	13	15	25	26	11	21	19	20	16	18,6
21	яйцо, шт	1шт/40г		0,161	0,036	0,024	0,08		0,176	0,08	2,114	0,048	11
22	сахар	40	23	35	15	44	26	20	38	16	29	41	28,7
23	кондитерские изделия	10											
24	чай	1	1	1		1	1	1	1		1	1	0,8
25	какао	1,2			4					4			0,8

