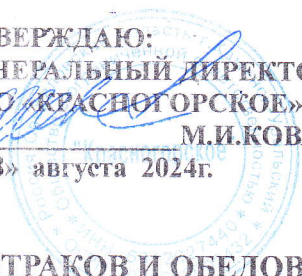




СОГЛАСОВАНО
 РУКОВОДИТЕЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
 УЧРЕЖДЕНИЯ ШКОЛА № 20

Иркутск, 2024г.
 2.09.2024

УТВЕРЖДАЮ:
 ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
 ООО «КРАСПОГОРСКОЕ»
 М.И.КОВАЛЬ.
 «28» августа 2024г.



**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ НА 2024-2025 ГОД.**

Возрастная категория с 7 до 11 лет

| № рец | Наименование блюд | Масса,г | Белки | Жиры | Углевод ы | Калори йность |
|-----------------------------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|------------------|
| Первый день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 333 Сб 04г. шк | Макаронные изделия отварные с сыром | 230 | 15,6 | 12,8 | 49,3 | 379,0 |
| ТТК 136 | Чайный напиток с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 |
| | Хлеб с каротином | 30 | 2,3 | 0,3 | 15,0 | 74,1 |
| | Кекс творожный | 75 | 6,75 | 11,85 | 38,1 | 285,7 |
| | Итого | 535 | 24,8 | 24,9 | 117,1 | 796,8 |
| Обед (ОВЗ, льготники, ГПД) | | | | | | |
| сб.96г. № 120 | Щи из свежей капусты со сметаной | 260 | 2,0 | 5,3 | 13,1 | 106,0 |
| Сб.96.№4 01 | Гуляш из свинины | 150 | 14,9 | 28,9 | 29,0 | 309,0 |
| сб.96г. № 463 | Каша гречневая гарнирная | 150 | 4,5 | 6,8 | 22,4 | 171,0 |
| ТТК 11а | Компот из замороженных ягод | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,4 | 69,5 |
| | Хлеб витаминизированный | 30 | 2,3 | 0,3 | 15 | 74,1 |
| | Хлеб заварной (ржаной) | 30 | 2,4 | 0,4 | 13,8 | 69,6 |
| | Итого | 820 | 26,3 | 41,8 | 110,7 | 799,2 |
| | Итого за день | | 51,1 | 66,7 | 227,8 | 1596,0 |
| Второй день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| сб.11г. № 19/5 | Суфле творожное | 150/20 | 21,6 | 19,3 | 37,1 | 400,0 |
| ТТК 136 | Чайный напиток с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 61,0 |
| | Хлеб с каротином | 30 | 2,3 | 0,3 | 15,0 | 74,1 |
| Хлеб.пех | Булочка к чаю | 100 | 12,3 | 10 | 54,4 | 240 |
| | Итого | 507 | 36,5 | 29,7 | 121,7 | 775,1 |
| Обед (ОВЗ, льготники, ГПД) | | | | | | |
| Сб96г. № 128 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/10 | 6,4 | 8,7 | 13,4 | 115,0 |

| | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Сб.97г № 479 | Биточек по-белорусски | 100 | 7,9 | 10,4 | 18,9 | 205,0 |
| ТТК № 176 | Картофельное пюре | 150 | 4,8 | 10,2 | 32,8 | 245,8 |
| сб.96г. № 705 | Напиток из шиповника | 200 | 0,4 | - | 23,6 | 94,0 |
| | Хлеб заварной (ржаной) | 30 | 2,4 | 0,4 | 13,8 | 69,6 |
| | Хлеб витаминиз. | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,0 | 74,1 |
| | Итого | 770 | 24,3 | 30,0 | 117,5 | 803,5 |
| | Итого за день | | 60,8 | 48,9 | 204,4 | 1578,6 |
| | Третий день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| Таб. | Сыр порционно | 15 | 3,9 | 3,9 | 4,0 | 35,0 |
| сб.96г. №262 | Каша пшеничная молочная с маслом | 200/10 | 9,4 | 17,6 | 26,8 | 285,0 |
| Таб. | Йогурт | 125 | 2,9 | 1,2 | 27,8 | 96,3 |
| сб.96г. № 642 | Какао на молоке | 200 | 3,8 | 7,0 | 24,8 | 150,0 |
| | Хлеб с каротином | 30 | 2,3 | 0,3 | 15,0 | 74,1 |
| | Итого | 580 | 22,3 | 30,0 | 98,4 | 640,4 |
| | Обед (ОВЗ,льготники,ГПД) | | | | | |
| сб.96г. № 110 | Борщ из св. калусты со сметаной | 260 | 3,2 | 5,4 | 26,3 | 112,2 |
| ТТК 1а | Бедро куриное отварное | 100 | 12,2 | 13,1 | 17,4 | 210,0 |
| ТТК 36 | Рис, припущенный с овощами | 150 | 3,8 | 5,8 | 38,1 | 220,5 |
| ТТК 2 | Напиток «Витошка » | 200 | - | - | 19,0 | 80,0 |
| | Хлеб витаминиз. | 30 | 2,3 | 0,3 | 15 | 74,1 |
| | Хлеб заварной (ржаной) | 30 | 2,4 | 0,4 | 13,8 | 69,6 |
| | Итого | 770 | 23,9 | 25,0 | 129,6 | 766,4 |
| | Итого за день | | 46,2 | 55,0 | 228,0 | 1406,8 |
| | Четвертый день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| ТТК 197 | Котлета куриная (филе) | 100 | 14,5 | 15,3 | 7,0 | 223,0 |
| сб.96г. № 469 | Макаронны отварные | 180 | 6,2 | 7,2 | 42,3 | 265,2 |
| ТТК 136 | Чайный напиток с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 |
| | Хлеб с каротином | 30 | 2,3 | 0,3 | 15,0 | 74,1 |
| | Итого | 510 | 23,2 | 22,8 | 79,3 | 620,3 |
| | Обед (ОВЗ,льготники,ГПД) | | | | | |
| сб.96г № | Суп-пюре из разных овощей с | 250/30 | 4,7 | 7,8 | 30,9 | 158,7 |

| | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 167 | гренками | | | | | |
| ТТК 50 | Гуляш из филе индейки | 150 | 17,6 | 14,5 | 4,7 | 221,0 |
| ТТК17 | Булгур с овощами | 150 | 8,1 | 7,5 | 61,1 | 316,0 |
| ТТК 585/3 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | | 27,6 | 112,0 |
| | Хлеб заварной (ржаной) | 30 | 2,3 | 0,4 | 13,8 | 69,6 |
| | Хлеб витаминиз. | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,0 | 74,1 |
| | Итого | 840 | 35,3 | 30,5 | 153,1 | 951,4 |
| | Итого за день | | 58,5 | 53,3 | 232,4 | 1571,7 |
| | | | | | | |
| | Пятый день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| сб.96г. № 284 | Омлет натуральный | 200 | 20,0 | 33,4 | 3,8 | 394,0 |
| Таб. | Бутерброд со сливочным маслом, сыром | 30/10/30 | 9,5 | 11,5 | 39,3 | 117,0 |
| ТТК 175 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,8 | 2,6 | 22,6 | 112,0 |
| | Хлеб с каротином | 30 | 2,3 | 0,3 | 15,0 | 74,1 |
| | Итого | 500 | 32,6 | 47,8 | 80,7 | 697,1 |
| | | | | | | |
| | Обед (ОВЗ,льготники,ГПД) | | | | | |
| сб.21г. № 128 | Суп – лапша домашняя с мясом(птица) | 250/25 | 10 | 15,4 | 44,5 | 357 |
| ТТК № 51 | Плов из филе индейки | 250 | 26,5 | 25,2 | 42,5 | 510,7 |
| ТТК 185 | Напиток из шиповника с лимоном | 200 | - | - | 16,29 | 67,1 |
| | Хлеб заварной (ржаной) | 30 | 2,3 | 0,4 | 13,8 | 69,6 |
| | Хлеб витаминиз. | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,0 | 74,1 |
| | Итого | 785 | 41,2 | 41,3 | 132,0 | 1078,5 |
| | Итого за день | | 73,8 | 89,1 | 212,7 | 1775,6 |
| | | | | | | |
| | Шестой день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| сб.96г.№ 416 | Котлеты, биточки особые | 100 | 14,9 | 21,2 | 13,8 | 307,0 |
| Сб.2004г. №517 | Макароны с овощами | 180 | 5,9 | 6,0 | 68,1 | 237,4 |
| Сб.96г.№ 591 | Кисель плодово-ягодный | 200 | - | - | 42,2 | 162,0 |
| | Хлеб с каротином | 30 | 2,3 | 0,3 | 15,0 | 74,1 |
| | Итого | 510 | 23,1 | 27,5 | 139,1 | 780,5 |
| | Обед (ОВЗ,льготники,ГПД) | | | | | |
| сб.96г. № 138 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 4,8 | 10,5 | 35,8 | 144,0 |
| ТТК 20 | Рыбка под сырной корочкой | 100 | 18,0 | 14,0 | 22,5 | 295,0 |

| | | | | | | |
|----------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ТТК № 176 | Картофельное пюре | 180 | 4,8 | 10,2 | 32,8 | 245,8 |
| ТТК 2 | Напиток «Витошка» | 200 | - | - | 19,0 | 80,0 |
| | Хлеб витаминизированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,0 | 74,1 |
| | Итого | 760 | 30 | 35,0 | 125,1 | 838,9 |
| | Итого за день | | 53,1 | 62,5 | 264,2 | 1619,4 |
| | | | | | | |
| | Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за первую неделю | | 57,2 | 64,4 | 234,0 | 1591,3 |
| | | | | | | |
| | Седьмой день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| ТТК № 422 | Тефтели с соусом | 110 | 17,2 | 19,7 | 28,0 | 283,0 |
| сб.96г. № 463 | Каша гречневая гарнирная | 150 | 4,5 | 6,8 | 22,4 | 171,0 |
| ТТК 136 | Чайный напиток с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 |
| Таб. | Сыр порционно | 20 | 5,3 | 5,3 | 5,5 | 72,0 |
| | Хлеб с каротином | 30 | 2,3 | 0,3 | 15,0 | 74,1 |
| | Итого | 510 | 29,5 | 32,1 | 85,9 | 658,1 |
| | | | | | | |
| | Обед (ОВЗ, льготники, ГПД) | | | | | |
| сб.96г № 162 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 260 | 2,6 | 5,3 | 14,3 | 116,0 |
| Сб.96г №416 | Котлета мясная рубленая | 100 | 18,0 | 15,9 | 7,5 | 202,0 |
| ТТК № 25 | Горошница | 180 | 8,2 | 8,0 | 37,4 | 178,5 |
| сб.96г №705 | Напиток из шиповника | 200 | 0,4 | - | 23,6 | 94,0 |
| | Хлеб витаминизированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,0 | 74,1 |
| | Хлеб заварной (ржаной) | 30 | 2,3 | 0,4 | 13,8 | 69,6 |
| | Итого | 800 | 33,9 | 29,9 | 111,6 | 734,2 |
| | Итого за день | | 63,4 | 62,0 | 197,5 | 1392,3 |
| | | | | | | |
| | Восьмой день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| сб.11г. № 19/5 | Суфле творожное | 150/20 | 21,6 | 19,3 | 37,1 | 400,0 |
| ТТК 136 | Чайный напиток с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 61,0 |
| Таб. | Йогурт | 125 | 2,9 | 1,2 | 27,8 | 96,3 |
| | Хлеб с каротином | 30 | 2,3 | 0,3 | 15,0 | 74,1 |
| | | | | | | |
| | Итого | 532 | 27,1 | 20,9 | 95,1 | 631,4 |

| | | | | | | |
|---------------------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | | | | | | |
| | Обед (ОВЗ, льготники, ГПД) | | | | | |
| сб.96г. № 110 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 260 | 7,1 | 11,5 | 26,3 | 144,0 |
| Сб.2004г. №482 | Запеканка из печени | 100 | 10,55 | 10,8 | 10,93 | 184,0 |
| ТТК № 176 | Картофельное пюре | 150 | 4,8 | 10,2 | 32,8 | 245,8 |
| сб.96г. № 701 | Напиток из лимонов | 200 | 0,1 | - | 24,2 | 93,0 |
| | Хлеб витаминизированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,0 | 74,1 |
| | Хлеб заварной (ржаной) | 30 | 2,4 | 0,4 | 13,8 | 69,6 |
| | Итого | 770 | 27,3 | 33,2 | 123,0 | 810,5 |
| | Итого за день | | 54,4 | 54,1 | 218,1 | 1441,9 |
| | | | | | | |
| | Девятый день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| Сб.96г.№ 262 | Каша рисовая молочная с масл.сл. | 200/10 | 9,4 | 14,0 | 37,8 | 325,0 |
| ТТК 175 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,8 | 2,6 | 22,6 | 112,0 |
| Таб. | Бутерброд со сливочным маслом, сыром | 30/10/15 | 9,5 | 11,5 | 39,3 | 117,0 |
| | Хлеб с каротином | 40 | 3,06 | 0,4 | 20,0 | 98,8 |
| | Итого | 505 | 22,7 | 28,5 | 119,7 | 652,8 |
| | Обед (ОВЗ, льготники, ГПД) | | | | | |
| ТТК №16 | Крем-суп сырный | 250 | 8,7 | 13,3 | 28,1 | 250,9 |
| | | | | | | |
| Дели принт 11г.№259 | Жаркое по-домашнему | 250 | 17,58 | 25,4 | 16,4 | 331,6 |
| Сб.96г.№ 591 | Кисель плодово-ягодный | 200 | - | - | 42,2 | 162,0 |
| | Хлеб витаминизир. | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,0 | 74,1 |
| | Хлеб заварной (ржаной) | 30 | 2,3 | 0,4 | 13,8 | 69,6 |
| | Итого | 760 | 30,9 | 39,4 | 115,5 | 888,2 |
| | Итого за день | | 53,6 | 67,9 | 235,2 | 1541,0 |
| | | | | | | |
| | Десятый день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| сб.96г. № 285 | Омлет с сыром | 180 | 14,88 | 23,32 | 2,16 | 272,4 |
| Хлеб.цех | Булочка к чаю | 100 | 12,3 | 10 | 54,4 | 240 |
| ТТК 136 | Чайный напиток с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 |
| | Хлеб с каротином | 30 | 2,3 | 0,3 | 15,0 | 74,1 |

| | | | | | | |
|----------------|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Итого | 510 | 29,6 | 33,6 | 86,5 | 644,5 |
| | Обед (ОВЗ, льготники, ГПД) | | | | | |
| Сб.96г., № 171 | Суп-пюре картофельное с гречками | 250/30 | 5,2 | 7,8 | 44,7 | 171,0 |
| ТТК №196 | Фрикадельки из филе куриного | 100 | 14,35 | 15,3 | 7,0 | 223,0 |
| сб.96г № 465 | Рис отварной | 150 | 3,8 | 6,0 | 30,4 | 222,0 |
| сб.96г № 585 | Компот из с/ф | 200 | 0,6 | - | 30,8 | 130,0 |
| | Хлеб заварной (ржаной) | 30 | 2,4 | 0,4 | 13,8 | 69,6 |
| | Хлеб витаминизированный | 30 | 2,3 | 0,3 | 15,0 | 74,1 |
| | Итого | 790 | 28,6 | 29,8 | 141,7 | 889,7 |
| | Итого за день | | 58,2 | 63,4 | 228,2 | 1534,2 |
| | | | | | | |
| | Одиннадцатый день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| сб.12 № 301 | Птица тушеная (филе) | 160 | 15,9 | 17,9 | 6,4 | 160,0 |
| сб.96г. № 469 | Макароны отварные | 150 | 5,2 | 6,0 | 35,3 | 221,0 |
| | Сок фруктово-овощной | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| | Хлеб с каротином | 30 | 2,3 | 0,3 | 15,0 | 74,1 |
| | Итого | 540 | 24,4 | 24,4 | 76,9 | 541,7 |
| | | | | | | |
| | Обед (ОВЗ, льготники, ГПД) | | | | | |
| сб.96г. № 133 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250/25 | 8,4 | 10,2 | 28,1 | 205,3 |
| ТТК 64 | Колбаски витаминные | 100 | 15,7 | 12,5 | 3,14 | 251,0 |
| сб.96г. № 463 | Каша гречневая гарнирная | 150 | 4,5 | 6,8 | 22,4 | 171,0 |
| ТТК 2 | Напиток «Витошка » | 200 | - | - | 19,0 | 80,0 |
| | Хлеб заварной (ржаной) | 30 | 2,3 | 0,4 | 13,8 | 69,6 |
| | Хлеб витаминизированный | 30 | 2,3 | 0,3 | 15,0 | 74,1 |
| | Итого | 785 | 33,2 | 30,2 | 101,4 | 851,0 |
| | Итого за день | | 57,6 | 54,6 | 178,3 | 1392,7 |
| | | | | | | |
| | Двенадцатый день | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| Сб.96№403 | Плов с мясом | 250 | 27,0 | 14,75 | 47,25 | 437,5 |
| | Фрукт яблоко | 100 | 0,2 | - | 24,0 | 53,0 |
| ТТК 136 | Чайный напиток с лимоном | 200/7 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 61,0 |
| | Хлеб с каротином | 30 | 2,3 | 0,3 | 15,0 | 74,1 |

| | | | | | | |
|-----------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Итого | 587 | 29,8 | 15,1 | 101,4 | 625,6 |
| | | | | | | |
| | Обед (ОВЗ, льготники, ГПД) | | | | | |
| сб.96г. № 120 | Щи из свежей капусты со сметаной | 260 | 2,0 | 5,3 | 13,1 | 106,0 |
| Сб.2003г ТТК 43 | Суфле «Рыбка» | 100 | 16,7 | 9,7 | 23,6 | 198,0 |
| ТТК 176 | Картофельное пюре | 150 | 4,8 | 10,2 | 32,8 | 245,8 |
| ТТК 585/3 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | | 27,6 | 112,0 |
| | Хлеб витаминизированный | 30 | 2,3 | 0,3 | 15 | 74,1 |
| | Хлеб заварной (ржаной) | 30 | 2,4 | 0,4 | 13,8 | 69,6 |
| | | | | | | |
| | Итого | 770 | 28,4 | 25,9 | 125,9 | 805,5 |
| | Итого за день | | 58,2 | 41,0 | 227,3 | 1431,1 |
| | | | | | | |
| | Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за вторую неделю | | 57,5 | 57,1 | 214,1 | 1455,5 |
| | Итого средняя пищевая и энергетическая ценность в день за две недели | | 57,4 | 60,8 | 224,0 | 1523,4 |

В питании используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, аскорбиновая кислота витамин С, витаминизированный напиток «Витошка».

Столовые работают на овощных и мясных полуфабрикатах (картофель и овощи очищенные в вакуумной упаковке, мясо бескостное крупный кусок. Овощи после 01 марта каждого года используется только после термической обработки.

Молоко (массовая доля жира 2,5 % и 3,2 %), творог (массовая доля жира не более 9%), сметана (массовая доля жира не более 15%) используется только после термической обработки.

Содержание белков, жиров и углеводов при составлении рациона питания выдержано примерно в соотношении 1/1/4.

Рацион завтраков и обедов составлен из расчета 25%, и 35% соответственно от суточной потребности в пищевых веществах и энергии в соответствии с рекомендациями по составлению меню СанПиН 2.3/2.4. 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования

к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.».

Использованы сборники технологических нормативов:

- 1) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «Хлебпродинформ» г.Москва 2004 г.
- 2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий предприятий общественного питания обслуживающих учащихся общеобразовательных учреждений Свердловской области. г Екатеринбург 2006 г
- 3) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 1996 г, I часть
- 4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного

питания. Издательство «Хлебпродинформ» г. Москва 1997 г, II часть

- 5) Сборник рецептов блюд на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «ДеЛи принт» 2011г. г.Москва
- 6) Техничко-технологические карты (ТТК)
- 7) Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и школ – интернатов. Пермь 2021

Таблица замены пищевой продукции для повар –бригадир в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности.

Приложение № 11

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приложение 11. Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности

| Вид пищевой продукции | Масса, г | Вид пищевой продукции - заменитель | Масса, г |
|-----------------------|----------|------------------------------------|----------|
| Говядина | 100 | Мясо кролика | 96 |
| | | Печень говяжья | 116 |
| | | Мясо птицы | 97 |
| | | Рыба (треска) | 125 |
| | | Творог с массовой долей жира 9% | 120 |
| | | Баранина II кат. | 97 |
| | | Конина I кат. | 104 |
| | | Мясо лосося (мясо с ферм) | 95 |
| | | Оленина (мясо с ферм) | 104 |
| | | Консервы мясные | 120 |

| | | | |
|--|-----|---|-----|
| Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2% | 100 | Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5% | 100 |
| | | Молоко сгущенное (цельное и с сахаром) | 40 |
| | | Сгущено-вареное молоко | 40 |
| | | Творог с массовой долей жира 9% | 17 |
| | | Мясо (говядина I кат.) | 14 |

| | | | |
|------------------------------------|-----|---------------------------------|------|
| Творог с массовой долей жира 9% | 100 | Мясо (говядина II кат.) | 17 |
| | | Рыба (треска) | 17,5 |
| | | Сыр | 12,5 |
| | | Яйцо куриное | 22 |
| | | Мясо говядина | 83 |
| | | Рыба (треска) | 105 |
| | | Творог с массовой долей жира 9% | 31 |
| | | Мясо (говядина) | 26 |
| | | Рыба (треска) | 30 |
| | | Молоко цельное | 186 |
| Сыр | 41 | Сыр | 20 |
| | | Мясо (говядина) | 87 |
| Рыба (треска) | 100 | Творог с массовой долей жира 9% | 105 |
| | | Капуста белокочанная | 111 |
| Картофель | 100 | Капуста белокочанная | 111 |

Фрукты свежие

100

| | |
|---|-----|
| Капуста цветная | 80 |
| Морковь | 154 |
| Свекла | 118 |
| Бобы (фасоль), в том числе консервированные | 33 |
| Горошек зеленый | 40 |
| Горошек консервированный зеленый | 64 |
| Кабачки | 300 |
| Фрукты консервированные | 200 |

Соки фруктовые

133

Соки фруктово-ягодные

133

Сухофрукты:

Яблоки

12

Чернослив

17

Курага

8

Изюм

22

Инженер - технолог

Р.Р.Владельщикова