



ОШ № 37

Торпева О.В.

расшифровка

Бусымова 2024 год



"УТВЕРЖАЮ"
Директор МУП "Комбинат питания г. Дзержинска"

Кузнецов О.В.

2024 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Для учащихся школ г. Дзержинска

№ 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 21, 22, 24, 25, 26, 29, 33, 34, 37, 38, 39, 40, 68, 70, 71

на 2024-2025 учебный год

(возраст 7-11 лет)

Меню разработано на основе Сборника рецептов для общеобразовательных школ 2017г. Сборник технологических нормативов по производству мясных кондитерских и булочных изделий 1999г. Сборник химический совета Бюджет и кулинарных изделий 1994г. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 г.

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2036	80,6	72,59	337,07	2322,25	403,5	268,75	967	15,89	1,14	288,97	1,32	11,07				
№ рецеп	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества															
			белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е				
ЗАВТРАК ЧЕТВЕРТ		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Молочный коктейль-фасолиный		200	2,80	2,50	9,60	77,30	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20				
Кондитерское изделие промышленного производства		28	1,7	6,2	15,7	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0					
№294/17		100	14,98	23,57	15,50	299,50	18,80	22,60	137,20	1,80	0,13	0,70	56,00	0,83				
Макаронья оттарные		180	6,60	5,80	37,60	229,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80				
№762/97		200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00				
ТТК		40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52				
ТТК		20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21				
Итого за завтрак		768	33,82	41,70	125,73	984,80	199,20	78,80	359,40	7,11	0,45	6,00	76,03	2,56				
ОБЕД		100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32				
№71/17		Суп картофельный с макаронными изделиями (заедюлька) с цыпленком	25/250	7,40	5,80	23,00	204,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	15,18	2,44			
№377/13		Плов с мясом	200	20,10	17,10	25,20	396,00	17,00	37,00	197,00	3,00	0,06	1,00	0,15	3,20			
№389/17		Сок	200	1,40	0,20	26,40	120,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20			
ТТК		Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42			
ТТК		Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26			
Итого за обед		835	34,07	25,44	101,37	860,00	118,50	101,75	385,50	8,83	0,37	17,77	15,33	8,84				
ПОЛДНИК		100	5,50	5,00	58,00	300,30	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60				
№604/13		Пирог печеный с конфиктором	200	0,20	0,2	28,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20			
№342/17		Компот из свежих фруктов	300	5,70	5,00	86,90	415,30	35,00	13,00	48,00	1,60	0,08	8,00	0,09	1,80			
Итого за полдник		1903	73,59	72,14	314	2260,1	352,7	193,55	792,9	17,54	0,903	31,77	91,45	13,2				
№ рец		Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества														
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ЗАВТРАК ПЯТИЦА		Пюре	110	2,50	2,90	9,00	71,00	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	0,00			
№4/13		Маггио шоколадное	10	0,12	6,20	0,20	64,40	2,40	0,04	3,00	0,02	0,01	0,00	0,73	0,00			
ТТК		Булочка из творожного сыра Рикотта, со специями и маком	200/30	33,20	25,20	53,87	585,00	273,00	45,00	367,00	2,20	0,12	0,00	0,20	0,00			
№376/17		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00			
ТТК		Батон питательный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52			
ТТК		Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21			
Итого за завтрак		610	40,49	35,32	109,47	934,40	539,10	84,24	565,00	4,18	0,37	0,63	20,93	1,93				
ОБЕД		Овощи свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32			

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества							Витамины				
			белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	A	E	В1	С	A	E			
План из свежих продуктов с картошкой.																					
№145/13	Мясом и сметаной	10/250/10	6,80	8,00	8,30	154,00	44,00	22,00	53,00	0,80	0,06	22,00	0,21	0,20							
№342/13	Котлеты рыбные	100	13,8	12,6	15	226	52	20	182	1,6	0,1	0	0,06	4,6							
ТТК	Картофель по-деревенски	180	3,80	5,40	21,60	151,00	25,00	36,00	95,00	1,40	0,18	25,20	0,05	0,24							
№349/17	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,00	113,00	32,40	16,80	36,80	0,70	0,01	0,72	0,00	0,51							
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,06	0,00	0,42							
	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26							
	Итого за обед	910	32,27	28,43	103,67	784,00	198,30	129,75	466,30	6,61	0,58	50,39	0,32	8,55							
ПОЛДНИК																					
№606/13	Ватрушка с творогом	100	12,14	6,14	38,67	258,70	66,67	14,67	117,34	0,67	0,12	0,00	0,04	0,80							
№538/13	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20							
	Итого за полдник	300	12,34	6,34	66,57	373,70	73,67	18,67	121,34	1,67	0,13	2,00	0,04	1,00							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ																					
		1820	85,10	70,09	279,71	2092,10	811,07	232,66	1152,64	12,46	1,08	53,02	21,29	11,48							
№ п/п																					
Второй день																					
ЗАВТРАК																					
№338/17	Фрукт свежий	200	2,10	0,50	18,10	94,60	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20							
№389/17	Сок фасованный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20							
№2/13	Сыр твердый	20	4,90	5,60	0,00	70,00	352,00	18,00	208,00	0,36	0,01	0,24	0,07	0,24							
ТТК	Каши молочная кукурузная, с маслом сливочным	200/10	7,21	16,10	27,91	261,00	129,00	39,00	162,00	1,70	0,12	1,30	0,05	0,40							
№582/13	Какао витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00							
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52							
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21							
	Итого за завтрак	890	22,71	25,70	122,41	796,60	680,60	117,30	573,20	7,54	0,45	51,64	0,13	1,77							
ТТК	Капустя квашеная	100	1,80	0,10	3,00	23,00	97,45	19,42	59,80	0,71	0,06	4,88	0,00	47,86							
№154/13	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	25/250	8,10	12,16	19,20	182,00	33,50	37,00	160,00	1,50	0,18	12,00	0,21	0,50							
№412/13	Фрикадельки мясные в соусе	75/50	11,32	14,45	10,09	216,00	9,55	13,60	106,00	1,36	0,06	0,00	0,00	3,55							
№457/13	Каши гречневая рассыпчатая	180	10,20	7,60	46,40	294,00	16,80	162,00	242,00	5,40	0,25	0,00	0,04	0,70							
№342/17	Компот из свежих груш	200	0,20	0,2	28,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20							
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42							
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26							
	Итого за обед	1040	36,09	36,62	132,46	970,00	200,10	263,77	660,30	11,93	0,77	18,88	0,25	53,49							
ПОЛДНИК																					
№606/13	Ватрушка с конфитуром	100	4,3	2,1	44,0	213,0	14,0	7,0	39,0	0,7	0,1	0,0	0,0	0,5							
№591/13	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103,0	13,0	3,0	3,0	1,0	0,0	200,0	0,2	0,0							
	Итого за полдник	300	5,00	2,40	68,40	316,00	27,00	10,00	42,00	1,70	0,09	200,00	0,18	0,50							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																					
		2230	63,80	64,72	333,27	2082,60	997,70	391,07	1275,50	21,17	1,31	270,52	0,56	55,76							
Минеральные вещества																					
Витамины																					

№ п/п	Наименование блочка	Выход	вещества						вещества						Σ	A	E			
			белки	жиры	углеводы	кислот	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
ЗАВТРАК																				
№420/10	Пюре	110	2,50	2,90	9,00	71,00	223,00	10,50	110,00	0,10	0,04	0,60	20,00	0,00						
	Кондитерское изделие промышленного производства	28	1,0	4,5	19,9	120,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0						
№1/13	Масло сливочное	10	0,12	6,20	0,20	64,40	2,40	0,04	3,00	0,02	0,01	0,00	0,73	0,00						
ТТК	Терфли куриные с соусом	75,25	12,80	16,80	12,90	227,00	52,00	25,00	117,00	2,00	0,07	10,00	0,09	4,50						
№460/13	Рис отварной с овощами	180	5,80	5,40	37,00	220,00	12,00	31,20	84,00	1,00	0,05	1,20	0,50	3,20						
№762/97	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,00	125,80	13,90	90,00	0,13	0,04	1,30	20,00	0,00						
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52						
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21						
ОБЕД	Итого за завтрак	688	29,99	39,48	126,30	957,80	444,80	107,94	486,20	4,83	0,41	13,10	41,32	8,43						
№71/17	Омлет свежее	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32						
№157/13	Суп из овощей с мясом и сметаной	15250/10	7,85	6,96	10,91	129,6	38,6	22,8	59	0,82	0,83	11,3	15,22	0,24						
№420/13	Запеканка картофельная с мясом, с маслом сливочным	200/5	17,60	17,40	37,20	365,00	28,30	55,00	277,00	6,70	0,35	30,00	3,12	5,00						
№538/13	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20						
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42						
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26						
	Итого за обед	840	30,82	26,90	102,78	749,60	118,80	116,75	439,50	10,63	1,42	45,77	18,34	8,44						
ПОЛДНИК																				
№604/13	Мармелад фруктово-ягодный	36	0,18	0,00	35,10	131,85	13,00	3,00	3,00	1,00	0,01	3,00	0,16	0,00						
№376/17	Пирог печеный с яблоками	100	3,30	3,10	26,30	146,00	11,00	6,00	31,00	0,70	0,06	2,00	0,03	0,70						
	Чай с сахаром	200	0,30	0,10	15,20	62,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00						
	Итого за полдник	336	3,78	3,20	76,60	339,85	32,00	14,00	44,00	2,70	0,07	8,00	0,19	0,70						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1864	64,59	69,58	305,68	2047,25	595,60	238,69	969,70	18,16	1,90	66,87	59,85	17,57						
№ п/п	Наименование блочка	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витаминный					
			белки	жиры	углеводы	кислот	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
ЗАВТРАК																				
№338/17	Фрукт свежий	180	0,72	0,66	24,26	114,40	35,00	11,00	17,00	0,10	0,06	38,00	0,00	0,20						
№6268/17	Молоко витаминизированное фасованное	200	2,80	3,20	4,70	58,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20						
№469/13	Шиндель мясной с соусом	75,25	12,20	14,90	10,40	236,00	12,00	24,00	150,00	2,00	0,08	0,00	0,00	3,60						
№6580/13	Макаронные отварные	180	6,30	12,70	33,70	239,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,06	0,00	0,03	0,80						
	Чай с молоком	200	1,7	1,3	17,4	88	65	11	5,3	1,4	0,02	1	0,01	0						
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52						
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21						
	Итого за завтрак	920	28,32	33,76	121,86	889,40	166,60	84,30	352,20	8,68	0,44	43,00	0,04	5,33						
№71/17	Омлет свежее	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32						

№156/13	Суп картофельный с макророндами изюминки, с шипоном	25,250	8,40	8,90	20,00	196,00	42,60	21,80	75,00	0,92	0,06	10,30	14,18	2,44				
№531/13	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	20,10	10,20	13,70	203,00	44,00	35,00	205,00	2,00	0,18	13,00	0,03	4,30				
№461/13	Рис отварной	180	5,80	5,40	37,00	220,00	12,00	31,20	84,00	1,00	0,05	1,20	0,50	3,20				
№389/17	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20				
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42				
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26				
ПОЛДНИК	Итого за обед	870	40,47	26,84	117,67	844,00	157,50	130,95	477,50	8,83	0,54	30,97	15,71	13,04				
№406/17	Пирог печеный с картофелем	100	6,80	3,34	40,00	216,70	18,70	13,30	61,30	0,80	0,10	5,30	0,02	0,14				
№342/17	Компот из свежих груш	200	0,20	0,2	28,90	115,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,01	2,00	0,00	0,20				
	Итого за полдник	300	7,00	3,34	68,90	331,70	25,70	17,30	65,30	1,80	0,11	7,30	0,02	0,34				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2090	75,79	63,94	308,43	2065,10	349,80	236,55	895,00	19,31	1,09	81,27	15,77	18,91				
№ рен	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества											Витамины				
			белки	жиры	углеводы	квдд	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А	Е				
1	2	3	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00	14,00	15,00				
ЗАВТРАК	ЧЕТВЕРГ																	
	Молочный коктейль фасованный	200	2,80	2,50	9,60	77,30	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,20				
	Ябло вареное	50	6,00	5,50	0,30	78,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,03	0,00	100,00	104,00				
	Сыр твердый	35	9,94	12,74	0,00	155,40	235,20	12,00	139,20	0,24	0,01	0,16	0,06	0,16				
№178/13	Суп молочный с макаронными изделиями (индизюки)	250	5,70	4,90	21,70	155,00	149,00	19,00	124,00	1,50	0,08	1,00	0,02	0,30				
№582/13	Казео витаминизированное с молоком	200	2,90	2,50	24,80	132,00	121,00	14,00	90,00	1,00	0,04	8,10	0,01	0,00				
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	40	3,20	0,80	22,80	112,00	15,60	13,20	34,80	0,80	0,13	0,00	0,00	0,52				
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	8,60	42,00	14,00	14,10	47,40	0,78	0,07	0,00	0,00	0,21				
	Итого за завтрак	795	31,94	29,14	87,80	751,70	570,80	85,10	526,20	8,12	0,38	13,26	100,09	105,39				
№71/17	Овощи свежие	100	0,70	0,03	1,90	0,00	9,10	7,20	11,00	0,15	0,02	2,47	0,00	2,32				
№153/13	Расоляник Ленинградский с мясом, со сметаной	10/250/10	8,90	9,40	17,20	188,77	34,00	27,00	79,00	1,00	0,09	8,00	0,21	0,20				
ТТК	Бужени домашние	100	19,00	26,80	13,60	318,00	18,00	24,00	164,00	2,00	0,08	4,00	0,00	6,00				
№492/13	Рагу овощное	180	4,20	8,00	13,80	143,00	53,00	29,00	101,00	1,20	0,68	11,00	0,96	0,80				
№ 349/17	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,09	32,00	113,00	33,40	16,80	36,80	0,70	0,01	0,72	0,00	0,51				
ТТК	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	12,90	84,00	28,00	21,15	71,10	1,56	0,14	0,00	0,00	0,42				
ТТК	Батон витаминный с микроэлементами	30	2,37	2,01	11,97	56,00	7,80	6,60	17,40	0,40	0,07	0,00	0,00	0,26				
	Итого за обед	910	37,97	40,63	103,37	902,77	182,30	131,75	480,30	7,01	1,00	26,19	1,17	10,51				
ПОЛДНИК																		
	Зедир	44	0,35	0,00	34,54	133,76	28,00	9,00	44,00	0,60	0,07	6,00	0,09	1,60				
№633/13	Будочка домашняя	100	6,70	12,60	55,40	362,00	14,00	9,00	58,00	0,70	0,12	0,00	0,09	0,90				
№675/13	Чай с лимонам	200/5	0,25	0,10	14,10	62,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	3,00	0,00	0,00				
	Итого за полдник	349	7,30	12,70	104,04	557,76	50,00	23,00	112,00	2,30	0,19	9,00	0,18	2,50				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2054	77,21	82,47	295,21	2212,23	803,10	230,85	1118,50	17,43	1,57	48,45	101,44	118,40				
			Пищевые					Минеральные					Витамины					

ФОРМА 3. БЕЗОПАСНОСТЬ КОМПЛЕКСА ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ
2023-2024г

Наименование группы продуктов	Рекомендуемое количество (продуктов/лето) в день на одного ребенка в зависимости от возраста 60% с/л. н.м.	Фактически выдано продуктов в летто (всего) на одного человека										В среднем за 10 дней	В среднем за 1 день	Отклонение от нормы в % (+/-)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Мясо	42	84	63	0	88	20	67	24	65	82	26	519,0	51,9	123,6
Птица	21	0	0	178	86	0	40	32	0	66	402,0	40,2	191,4	
Субпродукты	18	0	98	0	0	0	88	0	0	0	186,0	18,6	103,3	
Рыба	34,8	0	0	0	0	104	26	0	102	0	232,0	23,2	66,7	
Молочо	24	65	12	18	14	12	8	16	12	65	14	236,0	23,6	98,3
Кефиромолочные продукты	180	396	50	0	275	75	216	60	270	425	55	1822,0	182,2	101,2
Творог	90	0	0	0	0	110	0	110	0	0	110	33,0	36,7	
Сметана	30	0	0	0	0	188	0	0	0	168	356,0	35,6	118,7	
Сыр	6	0	0	25	0	26	0	10	10	10	10	91,0	9,1	151,7
Масло сливочное	6	20	20	8	0	0	20	0	0	15	0	83,0	8,3	138,3
Масло растительное	18	18	16	22	23	24	22	18	16	23	13	195,0	19,5	108,3
Мягкорольчатые изделия	9	10	12	10	11	10	12	7	10	12	7	101,0	10,1	112,2
Мягкорольчатые изделия	9	61	0	0	68	0	0	0	61	15	0	205,0	20,5	227,8
Крупы, бобовые	27	36	73	56	41	0	106	41	56	12	0	421,0	42,1	155,9
Сахар	18	18	20	18	16	22	19	20	18	18	18	187,0	18,7	103,9
Кондитерские и выпечные изделия	6	44	0	0	28	0	28	36	0	0	0	136,0	13,6	226,7
Картофель	112,2	50	75	40	75	210	75	210	125	140	130	1130,0	113,0	100,7
Овощи	168	165	350	341	150	180	130	203	190	205	220	2134,0	213,4	127,0
Сухофрукты	9	0	20	40	24,4	20	52	0	0	20	10	186,4	18,6	207,1
Чай	0,6	1	0	2	0	1	0	1	1	1	1	8,0	0,8	133,3
Кофеиная напиток, какао	1,8	5	2	0	2	0	5	2	0	5	0	21,0	2,1	116,7
Фрукты	111	5	42	238	48	42	246	53	240	3	246	1163,0	116,3	104,8
Сок	120	200	260	0	200	0	200	0	200	0	0	1000,0	100,0	83,3
Соль	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8,0	1,8	100,0
Мед	9	31	28	31	28	28	28	28	28	31	28	289,0	28,9	321,1
Жиры растительные	48	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500,0	50,0	104,3
Хлеб цельнозерновой	90	85	93	82	88	80	83	78	83	88	99	865,0	86,5	96,1