

Согласовано:

Директор МАБОУ ИОЛ им. Е.Г. Лукьянец

Афонасьева О.В.



Утверждаю:

Ген. директор ООО «Элара»

Зверева Н.В.



ПРИМЕРНОЕ 15 - ти дневное МЕНЮ

для питания детей 7 – 11 лет

в детском оздоровительном лагере с дневным
пребыванием детей в период летних каникул 2024 года

1 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					23,0	19,9	87,8	619,6
Каша гречневая молочная с маслом	ТТК			180/10	6,9	9,5	27,5	223,1
крупы гречневая		31,5	31,5					
вода питьевая		0	0					
молоко питьевое		160	160					
сахар		4	4					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		10	10					
Бутерброд с сыром	№ 3-2004			30/20	7,6	5,7	14,3	138,5
батон "Столичный"		30	30					
сыр		21	20					
Какао с молоком	№642-1996			200	4,0	3,9	19,4	126,0
какао - порошок		2,5	2,5					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,4	12,3	60,0
Обед					41,6	29,8	98,3	826,0
Свекла отварная	№ 26- 2021	80	60	60	0,9	0,1	5,5	26,0
Уха рыбацкая	р.30/2-2011г., Екатеринбург			250	12,3	2,6	8,3	105
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		82	60					
масса готовой рыбы			50					
картофель с 01.03 - 40%		100	60					
лук репчатый		15	13					
масло растительное		3	3					
масло сливочное		5	5					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Окорочка куриные запеченные	№494-2004			100	19,2	12,1	0,7	188,0
окорочка куриные		169	150					
томатное паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,6	1,6					
чеснок свежий		0,8	0,6					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		1	1					
Рагу овощное	№ 541-2004			200	4,8	14,4	34,6	287,2
картофель 01.03 - 40%		107	64					
морковь с 01.01 - 25%		28,7	21,6					
лук репчатый		15,8	13,3					
капуста свежая		76	60,8					
масло сливочное		4	4					
соус томатный (№587-2004)			60					
масло сливочное		2,7	2,7					
мука пшеничная		2,7	2,7					
морковь		4,8	3,6					
лук репчатый		1,4	1,2					
томатная паста		6	6					
масло сливочное		0,9	0,9					
сахар		0,6	0,6					
соль йодированная		1	1					
Сок или нектар в инд.уп		200	200	200	0	0	22,6	90
Хлеб пшеничный 1-сорт				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,4	12,3	60,0
Полдник					8,5	10,1	55,9	348,5
Кисломолочный напиток р.	№ 439-2006, Москва	206	200	200	5,3	8,0	27,2	202,0
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте				50	3,2	2,1	28,7	146,5
ИТОГО:					73,1	59,7	242,0	1794,1

2 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					33,9	31,2	92,4	786,2
Запеканка из творога со сгущенным молоком	№366-2004			170/20	23,6	12,5	32,2	335,7
творог		160	159					
крупа манная		11,3	11,3					
яйцо куриное		5	4,5					
сахар		9,4	9,4					
сметана		6,6	6,6					
масло сливочное		6,6	6,6					
Масса запеканки			170					
молоко сгущенное с сахаром		20	20					
Бутерброд с маслом	№ 1-2004			30/20	2,6	14,8	14,6	201,8
батон		30	30					
масло сливочное		20	20					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		5,5	5,5					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,4	12,3	60,0
Обед					31,2	40,1	74,0	807,8
Салат из белокочанной капусты с кукурузой №4/1-2011, Екатеринбург				60	0,9	3,0	2,2	39
капуста свежая белокочанная		58	46					
<i>капуста старого урожая используется в сыром виде до 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат</i>								
кукуруза консервированная (после термической обработки)		18	12					
лимон		1,2	1,2					
масло растительное		3	3					
соль йодированная		0,5	0,5					
Солянка сборная мясная со сметаной	№ 110-2021			250/5	6,3	9,1	1,9	140,5
Бульон мясной		212	212					
мясо свинина б/к		20	17					
масса отварного мяса			10					
окорочка куриные		28,5	26,6					
масса отварной курицы			10					
картофель -01.03 - 40%		33	20					
лук репка		13,7	11,5					
огурцы консервированные		25	12,8					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2	2					
масло сливочное		5	5					
лимон		2,5	2,3					
маслины консервированные		9,8	5					
сметана		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Зразы рубленые	№ 456 - 2004			100	13,4	19,4	6,9	256,0
мясо свинина		68	60					
хлеб пшеничный		12	12					
молоко питьевое		18	18					
Яйцо		32	28					
сухари панировочные		8	8					
масло растительное		6	6					
масло сливочное		5	5					
соль йодированная		0,5	0,5					
Картофельное пюре	№ 520-2004			200	5,4	8,0	11,6	140,0
Картофель		286	171					
молоко питьевое		31,5	30,4					
масло сливочное		9	9					
соль йодированная		0,5	0,5					
Напиток из сухофруктов + Витамин "С"	№ 638-2004			200	0,8	0,0	24,9	102,8
сухофрукты		25	25					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,4	12,3	60,0
Полдник					5,3	5,0	73,5	362,0
Фрукты в ассортименте	№458-2006, Москва			220	0,9	0,9	26,6	118
Сок или нектар в инд.уп				200	0,0	0,0	22,0	90,0
Манник	№550-2021			80	4,4	4,1	24,9	154
Кефир		30	29,7					
крупа манная		21	21					
яйцо куриное		14	12,4					
сахар		10,5	10,5					
масло сливочное		2,5	2,5					
сода		1,2	1,2					
соль йодированная		0,2	0,2					
масло растительное для смазки		1,2	1,2					
ИТОГО:					70,3	76,3	239,9	1956,0

3 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					30,5	33,5	63,0	675,6
Омлет натуральный с маслом	№268-2021			200	16,8	25,5	4,2	312,0
яйца		145	126					
молоко питьевое		76	76					
масло растительное		6	6					
масса омлета			190					
масло сливочное		10	10					
соль йодированная		1	1					
Сыр полутвердый (порциями)	№75-2021	16	15	15	3,9	4,0	0,0	51,6
Чай с молоком	№630-1996			200	2,8	2,8	17,9	108,0
чай - заварка		1,0	1,0					
молоко питьевое		100	100					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				60	5,0	0,8	28,6	144,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,4	12,3	60,0
Обед					33,6	35,1	107,2	879,4
Помидоры свежие с маслом растительным	р. 71-2006, Москва			100/10	1,1	10,2	3,8	113,0
помидоры свежие		118	100					
масло растительное на полив при подаче		10	10					
Суп гороховый с мясом и гречками	№139-2004			250/10/20	12,2	7,1	25,3	213,7
мясо говядина б/к		19	16					
горох лущёный		20,2	20					
картофель		83,5	50					
морковь		17,3	13					
лук репчатый		11,9	10					
масло сливочное		5	5					
хлеб пшеничный		38	32					
соль йодированная		1	1					
Кнели из птицы с рисом	№371-2021			100	11,5	10,3	5,4	160,0
филе цыпленка бройлера		74	66					
молоко питьевое		7,5	7,5					
крупа рисовая		7,4	7,4					
масса готовой каши			33					
масло сливочное		3,5	3,5					
соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			110					
Капуста тушеная	№ 534-2004			200	4,0	6,8	15,2	138,0
капуста свежая белокочанная		286	229					
морковь		16	12					
томатная паста (без искусств. ароматиз., красителей и консервантов)		2	2					
лук репчатый		10,7	9					
мука пшеничная		2,2	2,2					
масло растительное		7,7	7,7					
соль йодированная		0,5	0,5					
Компот из изюма + Витамин "С"	№ 638-2004			200	0,4	0,0	30,9	125,2
изюм		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,4	12,3	60,0
Полдник					7,8	10,5	39,2	282,5
Кисломолочный напиток й	№ 439-2006, Москва	207	200	200	5,3	8,0	27,2	202,0
Кондитерское изд. пром. пр-ва в ассорт.(пряники или печенье)				20	2,5	2,5	12,0	80,5
ИТОГО:					71,9	79,0	209,4	1837,5

4 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					33,6	14,8	81,4	597,0
Суп молочный с макаронными изделиями	№160-2004			200	6,6	7,3	20,8	175,3
вода питьевая		0	0					
молоко питьевое		184	184					
макаронные изделия из тв/с		16	16					
сахар		1,6	1,6					
масло сливочное		1,6	1,6					
Сырники из творога запеченные с повидлом или молоком сгущенным	№286 -2021			80/10	24,4	7,1	31,1	287,7
Творог		73,5	72,8					
Мука пшеничная		9,6	9,6					
сахар		6,4	6,4					
яйцо куриное		4	3,5					
сметана		2,4	2,4					
масло растительное для смазки		1,6	1,6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			94					
повидло или молоко сгущенное		10	10					
Чай с лимоном	№686-2004			200/5	0,1	0,0	15,2	62,0
чай - заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72,0
Обед					28,5	33,6	113,9	880,3
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	р.14/1; 15/1-2011			100/10	1,0	9,2	3,3	109,0
помидоры свежие		59	50					
огурцы свежие		53	50					
масло растительное		10	10					
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	№ 110-2004			250/20/10	4,1	4,9	15,6	122,9
мясо говядина б/к		38	32					
свекла		53,2	40					
капуста свежая белокочанная		25	20					
картофель		33,4	20					
морковь		17,3	13					
лук репчатый		11,9	10					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,6	2,6					
масло сливочное		5	5					
сахар		0,5	0,5					
сметана		10	10					
соль йодированная		1	1					
Плов из мяса по-узбекски	№444-2004			200	16,3	18,2	35,0	369,0
мясо свинина б/к		90	80					
масса тушеного мяса			50					
масло растительное		15	15					
крупа рисовая		50	50					
томатная паста		1,2	1,2					
морковь - с 01.01 - 25%		53	40					
лук репчатый		15	13					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Напиток из плодов шиповника	№705-2004			200	0,7	0,3	21,1	90
шиповник		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				60	4,0	0,7	24,6	120,0
Полдник					6,7	6,3	75,9	389,0
Фрукты в ассортименте	№458-2006, Москва			220	0,9	0,9	26,6	118
Сок или нектар в инд.уп				200	0,0	0,0	22,0	90,0
Шанежка с картофелем	№ 540-2021 г.Пермь			60	5,8	5,4	27,3	181
Мука пшеничная в/с		20,5	20,5					
молоко питьевое		8,3	8,3					
масло сливочное		0,9	0,9					
яйцо куриное		1,3	1,1					
сахар		1,1	1,1					
дрожжи пресованные		1,2	1,2					
Соль йодированная		0,3	0,3					
мука пшеничная на подпыл		0,5	0,5					
масса теста			31					
картофель		55	33					
молоко питьевое		6,4	6					
яйцо куриное		2,3	2					
масло сливочное		1	1					
Соль йодированная		0,3	0,3					
сметана		5	5					
масса картофельная			42					
масло растительное для смазки		1	1					
ИТОГО:					68,8	54,7	271,2	1866,3

5 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					20,6	18,8	91,3	615,4
Каша манная жидкая с маслом	№311-2004			180/10	6,7	7,1	29,4	208,3
крупы манная		28	28					
молоко питьевое		158	158					
сахар		3,6	3,6					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		10	10					
Бутерброд с маслом и сыром	№ 1, 3-2004			30/10/15	5,4	7,1	15,9	149,0
батон		30	30					
масло сливочное		10	10					
сыр		16	15					
Какао с молоком	№642-1996			200	4,0	3,9	19,4	126,0
какао - порошок		2	2					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Обед					44,1	30,8	87,3	814,3
Нарезка из огурцов свежих с маслом растительным	р.14/1-2011, Екатеринбург			100/10	0,8	9,1	2,8	105,0
огурцы свежие		105	100					
масло растительное на полив при подаче		10	10					
Шулэн (суп-лапша с курой)	№ 188 - 1997 Москва			270	9,3	4,5	13,2	130,8
окорочка куриные		34	30					
Масса отварного мяса			20					
Лапша для лагмана		26	26					
соль йодированная		1	1					
морковь		6,3	5					
Лук репчатый		8,9	7,5					
вода питьевая		290	290					
Рыба тушеная в томате с овощами	№374-2004			120/50	26,4	8,7	5,0	203,7
Минтай с/м		284	178					
Морковь		26,3	21					
Лук репчатый		10,7	9					
Томатная паста		4	4					
Масло растительное		5	5					
Сахар		2	2					
соль йодированная		1	1					
Картофельное пюре	№ 520-2004			200	5,4	8,0	11,6	140,0
Картофель		286	171					
молоко питьевое		31,5	30,4					
масло сливочное		9	9					
соль йодированная		0,5	0,5					
Компот из свежих плодов + Витамин "С"	№ 631-2004			200	0,2	0,2	20,5	84,6
яблоко или груша свежие (с удаленным семенным гнездом)		45,6	40					
сахар		15	15					
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Сок или нектар в инд.уп				200	0,0	0,0	22,0	90,0
Полдник					7,8	10,5	39,2	282,5
Кисломолочный напиток с.	р. 439-2006, Москва	205	200	200	5,3	8,0	27,2	202,0
Кондитерское изд. пром. пр-ва в ассорт.(пряники или печенье)				20	2,5	2,5	12,0	80,5
ИТОГО:					72,5	60,1	217,8	1712,1

6 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					16,1	8,5	105,2	562,1
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	№305-2004			240	6,0	1,4	41,2	201,4
крупы пшеничной		50	50					
молока питьевого		150	150					
масса каши				196				
сироп:				36				
сахар		6	6					
вода		30	30					
яблоки свежие		32	28					
масса припущенных яблок				19				
масла сливочного		10	10					
масса п/ф				250				
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		5,5	5,5					
сахар		15	15					
молока питьевого		130	130					
Кисломолочный продукт 3,2 % в инд. уп.		100	100	100	1,9	3,2	16,4	100
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				60	5,0	0,8	28,6	144,0
Обед					33,8	26,4	112,2	822,1
Помидоры свежие с маслом растительным	р. 71-2006, Москва			100/10	1,1	10,2	3,8	113,0
помидоры свежие		118	100					
масла растительного на полив при подаче		10	10					
Уха рыбацкая	р.30/2-2011г., Екатеринбург			250	12,3	2,6	8,3	105
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		82	60					
масса готовой рыбы			50					
картофель с 01.03 - 40%		100	60					
лук репчатый		15	13					
масла растительного		3	3					
масла сливочного		5	5					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Фрикадельки в соусе	№469 - 2004			80/30	9,0	8,9	10,3	157,1
мясо свинина б/к		62,4	55,2					
Хлеб пшеничный		11,6	11,6					
Молоко		16	16					
Лук репчатый		7	6					
Мука		7	7					
Масса п/фабриката			94,5					
Масло сливочное		5	5					
соль йодированная		1	1					
для соуса:			30					
Масло сливочное		1,35	1,35					
Мука пшеничная		1,35	1,35					
Морковь		1,8	1,8					
Лук репчатый		0,9	0,9					
Томатная паста		4,2	4,2					
Масло сливочное		0,45	0,45					
Сахар		0,3	0,3					
Гречка вязкая отварная	№ 510-2004			150	4,6	3,7	20,0	132,0
крупы гречневая		37,5	37,5					
воды питьевая		120	120					
масла сливочного		8	8					
соль йодированная		0,5	0,5					
Компот из изюма + Витамин "С"	№ 638-2004			200	0,4	0,0	30,9	125,2
изюм		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				60	4,0	0,7	24,6	120,0
Полдник					6,7	6,3	75,9	389,0
Фрукты в ассортименте	№458-2006, Москва			220	0,9	0,9	26,6	118
Сок или нектар в инд.уп				200	0,0	0,0	22,0	90,0
Шанежка с капустой	№ 540,551-2021 г.Пермь			60	5,8	5,4	27,3	181
Мука пшеничная в/с		20,5	20,5					
молока питьевого		8,3	8,3					
масла сливочного		0,9	0,9					
яйцо куриное		1,3	1,1					
сахар		1,1	1,1					
дрожжи пресованные		1,2	1,2					
Соль йодированная		0,3	0,3					
мука пшеничная на подпыл		0,5	0,5					
масса теста				31				
капуста белокочанная		63	50,4					
яйцо куриное		4,8	4,2					
масла сливочного		3	3					
Соль йодированная		0,3	0,3					
сметана		5	5					
фарш из свежей капусты				42				
масла растительного для смазки		1	1					
ИТОГО:					56,6	41,2	293,3	1773,2

7 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					14,4	22,9	79,5	583,9
Суп молочный с макаронными изделиями	№160-2004			200	6,6	7,3	20,8	175,3
вода питьевая								
молоко питьевое		184	184					
макаронные изделия		16	16					
сахар		1,6	1,6					
масло сливочное		1,6	1,6					
Бутерброд с маслом	№ 1-2004			30/20	2,6	14,8	14,6	201,8
батон		30	30					
масло сливочное		20	20					
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"	№686-2004			200	0,2	0,0	15,5	62,8
чай-заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		11	10					
апельсин		10,5	10					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				60	5,0	0,8	28,6	144,0
Обед					35,2	45,4	76,1	863,2
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург			100/10	1,0	9,2	3,3	109,0
помидоры свежие		59	50					
огурцы свежие		53	50					
масло растительное		10	10					
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной	№124-2004			250/20/10	4,8	9,5	3,9	120,2
мясо говядина б/к		38	32					
капуста белокочанная свежая		62,5	50					
картофель		50	30					
морковь		17,3	13					
лук репчатый		11,9	10					
масло сливочное		5	5					
сметана		10	10					
соль йодированная		1	1					
Биточки рублены из курицы с маслом	№ 500 - 2004			100/10	20,0	18,0	10,7	284,0
Филе куриной грудки		77	74					
хлеб пшеничный		18	18					
молоко питьевое		26	25					
масло растительное		4	4					
масло сливочное		2,4	2,4					
соль йодированная		1	1					
масло сливочное		10	10					
Картофельное пюре	№ 520-2004			200	5,4	8,0	11,6	140,0
Картофель		286	171					
молоко питьевое		31,5	30,4					
масло сливочное		9	9					
соль йодированная		0,5	0,5					
Сок или нектар в инд.уп		200	200	200	0,0	0,0	22,0	90,0
Хлеб ржаной				60	4,0	0,7	24,6	120,0
Полдник					8,5	10,1	55,9	348,5
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте				50	3,2	2,1	28,7	146,5
Кисломолочный напиток р	р. 439-2006, Москва	206	200	200	5,3	8,0	27,2	202,0
ИТОГО:					58,1	78,4	211,5	1795,6

8 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					38,5	21,7	91,0	714,3
Запеканка из творога со сгущенным молоком	№366-2004			170/20	23,6	12,5	32,2	335,7
творог		160	159					
крупа манная		11,3	11,3					
яйцо куриное		5	4,5					
сахар		9,4	9,4					
сметана		6,6	6,6					
масло сливочное		6,6	6,6					
Масса запеканки				170				
молоко сгущенное с сахаром		20	20					
Бутерброд с сыром	р.3-2004			30/20	7,6	5,7	14,3	138,5
батон "Столичный"		30	30					
сыр		21	20					
Чай с молоком	№630-1996			200	2,8	2,8	17,9	108,0
чай - заварка		1,0	1,0					
молоко питьевое		100	100					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Обед					38,0	29,6	97,6	808,3
Свекла отварная	№ 26- 2021	80	60	60	0,9	0,1	5,5	26,0
Суп гороховый с мясом и гречками	№139-2004			250/10/20	12,2	7,1	25,3	213,7
мясо говядина б/к		19	16					
горох лущёный		20,2	20					
картофель		83,5	50					
морковь		17,3	13					
лук репчатый		11,9	10					
масло сливочное		5	5					
хлеб пшеничный		38	32					
соль йодированная		1	1					
Голубцы ленивые с соусом сметанным	160-2001, Пермь			300	19,7	21,8	15,3	336
мясо свинина б/к		142	121					
крупа рисовая		6	6					
масса отварного риса			16					
лук репчатый		18	15					
масло сливочное		7	7					
масса припущенного с маслом лука			8					
капуста свежая белокочанная		188	150					
масло растительное		5	5					
соль йодированная		1	1					
Выход готовых голубцов		2шт/125г						
Соус сметанный (р.600-2004)			50					
сметана		12,5	12,5					
мука пшеничная		3,5	3,5					
бульон или отвар		37,5	37,5					
Напиток из сухофруктов + Витамин "С"	№ 638-2004			200	0,8	0,0	24,9	102,8
сухофрукты		25	25					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Полдник					5,3	5,0	73,5	362,0
Фрукты в ассортименте	№458-2006, Москва			220	0,9	0,9	26,6	118
Сок или нектар в инд.уп				200	0,0	0,0	22,0	90,0
Манник	№550-2021			80	4,4	4,1	24,9	154
Кефир		30	29,7					
крупа манная		21	21					
яйцо куриное		14	12,4					
сахар		10,5	10,5					
масло сливочное		2,5	2,5					
сода		1,2	1,2					
соль йодированная		0,2	0,2					
масло растительное для смазки		1,2	1,2					
ИТОГО:					81,8	56,3	262,1	1884,6

9 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					30,4	46,8	64,4	797,7
Омлет натуральный с сыром и маслом	№275-2021			200	19,3	27,4	3,8	337,8
яйца		133	116					
молоко питьевое		70	70					
масло растительное		6	6					
сыр		15,5	14,8					
масса омлета			190					
масло сливочное		10	10					
соль йодированная		1	1					
Бутерброд с маслом	№ 1-2004			30/20	2,6	14,8	14,6	201,8
батон		30	30					
масло сливочное		20	20					
Какао с молоком	№642-1996			200	4,0	3,9	19,4	126,0
какао - порошок		2	2					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Обед					131,1	34,1	95,3	803,2
Помидоры свежие с маслом растительным	р. 71-2006, Москва			100/10	1,1	10,2	3,8	113,0
помидоры свежие		118	100					
масло растительное на полив при подаче		10	10					
Рассольник "Домашний" с мясом со сметаной	р.131-2004			250/10/10	4,8	8,3	13,4	147,5
мясо говядина б/к		19	16					
капуста свежая белокочанная		25	20					
картофель		109	65					
морковь		13	10					
лук репчатый		12	10					
огурцы соленые (без уксуса)		27	15					
масло сливочное		5	5					
сметана		10	10					
соль йодированная		1	1					
Рыба запеченая	№378-2004			100	120,1	11,9	10,9	220,0
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		192	120					
мука пшеничная		6	6					
масло растительное		6	6					
Соль йодированная		1	1					
Рис припущенный	№512-2004			150	2,9	3,2	34,4	178,0
крупа рисовая		53	53					
масло сливочное		8	8					
соль йодированная		0,5	0,5					
Компот из свежих плодов + Витамин "С"	№ 631-2004			200	0,2	0,2	20,5	84,6
яблоко или груша свежие (с удаленным семенным гнездом)		45,6	40					
сахар		15	15					
Хлеб ржаной				30	2,0	0,3	12,3	60,1
Полдник					7,8	10,5	39,2	282,5
Кисломолочный напиток й	р. 439-2006, Москва	207	200	200	5,3	8,0	27,2	202,0
Кондитерское изд. пром. пр-ва в ассорт.(пряники или печенье)				20	2,5	2,5	12,0	80,5
ИТОГО:					169,3	91,4	198,9	1883,4

10 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					35,5	13,1	103,0	676,5
Каша пшеничная жидкая с маслом	№311-2004			150/10	5,9	5,2	28,3	184,0
крупы пшеничные		30	30					
воды питьевые		0	0					
молока питьевого		126	126					
сахара		3	3					
соли йодированной		0,5	0,5					
масла сливочного		10	10					
Сырники из творога запеченные с повидлом или молоком сгущенным	№286 -2021			80/10	24,4	7,1	31,1	287,7
Творог		73,5	72,8					
Мука пшеничная		9,6	9,6					
сахара		6,4	6,4					
яйцо куриное		4	3,5					
сметана		2,4	2,4					
масло растительное для смазки		1,6	1,6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			94					
повидло или молоко сгущенное		10	10					
Чай с сахаром	№685-2004			200	0,2	0,0	15,0	60,8
чай - заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				60	5,0	0,8	28,6	144,0
Обед					29,4	28,2	113,7	825,3
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком №4/1-2011, Екатеринбург				60	0,9	3,0	2,2	39
капуста свежая белокочанная		58	46					
<i>капуста старого урожая используется в сыром виде со 1 марта, с 1 марта только капуста нового урожая или другой салат</i>								
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		18,9	12					
лимон		1,2	1,2					
масло растительное		3	3					
соль йодированная		0,5	0,5					
Суп-пюре из разных овощей с мясом и гречками	№168-2004			250/20/10	9,1	11,3	12,9	189,7
мясо говядина б/к		38	32					
Капуста свежая		25	20					
картофель с 01.03 - 40%		63	38					
морковь с 01.01 - 25%		20	15					
лук репчатый		12	10					
мука пшеничная		5	5					
масло сливочное		5	5					
молоко питьевое		38	38					
Бульон		190	190					
хлеб пшеничный		38	32					
соль йодированная		0,5	0,5					
Жаркое по - домашнему	№ 436-2004			250	12,7	12,9	28,8	281,9
мясо свинина б/к		91,5	81					
масса готового мяса			50					
Картофель		267	160					
лук репчатый		23,8	20					
томатная паста		5	5					
масло растительное		8	8					
соль йодированная		1	1					
Компот из изюма + Витамин "С"	№ 638-2004			200	0,4	0,0	30,9	125,2
изюм		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				60	4,0	0,7	24,6	120,0
Полдник					4,1	3,0	77,3	354,5
Фрукты в ассортименте	№458-2006, Москва			220	0,9	0,9	26,6	118
Сок или нектар в инд.уп				200	0,0	0,0	22,0	90,0
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте				50	3,2	2,1	28,7	146,5
ИТОГО:					69,0	44,3	294,0	1856,3

11 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					22,5	16,7	91,3	607,5
Каша манная жидкая с маслом	№311-2004			180/10	6,7	7,1	29,4	208,3
круп манная		28	28					
молоко питьевое		158	158					
сахар		3,6	3,6					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		10	10					
Бутерброд с сыром	р.3-2004			30/20	7,6	5,7	14,3	138,5
батон "Столичный"		30	30					
сыр		21	20					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		5,5	5,5					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				60	5,0	0,8	28,6	144,0
Обед					37,6	31,5	128,7	958,0
Нарезка из огурцов свежих с маслом растительным	р.14/1-2011, Екатеринбург			100/10	0,8	9,1	2,8	105,0
огурцы свежие грунтовые		105	100					
масло растительное на полив при подаче		10	10					
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	№ 110-2004			250/20/10	4,1	4,9	15,6	122,9
мясо говядина б/к		38	32					
свекла		53,2	40					
капуста свежая белокочанная		25	20					
картофель		33,4	20					
морковь		17,3	13					
лук репчатый		11,9	10					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,6	2,6					
масло сливочное		5	5					
сахар		0,5	0,5					
сметана		10	10					
соль йодированная		1	1					
Окорочка куриные запеченные	№494-2004			100	19,2	12,1	0,7	188,0
окорочка куриные		169	150					
томатное паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,6	1,6					
чеснок свежий		0,8	0,6					
масло растительное		2	2					
Соль йодированная		1	1					
Макаронные изделия отварные	№ 516-2004			200	7,1	4,4	48,7	262,6
макаронные изделия		68	68					
масло сливочное		8	8					
соль йодированная		1	1					
Сок или нектар в инд.уп		200	200	200	0,0	0,0	22,0	90,0
Хлеб пшеничный 1-сорт				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				60	4,0	0,7	24,6	120,0
Полдник					7,8	10,5	39,2	282,5
Кисломолочный напиток с. (р. 439-2006, Москва)		205	200	200	5,3	8,0	27,2	202,0
Кондитерское изд. пром. пр-ва в ассорт.(пряники или печенье)				20	2,5	2,5	12,0	80,5
ИТОГО:					67,9	58,7	259,2	1848,0

12 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					30,7	33,9	64,8	687,1
Омлет натуральный с маслом	№268-2021			200	16,8	25,5	4,2	312,0
яйца		145	126					
молоко питьевое		76	76					
масло растительное		6	6					
масса омлета			190					
масло сливочное		10	10					
соль йодированная		1	1					
Сыр полутвердый (порциями)	№75-2021	16	15	15	3,9	4,0	0,0	51,6
Чай с молоком	№630-1996			200	3,0	3,2	19,7	119,5
чай - заварка		1,0	1,0					
молоко питьевое		100	100					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				60	5,0	0,8	28,6	144,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,4	12,3	60,0
Обед					47,3	32,4	81,2	807,0
Помидоры свежие с маслом растительным	р. 71-2006, Москва			100/10	1,1	10,2	3,8	113,0
помидоры свежие		118	100					
масло растительное на полив при подаче		10	10					
Шулэн (суп-лапша с курой)	№ 188 - 1997 Москва			270	9,3	4,5	13,2	130,8
окорочка куриные		34	30					
Масса отварного мяса			20					
Лапша для лагмана		26	26					
соль йодированная		1	1					
морковь		6,3	5					
Лук репчатый		8,9	7,5					
вода питьевая		290	290					
Рыба тушеная в томате с овощами	№374-2004			120/50	26,4	8,7	5,0	203,7
Минтай с/м		284	178					
Морковь		26,3	21					
Лук репчатый		10,7	9					
Томатная паста		4	4					
Масло растительное		5	5					
Сахар		2	2					
соль йодированная		0,5	0,5					
Картофельное пюре	№ 520-2004			200	5,4	8,0	11,6	140,0
Картофель		286	171					
молоко питьевое		31,5	30,4					
масло сливочное		9	9					
соль йодированная		0,5	0,5					
Напиток из плодов шиповника	№705-2004			200	0,7	0,3	21,1	90
шиповник		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,4	12,3	60,0
Полдник					6,7	6,3	76,5	389,0
Фрукты в ассортименте	№458-2006, Москва			220	0,9	0,9	26,6	118
Сок или нектар в инд.уп				200	0	0	22,6	90
Шанежка с капустой	№ 540,551-2021			60	5,8	5,4	27,3	181
Мука пшеничная в/с		20,5	20,5					
молоко питьевое		8,3	8,3					
масло сливочное		0,9	0,9					
яйцо куриное		1,3	1,1					
сахар		1,1	1,1					
дрожжи пресованные		1,2	1,2					
Соль йодированная		0,3	0,3					
мука пшеничная на подпыл		0,5	0,5					
масса теста			31					
капуста белокачанная		63	50,4					
яйцо куриное		4,8	4,2					
масло сливочное		3	3					
Соль йодированная		0,3	0,3					
сметана		5	5					
фарш из свежей капусты			42					
масло растительное для смазки		1	1					
ИТОГО:					84,7	72,5	222,5	1883,0

13 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					37,5	18,7	85,6	661,0
Суп молочный с макаронными изделиями	№160-2004			200	6,6	7,3	20,8	175,3
вода питьевая								
молоко питьевое		184	184					
макаронные изделия тв.сорт		16	16					
сахар		1,6	1,6					
масло сливочное		1,6	1,6					
Сырники из творога запеченные с повидлом или молоком сгущенным	№286 -2021			80/10	24,4	7,1	31,1	287,7
Творог		73,5	72,8					
Мука пшеничная		9,6	9,6					
сахар		6,4	6,4					
яйцо куриное		4	3,5					
сметана		2,4	2,4					
масло растительное для смазки		1,6	1,6					
Соль йодированная		0,5	0,5					
масса п/ф			94					
повидло или молоко сгущенное		10	10					
Какао с молоком	№642-1996			200	4,0	3,9	19,4	126,0
какао - порошок		2,5	2,5					
молоко питьевое		130	130					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72,0
Обед					27,3	37,6	93,7	830,5
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург			100/10	1,0	9,2	3,3	109,0
помидоры свежие		59	50					
огурцы свежие		53	50					
масло растительное		10	10					
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной	№124-2004			250/20/10	4,8	9,5	3,9	120,2
мясо говядина б/к		38	32					
капуста белокочанная свежая		62,5	50					
картофель		50	30					
морковь		17,3	13					
лук репчатый		11,9	10					
масло сливочное		5	5					
сметана		10	10					
соль йодированная		0,5	0,5					
Гречка по-купечески	№444-2004			200	16,3	18,2	35,0	369,0
мясо свинина б/к		90	80					
масса тушеного мяса			50					
масло растительное		15	15					
крупа гречневая		50	50					
томатная паста		1,2	1,2					
морковь - с 01.01 - 25%		53	40					
лук репчатый		15	13					
Соль йодированная		0,5	0,5					
Напиток из сухофруктов + Витамин "С"	№ 638-2004			200	0,8	0,0	24,9	102,8
сухофрукты		25	25					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				30	2,0	0,4	12,3	60,0
Полдник					9,7	12,1	52,1	356,0
Кисломолочный напиток р.	р. 439-2006, 1	206	200	200	5,3	8,0	27,2	202,0
Манник	№550-2021			80	4,4	4,1	24,9	154
Кефир		30	29,7					
крупа манная		21	21					
яйцо куриное		14	12,4					
сахар		10,5	10,5					
масло сливочное		2,5	2,5					
сода		1,2	1,2					
соль йодированная		0,2	0,2					
масло растительное для смазки		1,2	1,2					
ИТОГО:					74,5	68,4	231,4	1847,5

14 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					21,4	17,7	88,2	599,5
Каша рисовая жидкая с маслом	№311-2004			180/10	5,6	8,1	26,3	200,3
крупа рисовая		28	28					
молоко питьевое		158	158					
сахар		4	4					
соль йодированная		0,5	0,5					
масло сливочное		10	10					
Бутерброд с сыром	р.3-2004			30/20	7,6	5,7	14,3	138,5
батон "Столичный"		30	30					
сыр		21	20					
Кофейный напиток	№692-2004			200	3,2	3,1	19,0	116,7
кофейный напиток		5,5	5,5					
сахар		15	15					
молоко питьевое		130	130					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				60	5,0	0,8	28,6	144,0
Обед					39,1	29,2	82,0	756,1
Свекла отварная	№ 26- 2021	80	60	60	0,9	0,1	5,5	26,0
Суп-пюре из разных овощей с мясом и гречками	№168-2004			250/20/10	9,1	11,3	12,9	189,7
мясо говядина б/к		38	32					
Капуста свежая		25	20					
картофель с 01.03 - 40%		63	38					
морковь с 01.01 - 25%		20	15					
лук репчатый		12	10					
мука пшеничная		5	5					
масло сливочное		5	5					
молоко питьевое		38	38					
Бульон		190	190					
хлеб пшеничный		38	32					
соль йодированная		1	1					
Бигус	№329-2021			200	22,5	16,6	4,2	266,3
Капуста белокочанная		188	150					
мясо свинина б/к		102,8	91					
масса тушеного мяса			55					
морковь с 01.01 - 25%		18,6	14					
лук репка		6	5					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,4	2,4					
масло растительное		4	4					
соль йодированная		1	1					
масса пассерованных овощей			175					
масса п/ф			230					
Компот из свежих плодов + Витамин "С"	№ 631-2004			200	0,2	0,2	20,5	84,6
яблоко или груша свежие (с удаленным семенным гнездом)		45,6	40					
сахар		15	15					
Хлеб пшеничный 1-сорт				30	2,37	0,3	14,3	69,5
Хлеб ржаной				60	4,0	0,7	24,6	120,0
Полдник					6,7	6,3	76,5	389,0
Фрукты в ассортименте	№458-2006, Москва			220	0,9	0,9	26,6	118
Сок или нектар в инд.уп				200	0	0	22,6	90
Шанежка с картофелем	№ 540-2021 г.Пермь			60	5,8	5,4	27,3	181
Мука пшеничная в/с		20,5	20,5					
молоко питьевое		8,3	8,3					
масло сливочное		0,9	0,9					
яйцо куриное		1,3	1,1					
сахар		1,1	1,1					
дрожжи пресованные		1,2	1,2					
Соль йодированная		0,3	0,3					
мука пшеничная на подпыл		0,5	0,5					
масса теста			31					
картофель		55	33					
молоко питьевое		6,4	6					
яйцо куриное		2,3	2					
масло сливочное		1	1					
Соль йодированная		0,3	0,3					
сметана		5	5					
масса картофельная			42					
масло растительное для смазки		1	1					
ИТОГО:					67,2	53,1	246,6	1744,6

15 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угл. г	
Завтрак					33,6	20,4	89,9	675,7
Запеканка из творога со сгущенным молоком	№366-2004			170/20	23,6	12,5	32,2	335,7
творог		160	159					
крупа манная		11,3	11,3					
яйцо куриное		5	4,5					
сахар		9,4	9,4					
сметана		6,6	6,6					
масло сливочное		6,6	6,6					
Масса запеканки			170					
молоко сгущенное с сахаром		20	20					
Бутерброд с маслом и сыром	№ 1, 3-2004			30/10/15	5,4	7,1	15,9	149,0
батон		30	30					
масло сливочное		10	10					
сыр		16	15					
Чай с лимоном	№686-2004			200/5	0,1	0,0	15,2	59,0
чай - заварка		1,0	1,0					
сахар		15	15					
лимон		6	5					
Хлеб пшеничный 1-сорт витаминизированный				30	2,5	0,4	14,3	72,0
Хлеб ржаной				30	2,0	0,4	12,3	60,0
Обед					34,8	33,5	107,9	878,9
Нарезка из огурцов свежих с маслом растительным	р.14/1-2011, Екатеринбург			100/10	0,8	9,1	2,8	105,0
огурцы свежие		105	100					
масло растительное на полив при подаче		10	10					
Суп гороховый с мясом и гречками	№139-2004			250/10/20	12,2	7,1	25,3	213,7
мясо говядина б/к		19	16					
горох лущёный		20,2	20					
картофель		83,5	50					
морковь		17,3	13					
лук репчатый		11,9	10					
масло сливочное		5	5					
хлеб пшеничный		38	32					
соль йодированная		1	1					
Котлеты из мяса и курицы "Школьные"	№59-2006, Екатеринбург			100	12,0	8,6	12,7	175,0
мясо свинина б/к		65,5	58					
филе цыпленка бройлера		19	17					
крупа рисовая		5	5					
молоко питьевое		17	17					
масса вязкой каши			20					
лук репчатый		5	4					
яйцо куриное		10	10					
мука пшеничная		6,7	6,7					
масло растительное для смазки листа		2	2					
Соль йодированная		1,0	1,0					
Картофельное пюре	№ 520-2004			200	5,4	8,0	11,6	140,0
Картофель		286	171					
молоко питьевое		31,5	30,4					
масло сливочное		9	9					
соль йодированная		0,5	0,5					

Компот из изюма + Витамин "С"	№ 638-2004			200	0,4	0,0	30,9	125,2
изюм		20	20					
сахар		15	15					
Хлеб ржаной				60	4,0	0,7	24,6	120,0
Полдник								
					7,8	10,5	39,2	282,5
Кисломолочный напиток й	р. 439-2006, й	207	200	200	5,3	8,0	27,2	202,0
Кондитерское изд. пром. пр-ва в ассорт.(пряники или печенье)				20	2,5	2,5	12,0	80,5
ИТОГО:					76,2	64,4	237,0	1837,1
Потребность в пищевых веществах для детей 7 - 11 лет по нормативу (100 % от суточных норм)*								
					77	79	335	2350
75% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся в общеобразовательных учреждениях (7 - 11 лет)								
					58	59	251	1763
Потребность в пищевых веществах для детей 7 - 11 лет по нормативу (75% от суточных норм) +5%*								
					61	62	264	1851
Потребность в пищевых веществах для детей 7 - 11 лет по нормативу (75% от суточных норм) - 5%*								
					55	56	239	1674
ИТОГО в среднем за 15 дней					67	64	242	1835
Соотношение белков, жиров, углеводов					1	1	4	

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к примерному 15-ти дневному меню для питания детей 7 - 11 лет
в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей в период летних каникул 2024 года.**

№	Продукты	Норма питания в г*, мл, нетто на 1 ребенка	Норма, г, мл, в день (75%)	Фактически получено г, мл,															за 15 дней, г	Факт в день г, мл,	% выполнения
				Дни																	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1	Хлеб ржаной	80	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	30	60	90	900	60	100
2	Хлеб пшеничный	150	113	140	110	122	60	60	102	158	122	60	172	120	90	60	152	92	1620	108	96
3	Мука пшеничная	15	11	3	0	2	30	0	29	0	0	6	10	0	21	10	26	7	142	9	84
4	Крупы, бобовые	45	36	32	32	27	50	28	88	0	58	53	30	28	0	71	28	36	561	37	104
5	Макаронные изделия	15	11	0	0	0	16	26	0	16	0	0	0	68	26	16	0	0	168	11	100
6	Картофель	187	118	124	191	50	53	171	60	201	50	65	198	20	171	30	71	221	1676	112	95
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. Томат-пюре, зелень, г.	280	207	182	89	383	240	147	176	173	248	155	128	188	197	227	276	127	2936	196	94
8	Фрукты свежие	185	120	0	224	0	225	40	248	20	220	40	221	0	220	0	260	5	1723	115	96
9	Сухофрукты	15	14	0	25	20	20	0	20	0	25	0	20	0	20	25	0	20	195	13	96
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	200	150	200	200	0	200	200	200	200	200	0	200	200	200	0	200	0	2200	147	98
11	Мясо 1-й категории	70	57	0	77	16	112	0	55	32	137	16	113	32	0	112	123	74	899	60	104
12	Птица	35	28	100	29	66	0	30	0	74	0	0	0	100	30	0	0	17	446	30	105
13	Рыба(филе), в т.ч. Слабо или малосоленые	58	41	60	0	0	0	178	60	0	0	120	0	0	178	0	0	0	596	40	98
14	Молоко	300	225	290	198	184	208	318	304	239	100	200	164	288	215	314	334	67	3425	228	101
15	Кисломолочная пищевая продукция	150	114	200	30	200	0	200	100	200	30	200	0	200	0	230	0	200	1789	119	105
16	Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	44	0	159	0	73	0	0	0	159	0	73	0	0	73	0	159	695	46	105
17	Сыр	10	10	20	0	15	0	15	0	0	20	15	0	20	15	0	20	15	155	10	105
18	Сметана	10	8	0	12	0	17	0	5	10	19	10	2	10	5	12	5	7	115	8	102
19	Масло сливочное	30	26	23	48	19	4	29	33	48	21	43	15	23	23	9	17	31	385	26	101
20	Масло растительное	15	12	5	10	14	27	5	28	4	6	12	13	2	22	28	5	12	192	13	104
21	Яйцо	40	31	0	45	126	7	0	5	0	17	116	4	0	131	16	3	15	484	32	105
22	Сахар	30	27	19	39	30	33	36	37	17	30	30	39	19	33	38	34	39	424	28	105
23	Кондитерское изделие	10	8	0	0	20	0	20	0	0	0	20	10	20	0	10	0	20	120	8	100
24	Чай	1	0,5	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	7	0,5	97
25	Какао-порошок	1	1	3	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	3	0	0	9	1	100
26	Кофейный напиток	2	1,5	0	6	0	0	0	6	0	0	0	0	6	0	0	6	0	22	1	98
27	Дрожжи хлебопекарные пр	0,4	0,3	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	5	0	104
28	Крахмал	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29	Соль пищевая поваренная йодированная	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	37	2	103

Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

* Булочное или мучное изделие промышленного производства посчитано к норме хлеба пшеничного