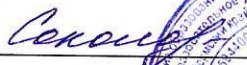


Согласовано:

МБОУ «СОШ №4 г. Оса»


Соколова Е. М.

«01» сентября 2026 г.



Утверждаю:

Директор ООО «ТРАПЕЗА»


Мочалов В. Л.

«01» сентября 2026 г.



Утвержденное 10-дневное меню
для организации питания
Муниципальных бюджетных образовательных учреждений
на осенне-зимний период
в возрасте с 7 до 11 лет

Меню составлено на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20, при составлении использовался: «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий»/ сост. А. Я. Перевалов, Н. В. Тапешкина. - Издание 4-е дополнено и исправлено – Пермь, 2021. – 410 с., «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий»/ сост. Профессор Перевалов А. Я., доцент Коровка Л. С., доцент Тапешкина Н. В., Гришина А. С., Кашина Е. В. 5-е издание, переработанное и дополненное, 2013 г.

Адрес: Пермский край, Осинский р-он, г. Оса, ул. Строителей 31

Меню приготавливаемых блюд 7-11 лет Период Осень-зима

меню приготавливаемых блюд 7-11 лет Период Осень-зима														
сборник рецептур, год выпуска	№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Накопительная ведомость по соли и сахару			
1 день											Соль	Сахар		
2021	229	Каша "Дружба"	200	ЗАВТРАК										
				молоко	99,51	99,51	5,07	0,006	26,93	185,95	0,29	2,88		
				крупа рисовая	14,63	14,63								
				крупа пшеничная	10,73	10,73								
				сахар	2,88	2,88								
				масло сливочное	2,88	2,88								
соль иодированная	0,29	0,29												
2021	545	Сдоба обыкновенная	50	Сдоба обыкновенная	50	50	4	1,4	23,9	124	0	0		
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0		
2021	484	Кисель из концентрата плодового	200	концентрат киселя	24	24	0	0	15	60	0	0		
Итого завтрак			510				13,63	1,886	95,35	510,35	0,29	2,88		
2021	1	Салат из белокочанной капусты	60	ОБЕД										
				капуста белокочанная	66	47,4	0,87	3,6	5,04	56,4	0,15	0,3		
				морковь	7,2	5,4								
				масло растительное	3,6	3,6								
				лимонная кислота	3	3								
				сахар	0,3	0,3								
соль иодированная	0,15	0,15												
2021	113	Суп картофельный с бобовыми	200	горох	16,2	16	5,04	2,86	11,68	92,6	0,8	0		
				картофель	66,6	50								
				морковь	10	7,2								
				лук репчатый	9,6	4								
				томатное пюре	2	1,5								
				масло растительное	3	3								
2021	348	Тефтели мясные с соусом	90	соль иодированная	0,8	0,8	12,47	8,36	5,91	149,14	0	0		
				говядина	67,1	49								
				Хлеб пшеничный	9,1	9,1								
				масло сливочное	2,1	2,1								
				лук репчатый	27,3	23,1								
				макаронные изделия	51	51								
2021	256	Макаронные изделия отварные	150	масло сливочное	6	6	5,55	4,95	29,55	184,5	0,6	0		
				соль иодированная	0,6	0,6								
				Хлеб ржаной	40	40							3,2	0,6
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0		
2021	457	Чай с сахаром	200	чай	1	1	0,2	0,1	9,3	38	0	10		
				сахар	10	10								
Итого обед			800				31,89	20,95	107,04	743,44	1,55	10,3		
ИТОГО день			1310				45,52	22,836	202,39	1253,79	1,84	13,18		
2 день														
2021	213	Каша гречневая молочная вязкая	200	ЗАВТРАК										
				молоко	93,66	93,66	8,7	7,49	31,41	227,7	0,49	0		
				крупа гречневая	48,78	48,78								
				соль иодированная	0,49	0,49								
				масло сливочное	4,88	4,88								
				масло сливочное	12	10							0,01	8,25
2021	79	Масло сливочное	10	Печенье сахарное	30	30							1,8	2,35
2021	582	Печенье сахарное	30	Печенье сахарное	30	30	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0		
2021	459	Чай с лимоном	200	Хлеб пшеничный	60	60	0,3	0,1	9,5	40	0	10		
				чай	1	1								
				сахар	12	12								
				лимон	8	7								

		Итого завтрак	500				15,37	18,67	88,37	582,5	0,49	10
2021	149	Овощи консервированные (порциями)	60	ОБЕД								
2021	129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	Огурцы консервир-ые	60	60	0,48	0,006	1,02	6,6	0	0
				картофель	53,4	40,04	2,32	3,32	9,76	78,2	0,8	0
				морковь	10	7,2						
				макаронные изделия	10	10						
				лук репчатый	9,6	4						
				масло растительное	4	4						
				томатное пюре	2	1,8						
				соль иодированная	0,8	0,8						
2021	372	Котлета куриная с соусом	90	кура	163,29	86,14	18	16,2	9,64	255,86		0
				молоко	25,71	25,71						
				Хлеб пшеничный	20,57	20,57						
2021	377	Картофельное пюре	150	картофель	174	121,5	4,05	6	8,7	105	0,6	0
				молоко	22,5	22,5						
				масло сливочное	6,75	6,75						
				соль иодированная	0,6	0,6						
2021	574	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	0
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0
2021	459	Чай с лимоном	200	чай	1	1	0,3	0,1	9,5	40	0	10
				сахар	10	10						
				лимон	8	7						
		Итого обед	880				32,91	26,706	84,18	708,46	1,4	10
		ИТОГО день	1300				48,28	45,376	172,55	1290,96	1,89	20
				3 день								

3 день ЗАВТРАК												
2021	232	Каша пшеничная молочная жидкая	230	молоко	161	161	6,62	7,45	22,66	184,23	0,45	0
				крупа пшеничная	69	69						
				масло сливочное	4,6	4,6						
				соль иодированная	0,45	0,45						
2021	75	Сыр сычужный твердый порциями	10	Сыр сычужный твердый	10	10	2,3	3	0	35,80	0	0
2021	576	Батон нарезной	60	Батон нарезной	60	60	4,5	1,74	30,84	156,6	0	0
2021	465	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	20	20	3,2	2,7	15,9	79	0	10
				молоко	10	10						
				сахарный песок	10	10						
		Итого завтрак	500				16,62	14,89	69,4	455,63	0,45	10
ОБЕД												
2021	43	Салат картофельный с огурцами солеными	60	картофель	50,4	36,9	1,26	3,78	4,92	68,8	0	0
				Огурцы консервир-ые	12	9,6						
				морковь	7,2	5,58						
				лук репчатый	7,2	6						
				масло растительное	3,6	3,6						
2021	118	Суп крестьянский с крупой	200	капуста белокочанная	30	24	1,92	4	6,8	70,8	0,8	0
				картофель	26,8	20,1						
				морковь	10	7,2						
				лук репчатый	9,6	6						
				крупа пшеничная	8	8						
				масло растительное	4	4						
				соль иодированная	0,8	0,8						
2021	307	Котлета рыбная с соусом	90	минтай	88,71	64,29	12,6	2,06	9	104,14	0	0
				молоко	16,71	16,71						
				яйцо куриное	10,29	9						
				Хлеб пшеничный	18	18						
				масло сливочное	1,29	1,29						
2021	385	Рис отварной	150	масло сливочное	9,00	9,00	3,78	4,77	23,55	168,15	0,36	0
				крупа рисовая	22,54	22,54						
				соль иодированная	0,36	0,36						
2021	574	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	0

2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0
2021	495	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	20	20	0,6	0,1	20,1	84	0	10
				сахар	10	10						
				лимонная кислота	10	10						
		Итого обед	800				27,92	15,79	109,93	708,69	1,16	10
		ИТОГО день	1300				44,54	30,68	179,33	1164,32	1,61	20

4 день
ЗАВТРАК

2021	235	Каша пшенная молочная жидкая	200	молоко	97,56	97,56	7,28	7,26	34,85	233,76	0,29	2,88
				крупа пшенная	39,02	39,02						
				масло сливочное	4,88	4,88						
				сахар	2,88	2,88						
				соль иодированная	0,29	0,29						
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0
2021	531	Ватрушка с повидлом	50	Ватрушка с повидлом	50	50	6,5	2,33	18,08	120	0	0
2021	457	Чай с сахаром	200	чай	1	1	0,2	0,1	9,3	38	0	10
				сахар	10	10						
		Итого завтрак	510				18,54	10,17	91,75	532,16	0,29	12,88

ОБЕД

2021	2	Салат витаминный	60	капуста белокочанная	42	30	0,72	3,06	3,3	43,8	0,15	0
				морковь	18	13,8						
				яблоки	18	12,6						
				масло растительное	3	3						
				лимонная кислота	3	3						
				соль иодированная	0,15	0,15						
2021	100	Рассольник Ленинградский	200	картофель	80	60	2,1	4,08	10,6	87,6	0,4	0,0
				морковь	10	7						
				лук репчатый	4,8	2						
				огурцы соленые	20	10,2						
				крупа перловая	4	3,96						
				масло растительное	4	4						
				соль иодированная	0,4	0,4						
				лавровый лист	0,008	0,008						
2021	347	Котлета мясная Школьная с соусом	90	говядина	49,5	36	13,77	9,9	11,97	191,7	0	0
				кура	90	34,2						
				молоко	18	18						
				Хлеб пшеничный	15,3	15,3						
				сухари	9	9						
2021	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	68,65	68,65	8,5	6,36	37,7	242,16	0,36	0
				масло сливочное	5,77	5,77						
				соль иодированная	0,36	0,36						
2021	574	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	0
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0
2021	457	Чай с сахаром	200	чай	1	1	0,2	0,1	9,3	38	0	10
				сахар	10	10						
		Итого обед	800				33,05	24,58	118,43	826,06	0,91	10
		ИТОГО день	1310				51,59	34,75	210,18	1358,22	1,2	22,88

5 день
ЗАВТРАК

2021	282	Запеканка рисовая с творогом	150	крупа рисовая	40	39,6	10,1	4,6	39,4	239	0,5	8
				творог 5%	40	39,7						
				сахар	8	8						
				яйцо куриное	9,2	8						
				сухари	4	4						
				масло сливочное	5	5						
				сметана	3	3						
				соль иодированная	0,5	0,5						
				ванилин	0,01	0,01						
2021	75	Сыр сычужный твердый порциями	30	Сыр сычужный твердый	30	30	7,32	7,46	0	98	0	0

2021	580	Вафли	50	Вафли	50	50	0,4	0,4	9,8	44	0	0
2021	576	Батон нарезной	60	Батон нарезной	60	60	4,5	1,74	30,84	156,6	0	0
2021	457	Чай с сахаром	200	чай заварка	24	24	0	0	15	60	0	0
		Итого завтрак	490				22,32	14,2	95,04	597,6	0,5	8

ОБЕД

2021	47	Винегет овощной	60	картофель	22,2	16,2	0,96	3,72	3,96	52,8	0	0
				свекла	15	12						
				огурцы соленые	13,2	11,88						
				лук репчатый	12	10,08						
				морковь	9	7,02						
				масло растительное	3,6	3,6						
2021	95	Борщ из свежей капусты и картофелем	200	свекла	40	32	1,48	3,54	5,56	60	0,8	0,2
				картофель	21,4	16						
				капуста белокочанная	20	16						
				морковь	12,6	9						
				лук репчатый	9,6	4						
				томатное пюре	6	3,8						
				масло растительное	4	4						
				петрушка корень	2,6	1,8						
				лимонная кислота	3	3						
				сахар	0,2	0,2						
				соль иодированная	0,8	0,8						
2021	367	Птица в соусе с томатом	90	кура	156,86	52,71	8,55	9,96	1,99	131,79	0	0
				бульон куриный	35,36	35,36						
				томатное пюре	5,98	3,86						
				морковь	5,98	4,63						
				лук репчатый	5,98	2,57						
				масло сливочное	5,79	5,79						
				сметана	3,2	3,2						
				мука пшеничная	1,22	1,22						
				чеснок	0,58	0,49						
2021	385	Рис отварной	150	крупа рисовая	54	53,4	3,77	5,43	38,85	219,3	0,6	0
				масло сливочное	6,75	6,75						
				соль иодированная	0,6	0,6						
2021	574	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	0
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0
2021	457	Чай с сахаром	200	чай	1	1	0,2	0,1	9,3	38	0	10
				сахар	10	10						
		Итого обед	800				22,72	23,85	105,22	724,69	1,4	10,2
		ИТОГО день	1290				45,04	38,03	200,26	1322,29	1,9	18,2

6 день
ЗАВТРАК

2021	227	Каша ячневая вязкая	200	молоко	71,7	71,7	7,06	6,48	32,31	215,8	0,37	0
				крупа ячневая	32,49	32,49						
				соль иодированная	0,37	0,37						
				масло сливочное	3,66	3,66						
2021	540	Шанежка с картофелем	50	Шанежка с картофелем	50	50	4,83	4,5	22,75	150,83	0	0
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0
2021	459	Чай с лимоном	200	чай	1	1	0,3	0,1	9,5	40	0	10
				сахар	10	10						
				лимон	8	7						
		Итого завтрак	510				16,75	11,56	94,08	547,03	0,37	10

ОБЕД

2021	1	Салат из белокочанной капусты	60	капуста белокочанная	66	47,4	0,87	3,6	5,04	56,4	0,15	0,3
				морковь	7,2	5,4						
				масло растительное	3,6	3,6						
				лимонная кислота	3	3						
				сахар	0,3	0,3						
				соль иодированная	0,15	0,15						

2021	104	Щи из свежей капусты с картофелем	200	капуста белокочанная	40	32	1,2	3,60	3,04	49,4	0,8	0
				картофель	32	24						
				морковь	10	7						
				лук репчатый	9,6	4						
				масло растительное	4	4						
				петрушка корень	2,6	1,8						
				томатное пюре	2	1,3						
				соль иодированная	0,8	0,8						
2021	371	Кнели из птицы с рисом и соусом	90	курица	158,4	59,4	10,35	9,27	4,86	144	0	0
				крупа рисовая	6,75	6,66						
				масло сливочное	3,15	3,15						
2021	256	Макаронные изделия отварные	150	макаронные изделия	51	51	5,55	4,95	29,55	184,5	0,6	0
				масло сливочное	6	6						
				соль иодированная	0,6	0,6						
2021	574	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	0
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0
2021	459	Чай с лимоном	200	чай	1	1	0,3	0,1	9,5	40	0	10
				сахар	10	10						
				лимон	8	7						
		Итого обед	800				26,03	22,6	97,55	687,1	1,55	10,3
		ИТОГО день	1310				42,78	34,16	191,63	1244,13	1,92	20,3

7 день

ЗАВТРАК

2021	129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	картофель	53,4	40,04	2,32	3,32	9,76	78,2	0,8	0
				морковь	10	7,2						
				макаронные изделия	10	10						
				лук репчатый	9,6	4						
				масло растительное	4	4						
				томатное пюре	2	1,8						
				соль иодированная	0,8	0,8						
573	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	141	0	0
580	580	Вафли	40	Вафли	40	40	1,56	12,24	25	216,4	0	0
2021	457	Чай с сахаром	200	чай	1	1	0,2	0,1	9,3	38	0	10
				сахар	10	10						
		Итого завтрак	500				8,64	16,14	73,58	473,6	0,8	10

ОБЕД

2021	42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	картофель	46,2	33,72	1,5	3,78	4,98	60	0,15	0
				горошек зеленый(консерв)	24	15,6						
				лук репчатый	9	7,56						
				масло растительное	3,6	3,6						
				соль иодированная	0,15	0,15						
2021	122	Суп с рыбными консервами	200	картофель	74,6	56	7,44	9,12	8,04	144	0,6	0
				консерва рыбная	32	32						
				морковь	16	11,4						
				лук репчатый	7,6	4,8						
				крупа рисовая	4	3,96						
				масло сливочное	3	3						
				соль иодированная	0,6	0,6						
2021	348	Тефтели мясные с соусом	90	говядина	67,1	49	12,47	8,36	5,91	149,14	0	0
				Хлеб пшеничный	9,1	9,1						
				масло сливочное	2,1	2,1						
				лук репчатый	27,3	23,1						
2021	227	Каша ячневая	150	молоко	53,78	53,78	5,3	4,86	24,23	161,85	0,28	0
				крупа ячневая	24,37	24,37						
				соль иодированная	0,28	0,28						
				масло сливочное	2,75	2,75						
2021	574	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	0
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0
2021	457	Чай с сахаром	200	чай	1	1	0,2	0,1	9,3	38	0	10

				кура	90	34,2						
				молоко	18	18						
				Хлеб пшеничный	15,3	15,3						
				сухари	9	9						
2021	256	Макаронные изделия отварные	150	макаронные изделия	51	51	5,55	4,95	29,55	184,5	0,6	0
				масло сливочное	6	6						
2021	574	Хлеб ржаной	40	соль иодированная	0,6	0,6						
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб ржаной	40	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	0
2021	495	Компот из смеси сухофруктов	200	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0
				смесь сухофруктов	20	20	0,6	0,1	20,1	84	0	10
				сахар	10	10						
				лимонная кислота	10	10						
		Итого обед	800				33,68	27,35	117,74	859,2	1,55	10
		ИТОГО день	1305				52,53	37,86	211,46	1395,8	1,92	20

10 день
ЗАВТРАК

2021	213	Каша гречневая вязкая	200	молоко	93,66	93,66	8,69	7,49	31,41	227,7	0,41	0
				крупа гречневая	48,78	48,78						
				соль иодированная	0,41	0,41						
				масло сливочное	4,88	4,88						
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0
2021	582	Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40	40	3	3,92	29,76	166	0	0
2021	459	Чай с лимоном	200	чай	1	1	0,3	0,1	9,5	40	0	10
				сахар	10	10						
				лимон	8	7						
		Итого завтрак	500				16,55	11,99	100,19	574,1	0,41	10

ОБЕД

2021	2	Салат витаминный	60	капуста белокочанная	42	30	0,72	3,06	3,3	43,8	0,15	0
				морковь	18	13,8						
				яблоки	18	12,6						
				масло растительное	3	3						
				лимонная кислота	3	3						
2021	98	Свекольник	200	соль иодированная	0,15	0,15	1,86	4,15	8,26	74,6	0,8	0
				свекла	64	51,2						
				картофель	46	34,4						
				лук репчатый	10,8	4,4						
				морковь	10	7						
				масло растительное	4	4						
				лимонная кислота	3	3						
				томатное пюре	2,6	1,6						
				соль иодированная	0,8	0,8						
				лавровый лист	0,008	0,008						
2021	334	Запеканка картофельная с мясом	200	картофель	220	155	22,8	15,7	17	300	0,8	0
				говядина	154	113						
				яйцо куриное	5	4,3						
				масло сливочное	4	4						
				сухари	3	3						
				соль иодированная	0,8	0,8						
2021	574	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	3,2	0,6	16,04	82,4	0	0
2021	573	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	0
2021	484	Кисель из концентрата плодового	200	концентрат киселя	24	24	0	0	15	60	0	0
		Итого обед	760				33,14	23,99	89,12	701,2	1,75	0
		Итого за весь период:	12995				49,69	35,98	189,31	1275,3	2,16	10
		Среднее значение за период:	1299,5				47,259	35,9648	190,797	1279,606	1,796	17,744

Накопительная ведомость завтрак (7-11 лет)

наименование продуктов	единица измерения	Расход по дням на 1 человека /Вес в граммах нетто/										общее количество за 10 дней на 1 человека	средний показатель за период
		1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день		
Батон нарезной	гр			60		60						120	12
ванилин	гр					0,01						0,01	0,001
йогурт	гр									95		95	9,5
какао-порошок	гр										3	3	0,3
концентрат кисель плод.	гр	24				24						24	7,2
картофель	гр							40,04				40,04	4,004
крупа гречневая	гр		48,78									48,78	97,56
крупа пшеничная	гр	10,73			39,02							49,75	9,756
крупа рисовая	гр	14,63				39,6				30,05		84,28	8,428
крупа ячневая	гр						32,49					32,49	3,249
лимон	гр		7					7				7	21
лимонная кислота	гр			10									1
лук репчатый	гр											10	1
макаронные изделия	гр			69								4	0,4
масло растительное	гр								4			4	0,4
масло сливочное	гр	4,88	4,88	4,6	4,88	5	3,66			3,66	4,88	36,44	3,644
молоко	гр	99,51	93,66	161	97,56		71,7			101,47	171,7	890,26	89,026
морковь	гр								7,2			7,2	0,72
Печенье сахарное	гр											40	4
сахар	гр	2,88	10	10	12,88	8	10	10	2,88	10	10	86,64	8,664
сметана	гр					3						3	0,3
соль йодированная	гр	0,29	0,49	0,45	0,29	0,5	0,37	0,8	0,29	0,37	0,41	4,26	0,426
сухари	гр					4						4	0,4
сухофрукты	гр			20								20	2
сыр сычужный	гр			10								10	1
творог	гр					39,7						39,7	3,97
томатное пюре	гр							1,8				1,8	0,18
хлеб пшеничный	гр	60	60		60		60	60	60	60	60	480	48
хлопья Геркулес	гр									32,49		32,49	3,249
чай	гр	1	1		1	1	1	1	1		1	8	0,8
фрукты	гр					100						100	10
яйцо куриное	гр		40			8						48	4

Накопительная ведомость обед (7-11 лет)

наименование продуктов	единица измерения	Расход по дням на 1 человека /Вес в граммах нетто/										общее количество за 10 дней на 1 человека	средний показатель за период
		1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день		
говядина	гр	49			36			49				283	28,3
горох	гр	16								36	113	16	1,6
зеленый горошек	гр							15,6	5,9			21,5	2,15
капуста белокочанная	гр	47,4		24	30	16	79,4		16		30	242,8	24,28
картофель	гр	50	161,54	57	60	32,2	24	89,72	161,5	79,94	189,4	905,3	90,53
консерва рыбная	гр							32				32	3,2
крупа гречневая	гр				68,65							68,65	6,865
крупа перловая	гр				3,96							3,96	0,396
крупа пшеничная	гр			8								8	0,8
крупа рисовая	гр			22,54		53,4	6,66	3,96				86,56	8,656
крупа ячневая	гр							24,37				24,37	2,437
кура	гр		86,14		34,2	62,71	59,4		86,14	34,2		362,79	36,279
лавровый лист	гр				0,008						0,008	0,016	0,0016
лимон	гр		7				7					7	2,1
лимонная кислота	гр	3		10	3	3	3			10	6	38	3,8
лук репчатый	гр	27,1	4	12	2	16,65	4	35,46	4	4	4,4	113,61	11,361
макаронные изделия	гр	51	10				51			51		163	16,3
масло растительное	гр	6,6	4	7,6	7	7,6	7,6	3,6	4	5,6	7	60,6	6,06
масло сливочное	гр	8,1	6,75	1,29	5,77	12,54	9,15	17,85	6,75	6	4	68,2	6,82
минтай	гр			64,29								64,29	6,429
молоко	гр		48,21	92,81	18			53,78	48,21	18		279,01	27,901
морковь	гр	12,6	7,2	15,78	20,8	20,65	12,4	14,4	7,2	7,2	20,8	136,03	13,603
мука пшеничная	гр					1,22	1,8					3,02	0,302
огурцы соленные	гр		60	9,6	10,2	11,88			60			151,68	15,168
петрушка корень	гр					1,8						1,8	0,18
сахар	гр	10,3	10	10	10	10,2	10,3	10	10	10	0	90,8	9,08
свекла	гр					44						44	4,4
сметана	гр					3,2				57,6	51,2	152,8	15,28
соль йодированная	гр	1,55	1,4	1,16	0,91	1,4	1,55	1,03	1,4	1,55	1,75	13,7	1,37
сухари	гр				9					9	3	21	2,1
сухофрукты	гр			20						20		40	4
томатное пюре	гр	1,5	1,8			7,66	1,3			1,8	1,8	15,66	1,566
хлеб пшеничный	гр	69,1	80,57	78	75,3	60	60	69,1	80,57	75,3	60	707,94	70,794
хлеб ржаной	гр	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40
чай	гр	1	1		1	1	1	1	1			8	0,8
чеснок	гр					0,49						0,49	0,049
фрукты	гр				12,6							12,6	2,52
яйцо куриное	гр			9							4,3	13,3	1,33