

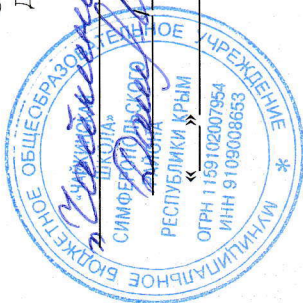


УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала
«Столичная Компания»
Компания"

Д.С. Сафарян/

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет)

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся начального общего образования, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2023-2024 учебный год

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучмы, Москва 2016 г.

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ППГУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН)

* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) И.О. ректора Е.И. Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И. Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМН
Директор В.Р. Кучма, 2006 г

* Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделений) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С. Каганов, А.С. Шарафетдинов, Э.Н. Преображенская и др. - М.: 2010. - 496с.

* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

* Картогекса блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарафетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Конь И.Я., д.м.н. и др. - М.: 2011

* Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В. А., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

* Картогекса блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и заведующих производством. Том 1, 2, М. А. Самсонов, 1995/96 г.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЦД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» —М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М.: 2022. — 698 с.

Симферопольский район 2023 год

Завтрак 7-11 лет ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ

День 1

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
71/70/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	40	0,28	0,04	0,76	4,40	4,00	0,01	1,60	4,00	0,00	9,20	16,80	5,60	0,36	56,40	1,20	0,12	6,80
226/2016	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЕЛЮМ	150	8,18	5,95	36,70	233,81	0,07	0,11	0,06	43,74	0,14	114,04	100,89	12,67	1,03	74,37	120,78	0,03	12,04
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	0,00	0,040	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,90	11,40	8,80	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (ш)	200	1	0,2	20,2	92	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00
403/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,352	0,352	8,624	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
Итого завтрак:		530	12,7	6,9	82,8	453,4	18,5	0,2	1,7	52,6	0,1	167,9	203,6	55,8	8,0	714,2	126,4	1,5	101,5

День 2

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
369/2022	КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКОМ (МОЛОЧНАЯ)	250	4,79	6,47	35,55	213,26	4,08	0,08	1,17	48,39	0,10	130,61	143,12	29,18	1,01	285,19	40,66	5,98	39,11
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% ж.	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,01	45,00	0,13	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57
12/20/2010	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (промышленного производства) 1 шт	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	0,01	0,01	1,65	0,00	4,35	13,50	3,00	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00
11/17/2010	НАПИТОК ИЗ ЦИТОВНИКА	200	0,68	0,28	12,65	68,77	200,00	0,01	0,06	163,40	0,00	12,09	3,40	3,40	0,61	10,09	0,00	0,00	0,00
Итого завтрак:		505	8,96	15,71	72,25	480,73	204,08	0,16	1,27	258,44	0,23	156,25	188,22	45,53	2,53	353,48	40,66	6,08	39,96

День 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
71/70/2011	ОВОЩИ СВЕЖИЕ / СОЛЕННЫЕ	25	0,18	0,03	0,48	3,00	1,22	0,01	1,00	2,50	0,00	4,25	10,50	3,50	0,13	35,25	0,75	0,08	4,25
299/63/2016	ТЕЖИКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 60/90	90	10,4	14,25	10,6	212,27	2,20	0,069	0,10	36,68	0,01	19,35	104,30	19,57	1,18	196,90	3,68	1,32	33,77
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	0,14	0,13	29,05	1,07	76,43	97,13	33,01	1,23	667,50	68,44	0,84	43,12
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,90	11,40	8,80	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,036	0,004	9,98	39,9	0,07	0,00	0,01	0,43	0,00	3,77	6,65	3,08	0,60	24,18	0,00	0,02	70,40
Итого завтрак:		505	16,71	19,02	59,63	477,66	29,44	0,30	1,26	68,65	1,08	115,00	274,18	77,16	4,42	998,43	73,52	3,35	156,72

День 4

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
222/2011	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (БЕЗ САХАРА)	100	16,09	11,38	17,83	240,85	0,93	0,10	0,28	84,33	1,50	148,80	210,30	25,95	1,09	209,73	8,71	26,08	30,79
685/2022	СТУДЕННЕ МОЛОКО	30	2,07	2,55	16,43	96,90	0,30	0,02	0,11	14,10	0,02	95,10	65,70	10,20	0,06	109,50	2,10	0,90	10,50
458/2016	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	0,06	0,34	44,00	0,10	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	4,00	40,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60
403/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44
Итого завтрак:		510	29,80	20,08	97,92	698,71	13,10	0,37	0,81	147,26	1,62	525,75	593,53	111,63	6,47	1029,25	31,85	33,46	169,09

День 5

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
			белки, г	жиры, г	углеводы, г														
266/2016	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	200	7,91	12,49	35,83	288,57	11,76	0,16	0,19	40,00	6,08	159,36	192,67	53,88	1,25	249,07	34,85	2,04	33,97
III	ОЛАДЫ С ПОВИДОМ 70/10	80	5,81	9,36	30,83	191,08	0,56	0,23	0,13	14,20	0,07	61,50	84,18	13,79	3,26	133,40	35,07	3,96	18,20
418/2016	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	0,07	0,16	22,00	6,03	144,94	136,40	33,52	0,50	341,74	9,00	7,13	20,00
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57
Итого завтрак:		510	20,84	25,79	97,02	667,17	13,62	0,53	0,49	76,20	12,18	372,70	438,45	111,10	5,58	762,91	78,92	13,13	72,74

День 6																				
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мкг	F, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г															
29/2016	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,66	0,12	3,36	1,44	0,01	0,02	0,60	0,00	12,60	22,30	3,90	0,11	40,80	0,00	0,15	5,40		
471 /333/2022	ФИШЕОЛЫ С СОУСС'М СМЕТАН С ТОМАТОМ 100/50	150	16,63	6,23	18,16	3,30	0,203	0,17	59,07	0,55	65,47	49,79	58,73	1,69	271,00	134,66	16,70	569,06		
303/2011	КАША РИСОВАЯ ВЕЗКАЯ	150	2,56	4,17	26,57	0,000	0,003	0,02	22,50	0,07	4,13	23,62	16,12	0,33	33,69	0,45	4,91	16,24		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	0,000	0,004	0,01	0,000	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,98	0,36	10,02	0,000	0,006	0,03	0,000	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35	73,30	0,96	1,65	7,20		
484/2016	СОК ФРУКТОВЫЙ (см)	200	1,00	0,20	20,20	4,000	0,02	0,02	0,000	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
Итого завтрак:			24,35	11,24	88,15	8,74	0,36	0,26	82,17	0,62	110,70	384,73	110,45	6,65	684,49	138,07	23,41	594,28		
День 7																				
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мкг	F, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г															
198/2016	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАТОЙ	210	6,69	7,69	34,37	1,76	0,16	0,19	103,59	0,11	152,64	173,65	48,35	1,23	389,80	50,86	3,07	33,95		
13/2016	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5% Ж.	10	0,08	7,25	0,13	0,000	0,001	0,01	45,000	0,00	2,40	3,00	0,05	0,02	3,00	0,00	0,10	0,28		
16/2016	СЫР ТВОРОЖНЫЙ ПОЛУТВЕРДЫХ СОРТОВ	10	2,32	2,95	0	0,007	0,006	0,03	28,80	0,10	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	0,000	0,004	0,01	0,000	0,00	4,60	16,80	6,60	0,38	25,80	0,00	0,00	0,38		
423/2016	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 186/104	200	0,036	0,004	10,1	1,67	0,000	0,01	0,43	0,00	14,20	6,65	3,56	0,63	24,18	0,00	0,02	70,40		
403/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44		
Итого завтрак:			11,00	18,41	63,06	13,97	0,24	0,28	182,65	0,34	281,28	266,43	73,54	4,92	720,40	52,62	3,47	182,45		
День 8																				
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мкг	F, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г															
22/2016	ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,93	0,06	1,95	2,34	0,02	0,01	22,80	0,00	6,00	18,90	5,70	0,39	31,80	0,00	0,39	0,00		
232/2016	ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ	120	12,49	12,99	2,39	0,47	0,08	0,45	252,72	2,02	94,38	206,15	15,92	2,30	179,31	33,24	28,37	56,77		
ПП	БЕЛЫЙ С ФРУКТОВОЙ НАЧЕКОЙ	75	5,16	7,23	23,63	0,000	0,007	0,04	15,60	0,13	11,18	38,85	5,84	0,55	46,57	25,66	3,71	10,16		
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	0,000	0,008	0,04	0,000	0,00	13,20	77,60	22,80	1,80	97,60	1,28	2,20	9,60		
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	0,000	0,008	0,02	0,000	0,00	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76		
420/2016	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	9,98	0,07	0,00	0,01	0,43	0,00	3,77	6,65	3,08	0,60	24,18	0,00	0,02	70,40		
Итого завтрак:			24,30	21,08	70,99	533,43	2,88	0,33	0,56	291,55	2,15	137,73	381,74	66,54	6,40	431,06	60,18	34,69	147,69	
День 9																				
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мкг	F, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г															
ПП	СЫРНЫЙ ТВОРОЖНЫЙ	120	20,02	15,64	12,77	275,98	0,50	0,07	0,29	65,40	1,50	168,72	239,84	25,72	0,67	141,68	10,01	32,07	37,28	
692/2022	СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	50	0,85	0,59	10,54	51,32	0,11	0,01	0,02	1,95	0,00	13,70	24,03	11,82	0,59	50,43	0,77	0,17	7,83	
421 (1 вар.)/2016	ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200	1,16	0,00	11,90	61,50	0,59	0,02	0,07	9,15	3,01	126,60	41,77	8,68	0,64	76,06	3,60	0,80	78,00	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,000	0,008	0,02	0,000	9,20	33,60	13,20	0,76	51,60	0,00	0,00	0,76		
403/2016	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	10,47	0,03	0,03	4,83	0,00	19,45	16,33	11,48	2,56	268,82	1,76	0,28	77,44	
Итого завтрак:			25,426	17,90	63,52	524,16	11,67	0,20	0,42	81,33	4,51	337,66	355,56	70,90	5,22	588,59	16,14	33,32	201,31	
День 10																				
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. А, мкг	Вит. D, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мкг	F, мкг	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г															
37/88/9/2016/71	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ/ ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ	45	0,46	0,06	1,59	9,15	35,25	0,03	0,62	45,30	0,00	6,75	12,60	6,15	0,35	89,10	1,20	0,05	6,60	
579/2022	СОУС "АЛЬФРЕДНО" (МЯСО ПТИЦЫ В СОУСЕ)	100	15,59	7,07	7,31	156,06	3,06	0,08	0,17	60,90	0,86	143,36	183,84	57,89	0,96	287,78	50,36	13,29	85,64	
354/2016	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	0,14	0,13	29,05	1,07	76,43	97,13	33,01	1,23	667,50	68,44	0,84	43,12	
352/2011	КАСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	0,01	0,01	1,50	0,00	11,46	9,46	3,64	0,57	85,20	0,60	0,09	2,40	
19/2016	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,000	0,04	0,02	0,000	0,00	6,60	38,80	11,40	0,90	48,80	0,64	1,10	4,80	
18/2016	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,000	0,06	0,02	0,000	0,00	6,90	25,20	9,90	0,57	38,70	0,00	0,00	0,57	
Итого завтрак:			23,01	12,07	77,48	530,40	66,09	0,35	0,96	136,75	1,93	251,50	369,03	121,99	4,58	1217,08	121,24	15,36	143,13	
ВСЕГО за 10 дней:			5240	197,05	772,83	5380,90	382,13	3,08	8,05	1377,57	24,79	2456,56	3455,47	844,58	54,81	7499,88	739,59	167,80	1812,82	
СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:			524	19,71	77,28	538,99	38,21	0,31	0,81	137,76	2,48	245,66	345,55	84,46	5,48	749,99	73,96	16,78	181,28	

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ

ию: Горячее питание (ЗАВТРАК)
 режим питания: 1 раз
 возрастная категория: 7-11 лет 20-25%

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	примерная норма(20 среднестатистическая потребность в пищевых веществах и энергии(потребности населения в продуктах питания в граммах г (нетто)согласно о приложению 12	Средняя норма 22,5%	на 10 дней норма	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										ИТОГО за 10 дней в граммах	В СРЕДНЕМ за 10 дней	Итого за 10 дней в %
					1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день			
1	Хлеб ржаной	16-20	18,00	180,00	20,00	0,00	20,00	35,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	20,00	135,00	13,50	75
2	Хлеб пшеничный	30-37,5	33,75	337,50	20,00	30,00	20,00	44,00	30,00	45,00	20,00	40,00	35,00	30,00	314,00	31,40	93
3	Мука пшеничная	3-3,75	3,38	33,75	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	3,75	0,00	0,00	0,00	4,00	14,65	1,47	43
4	Крупы,бобовые	9-11,25	10,13	101,25	0,00	25,00	8,10	8,00	28,32	32,19	27,30	0,00	0,00	0,00	128,91	12,89	127
5	Макаронные изделия	3-3,75	3,38	33,75	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	52,00	5,20	154
6	Картофель	37,4-46,75	42,08	420,75	0,00	0,00	128,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	128,30	256,60	25,66	61
7	Овоши (свежие, замороженные, консервированные), включая соленные и квашеные (не более 10% от общего количества овощей^ в т.ч. томат-пюре, зелень, г	56,7-70	63,35	633,50	40,00	0,00	47,00	0,00	0,00	41,00	0,00	30,50	0,00	52,00	210,50	21,05	33
8	Фрукты свежие	37-46,25	41,62	416,20	100,00	27,75	0,00	100,00	0,00	0,00	104,00	0,00	100,00	30,00	461,75	46,18	111
9	Сухофрукты	3-3,75	3,38	33,75	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	0,00	30,50	3,05	90
10	Соки	40-50	45,00	450,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	400,00	40,00	89
11	Мясо 1-й категории	14-17,5	15,75	157,50	0,00	0,00	39,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39,60	3,96	25
12	Субпродукты (печень)	6-7,5	6,75	67,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
13	Птица	7-8,75	7,88	78,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	63
14	Рыба (филе)	11,6-14,5	13,05	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	80,00	8,00	61
15	Молоко	60-75	67,50	675,00	0,00	100,00	0,00	75,00	200,80	0,00	103,00	36,00	48,50	101,50	687,30	68,73	102
16	Кисломолочная продукция	30-37,5	33,75	337,50	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	20,00	59
17	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	10-12,5	11,25	112,50	0,00	0,00	0,00	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,00	0,00	150,00	15,00	133
18	Сыр	2-2,5	2,25	22,50	10,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	20,50	2,05	91
19	Сметана	2-2,5	2,25	22,50	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	0,00	16,50	1,65	73
20	Масло сливочное	6-7,5	6,75	67,50	3,00	15,00	5,20	4,00	3,68	6,00	14,00	2,40	0,00	8,50	61,78	6,18	92
21	Масло растительное	3-3,75	3,38	33,75	0,00	0,00	7,20	0,00	1,50	1,50	0,00	1,50	1,00	0,00	12,70	1,27	38
22	Яйцо, шт.	0,2-0,25	0,23	2,25	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,20	0,00	1,80	0,00	0,00	2,20	0,22	98
23	Сахар	6-7,5	6,75	67,50	0,00	10,50	10,20	0,00	15,52	0,00	16,00	10,00	19,90	10,00	92,12	9,21	136
24	Кондитерские изделия	2-2,5	2,25	22,50	0,00	15,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00	2,50	111
25	Чай	0,2-0,25	0,23	2,25	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,70	0,70	0,70	0,00	2,80	0,28	124
26	Какао-порошок	0,2-0,25	0,23	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	0,00	2,50	0,25	109
27	Кофейный напиток	0,4-0,5	0,45	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,50	111
28	Дрожжи хлебопекарные	0,04-0,05	0,045	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
29	Крахмал	0,6-0,75	0,675	6,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	119
30	Соль йодированная	0,6-0,75	0,675	6,75	0,67	0,67	0,67	0,68	0,67	0,67	0,67	0,67	0,67	0,67	6,71	0,67	99
31	Специи	0,4-0,5	0,450	4,50	1,40	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	2,10	0,21	47

