

Согласовано:
 Директор:
 Проскурина А.Г.
 Подпись
 01 января 2026 г.

Утверждаю:
 ИП Штейман Г.З.
 Подпись



Примерное циклическое 10-ти дневное меню на завтраки и обеды на 2026 учебный год
 для МБОУ "СОШ № 17" г Балахны Нижегородской области

День 1 Дети от 7 до 11 лет

№ раскп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)				
	Завтрак						Са	Mg	P	Fe	B	C	A		
41/09	Масло сливочное	10	0,1	8,20	0,10	74,30	1	0	2	0	0	0	0,07		
ТТК	Фрукт свежий	100	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0	9,8	0		
390	Каша манная с маслом	155	15,9	10	39,1	310	170	36	170	0,8	0,1	1,8	0,1		
942	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	0,1	0		
ТТК	Батон пшеничный	40	2	0,5	14,3	70	20	0	0	1	0,2	0	0		
	Всего:	505	19	19,4	83,7	585,3	285	63	211	7,2	0,3	11,7	0,17		
	Обед														
206	Суп картофельный с бобовыми на квб	200	4	4,73	23,00	28,00	26	99	1,2	0,1	7,1	0	0		
651	Курлица запеченная	90	7,6	10,9	17,3	279	10	10	53	1	0,3	0	0		
378	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,30	36,60	246,00	15	133	201	4,5	0,2	0	0		
ТТК/ПР	Сок фруктовый	200	0	0,00	22,40	90,00	14	8	14	2,8	0,02	4	0		
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,9	0,72	10	104	28	0	0	1,5	0,2	0	0		
	Всего:	700	24	23,65	109,3	747	93	250	269,2	9,9	7,82	4	0		
	Всего:	43	43,05	193	1332,3	378	313	480,2	17,1	8,12	15,7	0,17			

День 2 Дети от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)					
	<i>Завтрак</i>						Са	Мг	Р	Fe	В	С	А		
54	Овощи свежие	60	0,5	0	1,5	8	14	8	25	0,4	0	6	0		
645	Плов с курицей (филе)	200	14,5	16,00	64,80	425,00	10	10	53	1	0,3	0	0		
959	Какао с молоком	200	0,8	3,00	3,60	53,50	124	27	109	0,8	0	1,3	0		
ТТК	Батон пшеничный	20	1	0,25	7,15	35	10	0	0	0,5	0,1	0	0		
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	3,33	34,66	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0		
	<i>Всего:</i>	500	18,1	19,49	80,38	556,16	168,5	59,1	234,4	3,87	0,45	7,3	0		
	<i>Обед</i>														
50	Овощи соленные	60	0,5	0	1,5	8	14	8	25	0,4	0	6	0		
187	Щи из свеж капусты с картоф на к/б	200	6,8	6,20	7,00	112,00	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0		
668	Котлеты, рубленые из кур	90	10	15,80	45,50	200,00	10	10	53	1	0,3	0	0		
299	Пюре картофельное	150	7,1	5	42,5	390	46	33	99	1,2	0	0,4	0,1		
942	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	0,1	0		
ТТК	Батон пшеничный	20	1	0,25	7,15	35	10	0	0	0,5	0,1	0	0		
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	3,33	34,66	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0		
	<i>Всего:</i>	740	26,9	27,59	117,08	820,66	115,5	101,1	331,4	6,37	0,55	11,8	0,1		
	<i>Всего:</i>		45,0	47,1	197,5	1376,8	284,0	160,2	565,8	10,2	1,0	19,1	0,1		

День 3 Дети от 7 до11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)					
	<i>Завтрак</i>						Са	Мг	Р	Fe	В	С	А		
ТТК/ПР	КМЛП йогурт 11/100	100	2,8	3,2	8	75	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20		
469	Запеканка из творога со сгущ молоком	170	14,6	16,00	39,00	352,00	292	41	363	1	0,1	0	0,1		
ТТК/ПР	Сок фруктовый	200	0	0,00	22,40	90,00	14	8	14	2,8	0,02	4	0		
ТТК	Батон пшеничный	40	2	0,5	14,3	70	20	0	0	1	0,2	0	0		
	<i>Итого</i>	510	19,4	19,7	83,7	587	549	59,5	487	4,9	0,36	4,6	20,1		
	<i>Обед</i>														
170	Борщ из свеж капуст с картоф на к/б	200	6,8	6,20	7,00	248,00	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0		
618	Тефтели из мяса с соусом	100	10	15,8	45	202	12	21	136	1,8	0,08	0	0,06		
688	Макаронн отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0	0		
868	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,00	23,20	90,00	26	0	0	1,4	0,2	0	0		
ТТК	Батон пшеничный	20	1	0,25	7,15	35	10	0	0	0,5	0,1	0	0		
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	6,66	69,32	21	28,2	94,8	2,34	0,1	0	0		
	<i>Итого</i>	710	28,8	27,63	116,91	822,32	95	89,2	364,8	8,04	0,68	5,3	0,06		
	<i>Всего:</i>		46,2	47,33	200,61	1409,32	644	148,7	851,8	12,94	1,04	9,9	20,16		

День 4 Дети от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)				
	Завтрак						Са	Мг	Р	Fe	В	С	А	
424	Яйцо вареное 1/40 гр	40	5,1	4,60	0,30	63,00	22	4,8	76,8	1	0,03	0	100	
390	Каша "Дружба" с маслом	205	7,5	12,3	49,6	325,5	15	133	201	4,5	0,2	0	0	
942	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	0,1	0	
ТТК	Батон пшеничный	60	3	0,75	21,45	105	20	0	0	1	0,2	0	0	
	Всего:	505	15,8	17,75	81,45	534,5	62	141,8	285,8	7,4	0,43	0,1	100	
	Обед													
208	Суп картофельный с макар изд и куриц	205	4,8	4	14	111	9	18	73	1	0,1	5,2	0	
486	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,7	15,7	21	245	56,7	34,3	194,64	2,8	0,05	3,7	0,6	
378	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,5	0	0	0	
869	Кисель из ягод	200	0,2	0,8	37,5	121,36	7	4	4	0,9	0	4,1	0	
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,9	0,72	10	104	28	0	0	1,5	0,2	0	0	
	Итого:	715	29,3	27,52	111	766,36	101,7	75,3	333,64	6,7	0,35	13	0,6	
	Всего		45,1	45,3	192,5	1300,9	163,7	217,1	619,4	14,1	0,8	13,1	100,6	

День 5 Дети от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)				
	Завтрак						Са	Мг	Р	Fe	В	С	А	
42	Сыр порционный	20	7,2	11,00	11,50	173,00	249	13	145	0,4	0,2	0	0	
591	Гуляш из мяса	100	6,9	10,67	14,8	134,68	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0	
688	Макарены отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0	0	
859	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0	3,8	0	
ТТК	Батон пшеничный	20	1	0,25	7,15	35	10	0	0	0,5	0,1	0	0	
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	3,33	34,66	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	
	Итого:	510	21,9	27,16	80,58	620,34	295,5	55,1	253,4	4,17	0,55	4,4	0	
	Обед													
202	Суп из овшей на мясном бульоне	250	3,2	10,7	14	111	18	20	44	0,9	0,1	11,9	0	
626	Запеканка картоф с мясом и суб пр	205	16,4	9,8	77	450	19	44	143	1,8	0,2	4,3	0	
ТТК/ПР	КМЛП пищевой	200	5,6	6,4	16	150	446	21	220	0,2	0,08	0,12	40	
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,9	0,72	10	104	28	0	0	1,5	0,2	0	0	
	Итого:	715	29,1	27,62	117	815	511	85	407	4,4	0,58	16,32	40	
	Всего:		51,0	54,8	197,6	1435,3	806,5	140,1	660,4	8,6	1,1	20,7	40,0	

День 6 Дети от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
	<i>Завтрак</i>						Са	Мг	Р	Fe	В	С	А
ТТК	Фрукт свежий	100	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0	9,8	0
390	Каша молочная рисовая с маслом	155	16	15	40,1	287	38	170	0,8	0,1	1,6	0	0
942	Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,10	10,30	43,00	8	5	10	0,9	0	2,9	0
ТТК	Батон пшеничный	40	2	0,5	14,3	70	20	0	0	1	0,2	0	0
	<i>Всего:</i>	502	19,1	16,2	84,8	500	155	198	41,8	6,5	1,8	12,7	0
	<i>Обед</i>												
ТТК/ЛР	КМЛП йогурт 1/100	100	2,8	3,2	8	75	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20
206	Суп картофельный с бобовыми и куриц	205	6,5	8,17	23,00	60,68	26	99	1,2	0,1	7,1	0	0
651	Курица запеченая	90	7,6	10,9	17,3	279	10	10	53	1	0,3	0	0
688	Макароны отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0	0
868	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,00	23,20	90,00	26	0	0	1,4	0,2	0	0
ТТК	Батон пшеничный	20	1	0,25	7,15	35	10	0	0	0,5	0,1	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	3,33	34,66	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	<i>Всего:</i>	785	25,6	27,66	109,88	752,34	311,5	141,6	246,6	5,07	7,89	0,6	20
	<i>Итого:</i>		44,7	43,86	194,68	1252,34	466,5	339,6	288,4	11,57	9,69	13,3	20

День 7 Дети от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
	<i>Завтрак</i>						Са	Мг	Р	Fe	В	С	А
50	Овощи соленные	60	0,5	0	1,5	8	14	8	25	0,4	0	6	0
590	Жаркое по-домашнему с мясом	200	13	21	46	385	20	34	72	2	0	7,2	0
ТТК	Сок фруктовый	200	0	0,00	22,40	90,00	14	8	14	2,8	0,02	4	0
ТТК	Батон пшеничный	20	1	0,25	7,15	35	10	0	0	0,5	0,1	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	3,33	34,66	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	<i>Всего:</i>	500	15,8	21,49	80,38	552,66	68,5	64,1	158,4	6,87	0,17	17,2	0
	<i>Обед:</i>												
187	Щи из свеж капусты с картоф на кб	200	6,8	6,20	7,00	112,00	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0
668	Котлеты, рубленные из кур	90	10	15,80	45,50	200,00	10	10	53	1	0,3	0	0
378	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,30	36,60	246,00	15	133	201	4,5	0,2	0	0
942	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	0,1	0
ТТК	Батон пшеничный	20	1	0,25	7,15	35	10	0	0	0,5	0,1	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,46	6,66	69,32	21	28,2	94,8	2,34	0,1	0	0
	<i>Всего:</i>	700	29,1	30,13	113,01	703,32	81	207,2	455,8	10,44	0,8	5,4	0
	<i>Итого:</i>		44,9	51,62	193,39	1255,98	149,5	271,3	614,2	17,31	0,97	22,6	0

День 8 Дети от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)				
	Завтрак						Са	Mg	P	Fe	В	С	А	
ТТК	КМЛП йогурт 1/1/00	100	2,8	3,2	8	75	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20	
469	Запеканка из творога со сгущ. молоком	170	14,6	16,00	39,00	362,00	292	41	383	1	0,1	0	0,1	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,00	23,20	90,00	26	0	0	1,4	0,2	0	0	
ТТК	Батон пшеничный	40	2	0,5	14,3	70	20	0	0	1	0,2	0	0	
	Всего:	510	20,4	19,7	84,5	587	561	51,5	473	3,5	0,54	0,6	20,1	
	Обед													
197	Рассольник Ленинградский на м/б	200	12,7	13,00	24,00	240,00	26	99	1,2	0,1	7,1	0	0	
608	Котлета из мяса	90	4,8	9	33	210	8	14	90,66	1,2	0,053	0	0,04	
688	Макароны отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0	0	
942	Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,10	10,30	43,00	8	5	10	0,9	0	2,9	0	
ТТК	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10	104	28	0	0	1,5	0,2	0	0	
	Всего:	707	27,2	27,72	105,2	775	76	126	136,86	4,5	7,453	2,9	0,04	
	Итого:		47,6	47,4	189,7	1362,0	637,0	177,5	609,9	8,0	8,0	3,5	20,1	

День 9 Дети от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)				
	Завтрак						Са	Мг	Р	Fe	В	С	А	
424	Яйцо вареное 1/4/0 гр	40	5,1	4,60	0,30	63,00	22	4,8	76,8	1	0,03	0	100	
ТТК	Кондитерское изделие в инд. Упаковке	20	4,5	2,4	9,4	14	6,9	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	
390	Каша "Дружба" с маслом	205	7,5	12,3	49,6	325,5	15	133	201	4,5	0,2	0	0	
942	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,9	0	0,1	0	
ТТК	Батон пшеничный	40	2	0,5	14,3	70	20	0	0	1	0,2	0	0	
	Всего:	505	19,3	19,9	83,7	513,5	68,9	155	320,6	8,2	0,49	0,1	100	
	Обед													
208	Суп картофельный с макар на м/б	200	11,2	15,4	25,6	98	9	18	73	1	0,1	5,2	0	
591	Гуляш из мяса	100	6,9	10,67	14,8	134,68	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0	
299	Пюре картофельное	150	7,1	5	42,5	390	46	33	99	1,2	0	0,4	0,1	
859	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	15,9	65	4	4	3	0,2	0	3,8	0	
ТТК	Батон пшеничный	20	1	0,25	7,15	35	10	0	0	0,5	0,1	0	0	
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	6,66	69,32	21	28,2	94,8	2,34	0,1	0	0	
	Всего:	710	28,9	31,9	112,61	792	106	99,2	292,8	6,34	0,4	10	0,1	
	Итого		48,2	51,8	196,3	1305,5	174,9	254,2	613,4	14,5	0,9	10,1	100,1	

День 10 Дети от 7 до 11 лет															
№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)					
	Завтрак						Са	Mg	P	Fe	В	С	А		
651	Курица запеченая	90	7,6	10,9	17,3	279	10	10	53	1	0,3	0	0		
668	Макароны отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0	0		
958	Кофейный напиток	200	2,7	1,9	22,5	118	85	10	63	0,1	0,3	0,9	0,1		
ТТК	Батон пшеничный	20	1	0,25	7,15	35	10	0	0	0,5	0,1	0	0		
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	6,66	69,32	21	28,2	94,8	2,34	0,1	0	0		
	Всего:	500	19,3	18,43	81,51	679,32	132	56,2	245,8	4,74	0,9	0,9	0,1		
	Обед														
ТТК	Фрукт свежий	100	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0	9,8	0		
170	Борщ из свеж капусты с картоф на к/б	200	7,4	10,00	12,80	160,50	20	32	99	1,2	0,1	5,3	0		
645	Плов с курицей (филе)	200	14,5	16,00	64,80	425,00	10	10	53	1	0,3	0	0		
942	Чай с сахаром и лимонм	207	0,3	0,10	10,30	43,00	8	5	10	0,9	0	2,9	0		
ТТК	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10	104	28	0	0	1,5	0,2	0	0		
	Всего:	767	27	27,42	118	822,5	155	70	193	9,1	0,6	18	0		
	Итого		46,3	45,9	199,5	1501,8	287,0	126,2	438,8	13,8	1,5	18,9	0,1		
	Итого: по меню:(з+о)		462,0	478,1	1954,7	13532,3	3991,1	2147,9	5742,3	128,2	33,1	146,9	301,4		
	Среднее за день:		46,2	47,81	195,47	1353,23	399,11	214,79	574,23	12,82	3,31	14,69	30,14		
	Итого по завтраку:		188,1	199,2	824,7	5715,8	2345,4	903,3	2711,2	57,4	6,0	59,6	240,5		
	Итого по обеду		273,9	278,8	1130,0	7816,5	1645,7	1244,6	3031,1	70,9	27,1	87,3	60,9		

В меню используется соль йодированная

Примерное цикличное 10-ти дневное меню составлено по "Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий"

Авторы-составители: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, ООО"Издательство Арий" 2009г.

Ведомость контроля за рационом питания. Целищенное меню на завтрак (с 7 до 11 лет) 20 %

№	наименование	Расход по дням										Среднее за день	Стандартное значение	абсолютное, %
		1-й.	2-й.	3-й.	4-й.	5-й.	6-й.	7-й.	8-й.	9-й.	10-й.			
1	Молоко	70	100	80	101		75		100	100	80	676	67,6	112,7
2	Кисломолочные			100					100			200	20	66,7
3	Творог			140					140			280	28	280
4	Сметана			8					8		5	21	2,1	105
5	Сыр					20						20	2	100
6	Мясо					79		79				158	15,8	112,9
7	Субпродукты печень											0	0	0
8	Птица		50								90	140	14	200
9	Рыба											0	0	0
10	Яйцо			5	40				5	40		90	9	112,5
11	Картофель							187				187	18,7	50
12	Овощи		120			35		110				265	26,5	77,3
13	Фрукты свежие	100				50	110					260	26	70,3
14	Фрукты сухие								30			30	3	100
15	Соки фруктовые			200				200				400	40	100
16	Хлеб ржаной		40			40		40			40	160	16	100
17	Хлеб пшеничный	40	20	47	40	20	40	20	40	40	20	327	32,7	109
18	Крупы	25	27		24		23			24		123	12,3	136,7
19	Макаронные изделия					30					30	60	6	200
20	Мука пшеничная			15		5			12			32	3,2	106,7
21	Масло сливочное	15		7	5	10,1	15		7	5	5,3	69,4	6,94	115,7
22	Масло растительное		10			6		10			7	33	3,3	110
23	Кондитерские изделия				20					20		40	4	200
24	Чай	1			1		1			1		4	0,4	200
25	Какао		4									4	0,4	200
26	Кофейный напиток										8	8	0,8	200
27	Прожки											0	0,04	0
28	Сахар	8	10	8	10	8	8		8	8	8	76	7,6	126,7
29	Стещи	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	4	0,4	100
30	Крахмал			3					3			6	0,6	100
31	Соль	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6	0,6	100

Ведомость контроля за рационом питания. Дисциплинное меню на обед (с 7 до 11 лет) 30 %

№	наименование	Расход по дням										итого	Среднее за день	Стандарт	
		1-й.	2-й.	3-й.	4-й.	5-й.	6-й.	7-й.	8-й.	9-й.	10-й.			трнное значени	абсолютное, %
1	Молоко		48	10		50		23	21	24	50	226	22,6	90	25,1
2	Кисломолочные	100				200	100					400	40	45	88,9
3	Паровог											0	0	15	0
4	Сметана	10		12,5			10					32,5	3,25	3	108,3
5	Сыр											0	0	3	0
6	Мясо			43					90	79		212	21,2	21	101
7	Птица	35	35		5		35	50			20	180	18	10,5	171,4
8	Рыба				120							120	12	17,4	69
9	Субпродукты					64						64	6,4	9	71,1
10	Яйцо		12	12		30		12	12	12	30	120	12	12	100
11	Картофель	40	102	16	60	118	40	24	60	88	16	564	56,4	56,1	100,5
12	Овощи	45	155	124	98	65	35	45	67	45	152	831	83,1	84	98,9
13	Фрукты свежие				120			100		45	110	375	37,5	55,5	67,6
14	Фрукты сухие			24			24					48	4,8	4,5	106,7
15	Соки фруктовые	200	200						200			600	60	60	100
16	Хлеб ржаной	60	20	40	20	60	20	40	60	40	60	420	42	24	175
17	Хлеб пшеничный		55,2	36,7	20	4	20	55,2	45	20		256,1	25,61	45	56,9
18	Крупы	35			34			39	4	4	30	142	14,2	13,5	105,2
19	Макаронные изделия			21	4		21		21	4		71	7,1	4,5	157,8
20	Мука пшеничная			5,1		30				3	7	45,1	4,51	4,5	100,2
21	Крахмал				9							9	0,9	0,9	100
22	Масло сливочное	7	7	5,3	15	10	5,3	5,3	12,5	15,5	10	92,9	9,29	9	103,2
23	Масло растительное	5	5,3	5	5	7	5	4	3,4	3	3	45,7	4,57	4,5	101,6
24	Кондитерские изделия	4	4	4	4		4	3	3	3		29	2,9	3	96,7
25	Чай		1					1			1	3	0,3	0,3	100
26	Какао											0	0	0,3	0
27	Кофейный напиток					0,3						0	0	0,6	0
28	Дрожжи											0,6	0,06	0,06	100
29	Сахар		15	10	10	10	10	10		10	15	90	9	9	100
30	Соль	0,7	0,5	0,9	1	1	1	1	1	0,6	1	8,7	0,87	0,9	96,7
31	Специи	0,5	0,7	0,6	0,5	0,15	0,3	1,2	0,5	1	0,5	5,95	0,595	0,6	99,2