

Согласовано:

Директор:

ФИО

Подпись

01 сентября 2023г

Утверждаю:

ИП Штейман Г.З.

Подпись



Примерное цикличное 10-ти дневное меню на завтраки, обеды на 2023 учебный год
для МБОУ "СОШ № 17" г Балахны Нижегородской области

День 1 понедельник 1-ая неделя Дети от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э.Ц.	Са	Мг	Р	Fe	В	С	А
97	Завтрак												
ТТК	Сыр (порция)	20	3,2	7,10	0,00	54,20	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06
338	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
272	Фрукт свежий	100	0,4	0,40	15,43	44,00	8	42	28	0,6	0,04	10	0
376	Каша манная с маслом	185	2,67	5,68	14,40	192,50	111	18	106	1,13	0,07	1,13	0,05
ТТК	Чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	132	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	47	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	Всего:	20	4	0,72	10	104	6,9	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0
	Обед												
209	Рыцо вареное 1/40 гр	40	5,1	4,6	0,3	63,0	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,11
165	Суп картоф с бобовыми и курицей	210	4,39	4,21	13,10	108,00	30,47	28,24	69,75	1,16	0,19	4,65	100
293	Курица запеченная	90	5,3	13,20	0,55	216,00	52	30	194	1,8	0,08	16	0,11
469	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
342	Комлот из свежих яблок	200	0,16	0,16	56,96	114,00	14,2	5,14	4,39	0,95	0,01	0,9	0
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	Всего:	730	26,0	27,61	117,00	820,00	138,63	110	446,91	7,59	0,45	21,55	121,11
	Итого:		45,3	46,6	200,7	1407,7	587,03	226,9	874,71	12,67	0,74	32,91	121,22

День 2 Вторник 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	
96	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	8,30	0,10	75,00	1	0	2	0	0	0	0,07	
420/ТК	Йогурт 1/100 гр	100	2,5	2,9	9	71	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20	
307	Омлет натуральный	150	16	8,53	50,20	334,00	84	14	182	2	0,06	0	0,2	
376	Чай с сахаром и лимонном	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	
ТТК	Батон пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	
	Всего:	505	20,25	19,95	83,96	587,00	323,7	32,5	314,2	2,78	0,13	0,63	20,27	
	Обед													
144	Щи из свежей капусты с картоф и кур	210	11	15,30	37,85	270,00	34,66	17,8	38,1	0,64	0,04	14,77	0	
667	Шницель рубленый из кур	90	8	6	22,7	133	15,66	20,11	165,02	1,37	129,71	1,94	39,77	
473	Пюре картофельное	150	3,5	5,6	18,2	174	36,98	27,75	86,6	1	0,14	18,16	25,5	
389	Сок фруктовый	200	0,05	0	28,5	141	14	8	14	2,8	0,02	4	0	
ТТК	Хлеб ржаной	80	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	
	Всего:	730	26,6	27,6	117,3	822,0	114,8	87,8	351,1	7,0	130,0	38,9	65,3	
	Итого:		46,8	47,6	201,2	1409,0	435,5	120,3	665,3	9,8	130,1	39,5	85,5	

День 3 среда 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	
707/1	Овощи натур солёные/ свежие	60	8,19	2,16	4,37	40,14	11,5	7	12	0,3	0,01	1,75	0	
420	Запеканка картофельная с мясом	180	0,25	12,6	14	110	20	44	236	3,6	0,08	1,2	0,18	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,00	113,00	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0	
ТТК	Батон пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	
ТТК	Хлеб ржаной	20	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	
	Всего:	500	14,72	15,77	70,03	414,14	79	88,5	349,6	6,17	0,18	3,67	0,18	
	Обед													
97	Сыр (порциями)	10	7,1	9,10	0,00	111,00	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06	
135	Борщ с капуст., картофелем на мясн бу	200	0,5	0,20	37,00	73,00	35,49	21	42,6	0,96	0,04	8,23	0	
228	Тертые из говядины с соусом	100	6,86	10,2	11,5	193	12	21	136	1,8	0,08	0	0,06	
469	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21	
420/ТТК	КМП питьевой	200	2,5	2,9	26	171	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20	
ТТК	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	
	Всего:	720	26,48	27,64	110,95	820,00	579,85	102,72	547,17	5,44	0,28	9,03	41,12	
	Итого:		41,2	43,405	180,88	1234,14	658,85	191,22	896,77	11,61	0,46	12,7	41,3	

День 4 четверг															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			
386	Котлета из говядины	90	8,9	13	15,3	165	8	14	90,66	1,2	0,053	0	0,04			
457	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	5,8	4,1	34	244	14,82	135,8	203,93	4,56	0,21	0	21			
376	Чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	132	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0			
ТТК	Батон пшеничный	60	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0			
	Всего:	505	19,18	19,8	83,76	588	38,52	157,8	314,79	6,44	0,293	0,03	21,04			
	Обед															
166	Суп картоф с макарон изд и курицей	260	6,5	13,60	19,80	241,00	23	25	64	1	0,11	8	0,2			
320	Запеканка из творога со струченым	160	5	10,50	51,00	190,00	230	35,83	230	1,2	0,083	0	0			
582	Какао с молоком	200	9,42	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	1	0,01			
ТТК	Батон пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0			
ТТК	Хлеб ржаной	50	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0			
	Всего:	700	26,5	27,5	115,3	714,0	389,1	95,5	448,8	4,8	0,3	9,0	0,2			
	Итого:		45,7	47,3	199,0	1302,0	427,6	253,3	763,6	11,2	0,6	9,0	21,3			

День 5 пятница															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				
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,40	15,43	44,00	8	42	28	0,6	0,04	10	0				
96	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	8,30	0,10	75,00	1	0	2	0	0	0	0,07				
97	Сыр (порциями)	15	3,2	7,10	0,00	54,20	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06				
273	Каша молочная "Дружба" с маслом	155	14,7	3,60	35,00	246,00	116	34	145	1,5	0,1	0,17	0,05				
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15,00	114,00	14,2	5,14	4,39	0,95	0,01	0,9	0				
ТТК	Батон пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0				
	Всего:	525	20,1	19,76	75,19	580,20	437,8	102,74	370,79	3,75	0,19	11,27	0,18				
	Обед																
157	Суп из овощей с маслом	260	12	11,87	24,2	321,1	30	22	53	0,8	0,08	11	0,22				
350	Шницель рыбный натуральный	90	5,63	10,9	7,98	207	56,7	34,3	194,64	2,8	0,05	3,7	0,6				
459	Рис отварной	150	3,65	3,96	36,67	102,4	1,37	16,34	60,95	0,53	0,09	0	27				
389	Сок фруктовый	200	0,05	0	28,5	141	14	8	14	2,8	0,02	4	0				
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0				
ТТК	Хлеб ржаной	20	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0				
	Всего:	740	26,91	27,65	117,01	922,5	117,17	101,34	387,39	8,5	0,26	18,7	27,82				
	Итого:		47,1	47,4	192,2	1502,7	555,0	204,1	758,2	12,3	0,5	30,0	28,0				

День 6 понедельник 2-ая неделя от 7 до 11 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углеб	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
	Завтрак						Са	Мг	Р	Fe	В	С	А	
ТТК	Кондитерское изделие в инд. Упаковке	20	4,5	7,2	9,4	66	6,9	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	
209	Ябло вареное 1/40 гр	40	5,1	4,6	0,3	63,0	22	4,8	76,8	1	0,03	0	100	
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,40	15,43	44,00	8	42	28	0,6	0,04	10	0	
272	Каша рисовая молочная с маслом	155	4,95	6,98	20,00	134,20	106	30	130	1,13	0,05	1,13	0,05	
389	Сок фруктовый	200	0,05	0	28,5	141	14	8	14	2,8	0,02	4	0	
ТТК	Батон пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	
	Всего:	555	16,56	19,38	83,27	495,20	161,5	104,6	301	6,73	0,23	15,13	100,05	
	Обед													
165	Суп картоф с бобовыми и курицей	205	4,39	4,21	13,10	108,00	30,47	28,24	69,75	1,16	0,19	4,65	0	
293	Курица запеченная	90	7,8	16,50	1,08	206,00	52	30	194	1,8	0,08	16	0,11	
457	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,3	1,2	53,7	216	14,82	135,8	203,93	4,56	0,21	0	21	
420/ТТК	КМП питьевой	200	2,5	2,9	26	171	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20	
ТТК	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	
	Всего:	705	23,99	25,53	103,88	805,00	330,79	218,64	625,08	8,79	0,57	21,25	41,11	
	Итого:		40,55	44,91	187,15	1300,2	492,29	323,24	926,08	15,52	0,8	36,38	141,16	

День 7 вторник 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
96	Масло сливочное (порциями)	15	1,25	6,48	0,10	75,00	1	0	2	0	0	0	0,07
667	Шницель рубленый из кур	90	8	6	22,7	166	15,66	20,11	165,02	1,37	129,71	1,94	39,77
469	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
582	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	132	121	14	90	1	0,04	1	0,01
ТТК	Батон пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0
	Всего:	505	19,25	19,70	83,71	588,00	147,12	61,83	311,59	3,88	129,84	2,94	60,85
	Обед:												
144	Щи из свежей капусты с картоф и мясом	255	7,1	7,10	62,60	171,70	34,66	17,8	38,1	0,64	0,04	14,77	0
367	Жаркое по-домашнему	180	15,43	19,32	16,08	319	25	43	228	3,6	0,12	6	0,02
389/17	Сок фруктовый	200	0,05	0	28,5	141	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0
ТТК	Хлеб ржаной	80	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	Всего:	715	26,58	27,14	117,18	735,7	81,26	76,3	316,3	5,69	0,21	20,8	0,02
	Итого:		45,83	46,84	200,89	1323,7	228,38	138,13	627,89	9,57	130,05	23,74	60,87

День 8 среда 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
420/ТК	Йогурт 1/100 гр	100	2,5	2,9	9	71	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20
320	Запеканка из творога со стущ молоком	160	12,3	10,50	40,40	332,00	276	43	384	1,44	0,1	0	0
376	Чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	132	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0
ТК	Батон пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0
	Всего:	500	19,3	16,1	83,9	582,0	514,7	61,5	514,2	2,22	0,17	0,63	20
	Обед												
153	Рассольник Ленинградский на м/б	200	5,2	5,8	2	215	25	26	73	1	0,09	8	0,2
386	Котлета из говядины	90	3,78	8,6	11,82	220	8	14	90,66	1,2	0,053	0	0,04
489	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,00	113,00	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0
ТК	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	Всего:	700	19,2	19,73	82,27	820	80,76	92,02	285,03	5,18	0,263	8,72	21,24
	Итого:		38,5	35,8	166,1	1402,0	595,5	153,5	799,2	7,4	0,4	9,4	41,2

День 9 четверг 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
707/1	Овощи натур солёные/ свежие	60	0	0,00	4,37	40,14	11,5	7	12	0,3	0,01	1,75	0
209	Яйцо вареное 1/40 гр	40	5,1	4,6	0,3	63,0	22	4,8	76,8	1	0,03	0	100
331	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,2	13,2	7,98	307	56,7	34,3	194,64	2,8	0,05	3,7	0,6
473	Пюре картофельное	150	3,5	5,6	18,2	145	36,98	27,75	86,6	1	0,14	18,16	25,5
389	Сок фруктовый	200	0,05	0	28,5	141	14	8	14	2,8	0,02	4	0
ТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	6,9	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0
ТК	Хлеб ржаной	20	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	Всего:	590	24,41	24,32	78,99	847,14	158,58	109,15	466,24	9,87	0,36	27,61	126,1
	Обед												
ТК	Кондитерское изделие в инд. Упаковке	20	4,5	10	9,4	14	6,9	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,40	15,43	44,00	8	42	28	0,6	0,04	10	0
154	Суп картоф с рыбными консервами	210	3,6	2,20	18,00	117,00	25	32	78	4,2	0,13	12	0,2
1046	Оладьи со стущеным молоком	180	8	6	22,7	333	15,66	20,11	165,02	1,37	129,71	1,94	39,77
376	Чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	132	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0
ТК	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	Всего:	770	23,4	21,82	100,33	744,00	77,16	122,81	356,02	5,42	129,99	23,97	39,97
	Итого		47,8	46,1	179,3	1591,1	235,7	232,0	822,3	15,3	130,4	51,6	166,1

День 10 пятница 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		
97	Сыр (порциями)	15	3,2	7,10	0,00	54,20	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06		
278	Тертые из говядины с соусом	100	7,6	3,85	11,5	223	12	21	136	1,8	0,08	0	0,06		
459	Рис отварной	150	0,32	3,96	22,4	102,4	1,37	16,34	60,95	0,53	0,03	0	27		
420/ТТК	КМЛ питьевой	200	2,5	2,9	26	151	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20		
ТТК	Батон пшеничный	35	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0		
ТТК	Хлеб ржаной	20	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0		
	Всего:	520	19,2	18,7	79,6	681,6	545,47	83,54	545,75	4,3	0,24	0,8	47,12		
	Обед														
135	Борщ с капуст, картофелем и курицей	205	1,45	3,93	30,20	116,50	35,49	21	42,6	0,96	0,04	8,23	0		
364	Печень по-строгановски	100	14,3	18,5	14,5	394	14	15	231	5	0,19	13	5,58		
469	Макароны отварные	150	5,52	4,52	24,5	168	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21		
389	Сок фруктовый	200	0,05	0	28,5	141	14	8	14	2,8	0,02	4	0		
ТТК	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0		
	Всего:	715	25,32	27,67	107,70	923,50	78,85	79,22	372,17	11,04	0,36	25,23	26,58		
	Итого:		44,5	46,4	187,3	1605,1	624,3	162,8	917,9	15,3	0,6	26,0	73,7		
	Итого: по меню:		443,2	452,4	1894,9	14077,7	4840,2	2005,4	8052,0	120,6	394,6	271,2	780,4		
	Среднее за день:		44,62	45,62	191,9	1410	489,93	231,94	858,9	13,27	26,57	30,45	68,14		
	Итого по завтраку:		192,2	192,5	806,0	5951,0	2854,8	919,1	3916,0	51,2	137,9	74,1	395,9		
	Итого по обеду		251,0	259,9	1088,8	8126,7	1985,4	1086,3	4136,0	69,4	262,7	197,1	384,5		

Ведомость контроля за рационом питания. Индивидуальное меню на завтрак 2023 г (с 7 до 11 лет) 25
%

Расход по дням											Среднее за день	Стандарт ное значение	абсолют ное, %		
№	наименование	1-й.	2-й.	3-й.	4-й.	5-й.	6-й.	7-й.	8-й.	9-й.				10-й.	
1	Молоко	108	108			108	108	120	95	100		747	74,7	75	99,6
2	Кисломолочные		100						100		200	400	40	37,5	106,7
3	Творог								141			141	14,1	12,5	112,8
4	Сметана								5		20	25	2,5	2,5	100
5	Сыр	20				15					15	50	5	2,5	200
6	Мясо				120						55	175	17,5	17,5	100
7	Субпродукты печень												15	15	100
8	Птица			50				50				100	10	8,75	114,3
9	Рыба									145		145	14,5	14,5	100
10	Яйцо		60				40					100	10	10	100
11	Картофель									450		450	45	46,75	96,3
12	Овощи			230	100					165	200	695	69,5	70	99,3
13	Фрукты свежие	100	7	60		150	150					467	46,7	46,25	101
14	Фрукты сухие								40				4	3,75	106,7
15	Соки фруктовые						200			200		400	40	50	80
16	Хлеб ржаной	50		50						50	50	200	20	20	100
17	Хлеб пшеничный	20	40	40	63	40	40	50	50	50	25	418	41,8	37,5	111,5
18	Крупы	30		33	30	30	30				34	187	18,7	11,25	166,2
19	Макаронные изделия							51				51	5,1	3,75	136
20	Мука пшеничная								37			37	3,7	3,75	98,7
21	Масло сливочное	5	20		5	20	5	15		5	6	81	8,1	7,5	108
22	Масло растительное		7	9	9					9	4	38	3,8	3,75	101,3
23	Кондитерские изделия	10		10			10					30	3	2,5	120
24	Чай	1	1		1				1			4	0,4	0,25	160
25	Какао							4				4	0,4	0,25	160
26	Кофейный напиток					5						5	0,5	0,5	100
27	Дрожжи								0,5			0,5	0,05	0,05	100
28	Сахар	10	10	10	10	10	10	10	10			80	8	7,5	106,7
29	Специи			1	1			1		1	1	5	0,5	0,5	100
30	Крахмал								7,5		7,5	15	1,5	1,5	100
31	Соль	1	0,7	0,8	1	1	0,7	1		1	0,7	7,9	0,79	0,75	105,3

Ведомость контроля за рационом питания. Индивидуальное меню на обед 2023 г (с 7 до 11 лет) 30 %

Расход по дням														Среднее за день		Стандартное значение		абсолютное значение	
№	наименование	1-й.	2-й.	3-й.	4-й.	5-й.	6-й.	7-й.	8-й.	9-й.	10-й.	итого	Среднее за день	ное значение	ное, %	до 11 лет	30 %		
1	Молоко		150	120	160	90			120	120	140	900	90	90	100				
2	Кисломолочные			200			200					400	40	45	88,9				
3	Творог				150							150	15	15	100				
4	Сметана	6		5	7		6				6	30	3	3	100				
5	Сыр	9		12			9					30	3	3	100				
6	Мясо			40		20	80	60	70		5	275	27,5	21	131				
7	Птица	70	50		5					40		165	16,5	10,5	157,1				
8	Рыба					158				16		174	17,4	17,4	100				
10	Яйцо	40	12	8	12	8			20	20		120	12	12	100				
11	Картофель	20	95	25	65	34	34	140	65	65	20	563	56,3	56,1	100,4				
12	Овощи	25	90	170	30	103	30	130	70	80	115	843	84,3	84	100,4				
13	Фрукты свежие		55									55	55	55,5	99,1				
14	Фрукты сухие											45	4,5	4,5	100				
15	Соки фруктовые		200			200		200				600	60	60	100				
16	Хлеб ржаной	20	80	60	50	20	60	80	60	40	60	530	54	24	225				
17	Хлеб пшеничный	20	50	20	60	70			50	60		330	33	35	73,3				
18	Крупы	5				30	50			51		136	13,6	13,5	100,7				
19	Макаронные изделия	30									31	61	6,1	4,5	135,6				
20	Мука пшеничная		5	3		5			5	8	20	46	4,6	4,5	102,2				
21	Масло сливочное	10	12	12		12	12		7	15	12	92	9,2	9	102,2				
22	Масло растительное	3	3	4	3	3	9	5	4	3	8	45	4,5	4,5	100				
23	Кондитерские изделия											30	3	3	100				
24	Чай									1		1	0,5	0,3	166,7				
25	Какао				4							4	0,4	0,3	133,3				
26	Дрожжи				0,6							0,6	0,06	0,06	100				
27	Сахар	15		10	20				20	20		85	8,5	9	94,4				
28	Субпродукты										90	90	9	9	100				
29	Специи	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6	0,6	0,6	100				
30	Соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,01	0,01	0,1	0,1	0,1	1	1	0,9	111,1				