

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"  
Т.И.Зубрицкая

Согласовано: Директор

Директор МАОУ СОШ №44

Сосновских Я.М.

Примерное двухнедельное меню с 09.01.2025 "завтрак+обед" для детей ОВЗ 12 лет и старше  
на II полугод. 2024- 2025 уч. год (дотация 321 руб. 40 коп.)

| №                          | Наименование блюда                  | Выход, г | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал       |
|----------------------------|-------------------------------------|----------|--------------|--------------|------------------|----------------|
|                            |                                     |          |              |              |                  |                |
| <b>Неделя 1 день 1</b>     |                                     |          |              |              |                  |                |
| <b><u>Завтрак</u></b>      |                                     |          |              |              |                  |                |
| 2/2004                     | Бутерброд с джемом                  | 15/20    | 3,97         | 3,84         | 7,38             | 113,76         |
| 35/2003                    | Каша молочная "Дружба" с маслом сл. | 250/5    | 12,78        | 9,44         | 45,70            | 298,81         |
| ттк/264                    | Кофейный напиток с молоком          | 200      | 3,14         | 3,21         | 14,39            | 96,37          |
|                            | Батон с отрубями                    | 25       | 2,00         | 0,87         | 11,75            | 65,63          |
| -                          | Фрукт                               | 100      | 0,40         | 0,00         | 11,60            | 48,68          |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |                                     |          | <b>22,29</b> | <b>17,36</b> | <b>90,82</b>     | <b>623,25</b>  |
| <b><u>Обед</u></b>         |                                     |          |              |              |                  |                |
| 138/1994                   | Суп картофельный с бобовыми с мясом | 250      | 5,54         | 5,93         | 20,78            | 164,06         |
| 25/8                       | Шницель из мяса с отрубями          | 100      | 10,64        | 16,02        | 12,96            | 249,03         |
| ттк 462                    | Булгур с овощами                    | 180      | 6,36         | 6,57         | 38,87            | 220,73         |
| ттк 289                    | Компот из кураги и изюма            | 200      | 0,72         | 0,03         | 21,09            | 88,19          |
| -                          | Батон с отрубями                    | 25       | 2,00         | 0,87         | 11,75            | 65,63          |
| -                          | Хлеб ржаной                         | 25       | 1,65         | 0,30         | 8,35             | 48,35          |
| -                          | Фрукт                               | 100      | 0,40         | 0,00         | 11,60            | 48,68          |
| <b>Итого за 'Обед '</b>    |                                     |          | <b>26,91</b> | <b>29,72</b> | <b>113,80</b>    | <b>835,98</b>  |
| <b>Итого</b>               |                                     |          | <b>49,20</b> | <b>47,08</b> | <b>204,62</b>    | <b>1459,23</b> |
| <b>Неделя 1 день 2</b>     |                                     |          |              |              |                  |                |
| <b><u>Завтрак</u></b>      |                                     |          |              |              |                  |                |
| 1/2004                     | Бутерброд с сыром                   | 25/20    | 4,23         | 1,99         | 7,02             | 35,36          |
| 50/2003                    | Котлета мясная Детская              | 100      | 10,60        | 12,00        | 10,40            | 237,00         |
| 469/1994                   | Макаронные изделия отварные         | 180      | 6,36         | 6,57         | 39,86            | 220,73         |
| 705/2004                   | Напиток из шиповника                | 200      | 0,00         | 0,00         | 13,10            | 56,00          |
| -                          | Батон с отрубями                    | 25       | 2,00         | 0,87         | 11,75            | 65,63          |
| <b>Итого за 'Завтрак '</b> |                                     |          | <b>23,19</b> | <b>21,43</b> | <b>82,13</b>     | <b>614,72</b>  |
| <b><u>Обед</u></b>         |                                     |          |              |              |                  |                |
| ттк 245                    | Овощная подгарнировка               | 20       | 0,21         | 0,04         | 0,75             | 5,08           |
| 110/1994                   | Борщ со сметаной с мясом            | 250      | 6,60         | 10,15        | 29,58            | 189,96         |
| 43/2003                    | Суфле "Рыбка"                       | 100      | 11,29        | 13,70        | 16,79            | 198,00         |
| 472/1994                   | Картофельное пюре                   | 180      | 3,72         | 5,39         | 24,11            | 159,09         |
| ттк 263                    | Компот из ягод                      | 200      | 1,02         | 0,06         | 19,76            | 87,60          |
| -                          | Хлеб крестьянский витаминный        | 45       | 2,97         | 0,28         | 21,03            | 100,75         |
| -                          | Хлеб ржаной                         | 50       | 3,30         | 0,60         | 16,70            | 96,69          |
| <b>Итого за 'Обед '</b>    |                                     |          | <b>29,11</b> | <b>30,22</b> | <b>128,72</b>    | <b>837,17</b>  |
| <b>Итого</b>               |                                     |          | <b>52,30</b> | <b>51,65</b> | <b>210,85</b>    | <b>1451,89</b> |
| <b>Неделя 1 день 3</b>     |                                     |          |              |              |                  |                |
| <b><u>Завтрак</u></b>      |                                     |          |              |              |                  |                |
| ттк 245                    | Овощная подгарнировка               | 35       | 0,32         | 0,06         | 1,12             | 17,62          |
| 492/2004                   | Плов из мяса птицы с куркумой       | 250      | 15,82        | 19,06        | 49,70            | 398,62         |

|          |   |        |              |              |               |                |
|----------|---|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 628/1994 | Чай с сахаром   | 200    | 0,08         | 0,02         | 9,80          | 37,80          |
| -        | Хлеб крестьянский витаминный                                | 30     | 1,98         | 0,19         | 14,02         | 67,17          |
|          | Кондитерское изделие  | 35     | 1,50         | 0,00         | 4,00          | 24,50          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                                  |        | <b>19,70</b> | <b>19,33</b> | <b>78,64</b>  | <b>545,71</b>  |
|          | <b><u>Обед</u></b>  |        |              |              |               |                |
| 129/1994 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом              | 250    | 3,10         | 6,60         | 19,24         | 124,38         |
| ткк 466  | Чиполлетти из мяса  | 100    | 10,89        | 11,57        | 9,74          | 221,17         |
| 276/94   | Макаронные изделия отварные с сыром                         | 180    | 6,36         | 6,56         | 39,86         | 214,12         |
| ткк 418  | Компот из яблок с сухофруктами                              | 200    | 0,10         | 0,00         | 17,10         | 69,00          |
| -        | Хлеб крестьянский витаминный                                | 30     | 1,98         | 0,19         | 14,02         | 67,17          |
| -        | Хлеб ржаной   | 50     | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 96,69          |
| -        | Фрукт   | 100    | 0,40         | 0,00         | 11,60         | 48,68          |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                                     |        | <b>26,13</b> | <b>27,60</b> | <b>128,26</b> | <b>841,21</b>  |
|          | <b>Итого</b>  |        | <b>45,83</b> | <b>46,93</b> | <b>206,90</b> | <b>1386,92</b> |
|          | <b><u>Неделя 1 день 4</u></b>                               | выход  | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                                       |        |              |              |               |                |
| 257/94   | Каша пшеничная молочная с маслом сл.                        | 200/5  | 7,86         | 7,18         | 36,02         | 232,18         |
| 297/1994 | Запеканка из творога с молоком сгущ.                        | 100/20 | 6,53         | 12,54        | 18,43         | 266,16         |
| 628/1994 | Чай с сахаром   | 200    | 0,08         | 0,02         | 9,80          | 37,80          |
| -        | Хлеб крестьянский витаминный                                | 30     | 1,98         | 0,19         | 14,02         | 67,17          |
| -        | Хлеб ржаной   | 25     | 1,65         | 0,30         | 8,35          | 48,35          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                                  |        | <b>18,10</b> | <b>20,23</b> | <b>86,62</b>  | <b>652</b>     |
|          | <b><u>Обед</u></b>  |        |              |              |               |                |
| 120/1994 | Щи из свежей капусты со сметаной с мясом                    | 250    | 3,35         | 4,30         | 16,20         | 230,00         |
| ткк 510  | Мясо птицы по - строгановски                                | 100    | 13,75        | 6,39         | 7,74          | 177,70         |
| ткк 358  | Рис "Золотистый" (с куркумой)                               | 180    | 4,17         | 8,16         | 36,90         | 218,21         |
| 638/1994 | Компот из кураги  | 200    | 1,02         | 0,06         | 19,76         | 87,60          |
| -        | Батон с отрубями  | 25     | 2,00         | 0,87         | 11,75         | 65,63          |
| -        | Хлеб ржаной   | 25     | 1,65         | 0,30         | 8,35          | 48,35          |
|          | Мучное изделие  | 50     | 2,90         | 9,90         | 23,40         | 67,50          |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                                     |        | <b>28,84</b> | <b>29,98</b> | <b>124,10</b> | <b>894,98</b>  |
|          | <b>Итого</b>  |        | <b>46,94</b> | <b>50,21</b> | <b>210,72</b> | <b>1546,64</b> |
|          | <b><u>Неделя 1 день 5</u></b>                               | выход  | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                                       |        |              |              |               |                |
| 2/2004   | Бутерброд с маслом  | 25/15  | 1,10         | 2,24         | 6,80          | 94,76          |
| 430/1994 | Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом | 250/50 | 14,70        | 17,89        | 46,99         | 390,01         |
| ткк 420  | Чай лимонный  | 200    | 0,12         | 0,03         | 10,04         | 40,01          |
| -        | Хлеб крестьянский витаминный                                | 30     | 1,98         | 0,19         | 14,02         | 67,17          |
| -        | Батон с отрубями  | 25     | 2,00         | 0,87         | 11,75         | 65,63          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                                  |        | <b>19,90</b> | <b>21,22</b> | <b>89,60</b>  | <b>657,58</b>  |
|          | <b><u>Обед</u></b>  |        |              |              |               |                |
| ткк 245  | Овощная подгарнировка                                       | 20     | 0,21         | 0,04         | 0,75          | 5,08           |
| 139/1994 | Суп картофельный с макаронными изд.с мясом                  | 250    | 7,59         | 8,95         | 19,31         | 163,27         |
| ткк 467  | Азу из мяса по - домашнему                                  | 100    | 10,60        | 12,40        | 12,90         | 216,00         |
| 40/3     | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                        | 180    | 7,89         | 6,37         | 34,51         | 208,10         |
| ткк 270  | Компот "Здоровье" из яблок с ягодами                        | 200    | 0,15         | 0,08         | 26,52         | 110,92         |
| -        | Батон с отрубями  | 25     | 2,00         | 0,87         | 11,75         | 65,63          |
| -        | Хлеб ржаной   | 50     | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 96,69          |
|          | Фрукт   | 100    | 0,40         | 0,00         | 11,60         | 48,68          |

|          |  |          |              |              |               |                |
|----------|--|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                      |          | <b>32,14</b> | <b>29,31</b> | <b>134,04</b> | <b>914,37</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                 |          | <b>52,04</b> | <b>50,53</b> | <b>224</b>    | <b>1571,95</b> |
|          | <b><u>Неделя 2 день 1</u></b>                | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                        |          |              |              |               |                |
| 3/2004   | Бутерброд с маслом и сыром                   | 25/10/20 | 8,36         | 12,91        | 13,81         | 184,02         |
| 257/1994 | Каша ячневая вязкая молочная с маслом сл.    | 200/5    | 8,28         | 7,52         | 36,83         | 238,29         |
| тгк 420  | Чай лимонный                                 | 200      | 0,12         | 0,03         | 10,04         | 40,01          |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 25       | 1,65         | 0,30         | 8,35          | 48,35          |
| -        | Фрукт  | 100      | 0,40         | 0,00         | 11,60         | 48,68          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                   |          | <b>18,81</b> | <b>20,76</b> | <b>80,63</b>  | <b>559,35</b>  |
|          | <b><u>Обед</u></b>                           |          |              |              |               |                |
| 138/1994 | Суп картофельный с бобовыми с мясом          | 250      | 5,54         | 5,93         | 20,78         | 164,06         |
| тгк 511  | Митболы из мяса с отрубями с соусом молочным | 100/50   | 10,25        | 13,53        | 11,63         | 176,00         |
| 276/94   | Макаронные изделия с сыром                   | 180      | 6,36         | 6,56         | 39,86         | 214,12         |
| тгк 302  | Компот из ягод "Ассорти"                     | 200      | 1,02         | 0,06         | 17,76         | 87,60          |
| -        | Хлеб крестьянский витаминный                 | 30       | 1,98         | 0,19         | 14,02         | 67,17          |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 50       | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 96,69          |
| -        | Фрукт  | 100      | 0,40         | 0,00         | 11,60         | 48,68          |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                      |          | <b>28,85</b> | <b>26,87</b> | <b>132,35</b> | <b>854,31</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                 |          | <b>47,66</b> | <b>47,63</b> | <b>212,98</b> | <b>1413,66</b> |
|          | <b><u>Неделя 2 день 2</u></b>                | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                        |          |              |              |               |                |
| тгк 245  | Овощная подгарнировка                        | 35       | 0,32         | 0,06         | 1,12          | 17,62          |
| 401/1994 | Гуляш из мяса                                | 100      | 10,89        | 11,57        | 17,74         | 231,17         |
| 463/1994 | Каша гречневая рассыпчатая                   | 180      | 7,89         | 7,37         | 34,51         | 208,10         |
| 705/2004 | Напиток из шиповника                         | 200      | 0,00         | 0,00         | 13,10         | 56,00          |
| -        | Батон с отрубями                             | 25       | 2,00         | 0,87         | 11,75         | 65,63          |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 25       | 1,65         | 0,30         | 8,35          | 48,35          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                   |          | <b>22,75</b> | <b>20,17</b> | <b>86,57</b>  | <b>626,87</b>  |
|          | <b><u>Обед</u></b>                           |          |              |              |               |                |
| тгк 245  | Овощная подгарнировка                        | 30       | 0,32         | 0,06         | 1,12          | 9,62           |
| 5/2      | Борщ с морской капустой со сметаной с мясом  | 250      | 6,60         | 10,15        | 29,58         | 189,96         |
| 394/94   | Жаркое из мяса с овощами с куркумой          | 250      | 18,13        | 18,72        | 56,02         | 399,05         |
| тгк 418  | Компот из яблок с сухофруктами               | 200      | 0,10         | 0,00         | 17,10         | 69,00          |
| -        | Хлеб крестьянский витаминный                 | 45       | 2,97         | 0,28         | 21,03         | 100,75         |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 25       | 1,65         | 0,30         | 8,35          | 48,35          |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                      |          | <b>29,77</b> | <b>29,51</b> | <b>133,20</b> | <b>816,73</b>  |
|          | <b>Итого</b>                                 |          | <b>52,52</b> | <b>49,68</b> | <b>219,77</b> | <b>1443,59</b> |
|          | <b><u>Неделя 2 день 3</u></b>                | выход    | Б            | Ж            | У             | ЭЦ             |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                        |          |              |              |               |                |
| тгк 245  | Овощная подгарнировка                        | 30       | 0,32         | 0,06         | 1,12          | 7,62           |
| тгк 413  | Котлета куриная с отрубями                   | 100      | 8,51         | 9,90         | 7,43          | 144,53         |
| 469/1994 | Макаронные изделия отварные                  | 180      | 6,36         | 6,57         | 38,87         | 220,73         |
| 628/1994 | Чай с сахаром                                | 200      | 0,08         | 0,02         | 9,80          | 37,80          |
| -        | Хлеб ржаной                                  | 25       | 1,65         | 0,30         | 8,35          | 48,35          |
| -        | Хлеб крестьянский витаминный                 | 30       | 1,98         | 0,19         | 14,02         | 67,17          |
| -        | Фрукт  | 100      | 0,40         | 0,00         | 11,60         | 48,68          |
|          | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                   |          | <b>19,30</b> | <b>17,04</b> | <b>91,19</b>  | <b>574,88</b>  |
|          | <b><u>Обед</u></b>                           |          |              |              |               |                |
| тгк 245  | Овощная подгарнировка                        | 30       | 0,32         | 0,06         | 1,12          | 7,62           |

|          |   |        |               |               |                |                 |
|----------|---|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 132/1994 | Суп из овощей с зеленым горш со сметаной    | 250    | 5,35          | 8,30          | 27,20          | 230,00          |
| ТТК 360  | Плов из мяса с томатом с куркумой           | 250    | 14,50         | 17,64         | 46,51          | 341,56          |
| ТТК 289  | Компот из кураги и изюма                    | 200    | 0,72          | 0,03          | 21,09          | 88,19           |
| -        | Хлеб крестьянский витаминный                | 30     | 1,98          | 0,19          | 14,02          | 67,17           |
| -        | Хлеб ржаной                                 | 50     | 3,30          | 0,60          | 16,70          | 96,69           |
| -        | Фрукт                                       | 100    | 0,40          | 0,00          | 11,60          | 48,68           |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                     |        | <b>26,57</b>  | <b>26,82</b>  | <b>138,24</b>  | <b>879,91</b>   |
|          | <b>Итого</b>                                |        | <b>45,87</b>  | <b>43,86</b>  | <b>229,43</b>  | <b>1454,79</b>  |
|          | <b>Неделя 2 день 4</b>                      | выход  | Б             | Ж             | У              | ЭЦ              |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                       |        |               |               |                |                 |
| 284/1994 | Омлет натуральный                           | 200    | 11,27         | 13,12         | 29,83          | 271,25          |
|          | Йогурт фруктовый                            | 125    | 3,80          | 6,50          | 12,80          | 120,30          |
| 628/1994 | Чай с сахаром                               | 200    | 0,08          | 0,02          | 9,80           | 37,80           |
|          | Хлеб крестьянский витаминный                | 30     | 1,98          | 0,19          | 14,02          | 67,17           |
| -        | Батон с отрубями                            | 25     | 2,00          | 0,87          | 11,75          | 65,63           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                  |        | <b>19,13</b>  | <b>20,70</b>  | <b>78,20</b>   | <b>562,15</b>   |
|          | <b><u>Обед</u></b>                          |        |               |               |                |                 |
| 167/1994 | Суп-пюре из разных овощей с гречками        | 250/10 | 7,86          | 10,58         | 17,59          | 168,98          |
| ТТК 510  | Соус "Альфредо" (филе птицы в сырном соусе) | 100    | 13,75         | 6,36          | 7,74           | 177,70          |
| ТТК 255  | Макароны отварные с овощами                 | 180    | 6,20          | 8,90          | 41,16          | 221,20          |
| ТТК 263  | Компот из ягод                              | 200    | 1,02          | 0,06          | 19,76          | 87,60           |
|          | Батон с отрубями                            | 25     | 2,00          | 0,87          | 11,75          | 65,63           |
| -        | Хлеб ржаной                                 | 25     | 1,65          | 0,30          | 8,35           | 48,35           |
|          | Мучное изделие                              | 50     | 2,90          | 9,90          | 23,40          | 67,50           |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                     |        | <b>35,38</b>  | <b>36,97</b>  | <b>129,75</b>  | <b>836,95</b>   |
|          | <b>Итого</b>                                |        | <b>54,51</b>  | <b>57,67</b>  | <b>207,95</b>  | <b>1399,11</b>  |
|          | <b>Неделя 2 день 5</b>                      | выход  | Б             | Ж             | У              | ЭЦ              |
|          | <b><u>Завтрак</u></b>                       |        |               |               |                |                 |
| 2/2004   | Бутерброд с маслом                          | 25/15  | 1,10          | 2,24          | 6,80           | 94,76           |
| 43/2003  | Суфле "Рыбка"                               | 100    | 11,29         | 13,70         | 16,79          | 198,00          |
| 472/1994 | Картофельное пюре                           | 180    | 3,72          | 5,39          | 24,11          | 159,09          |
| ТТК 420  | Чай лимонный                                | 200    | 0,12          | 0,03          | 10,04          | 40,01           |
| -        | Хлеб крестьянский витаминный                | 30     | 1,98          | 0,19          | 14,02          | 67,17           |
|          | <b>Итого за 'Завтрак '</b>                  |        | <b>18,21</b>  | <b>21,55</b>  | <b>71,76</b>   | <b>559,03</b>   |
|          | <b><u>Обед</u></b>                          |        |               |               |                |                 |
| 181/1994 | Уха рыбацкая                                | 250    | 5,85          | 8,25          | 17,33          | 155,80          |
| 401/1994 | Гуляш из мяса                               | 100    | 10,89         | 11,57         | 17,74          | 231,17          |
| ТТК 393  | Капуста тушеная с куркумой                  | 180    | 7,44          | 8,23          | 42,67          | 234,14          |
| ТТК 270  | Компот "Здоровье" из яблок с ягодами        | 200    | 0,80          | 0,80          | 26,52          | 110,92          |
|          | Батон с отрубями                            | 25     | 2,00          | 0,87          | 11,75          | 65,63           |
| -        | Хлеб ржаной                                 | 50     | 3,30          | 0,60          | 16,70          | 96,69           |
| -        | Фрукт                                       | 100    | 0,40          | 0,00          | 11,60          | 48,68           |
|          | <b>Итого за 'Обед '</b>                     |        | <b>30,68</b>  | <b>30,32</b>  | <b>144,31</b>  | <b>943,03</b>   |
|          | <b>Итого</b>                                |        | <b>48,89</b>  | <b>51,87</b>  | <b>216,07</b>  | <b>1502,06</b>  |
|          | <b>Итого за 10 дней</b>                     |        | <b>495,76</b> | <b>497,11</b> | <b>2142,93</b> | <b>14629,85</b> |
|          | <b>Итого за один день</b>                   |        | <b>49,58</b>  | <b>49,71</b>  | <b>214,29</b>  | <b>1462,98</b>  |

**Накопительная Двухразового питания 12 лет и старше**

| Наименование продукта              | Норма       | 50%          | 1 день        | 2 день        | 3 день        | 4 день        | 5 день        | 6 день        | 7 день       | 8 день        | 9 день        | 10 день       | Факт. за 10 дн. | Среднее в день | Выполнение, откл | Выполнение Нормы, % |
|------------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|------------------|---------------------|
| Хлеб ржаной                        | 120         | 60           | 50            | 75            | 75            | 50            | 50            | 75            | 75           | 75            | 75            | 50            | 650             | 65,00          | 5,00             | 108,33              |
| Хлеб пшеничный                     | 200         | 100          | 98            | 86            | 79            | 85            | 95            | 114           | 99           | 161           | 110           | 84            | 1011            | 101,10         | 1,10             | 101,10              |
| Мука пшеничная                     | 20          | 10           | 13            | 7,3           | 7,75          | 8,6           | 9,7           | 9,3           | 5,25         | 14            | 14            | 11,75         | 100,65          | 10,07          | 0,06             | 100,65              |
| Крупы, бобовые, макаронные изделия | 70          | 35           | 64            | 84,7          | 123           | 44            | 83            | 123           | 117          | 127           | 44            | 63            | 872,7           | 87,27          | 52,27            | 249,34              |
| Картофель                          | 187         | 93,5         | 230           | 173,6         | 30            | 38            | 229           | 50            | 20           | 75            | 203           | 204           | 1252,6          | 125,26         | 31,76            | 133,97              |
| Овощи свежие, зелень               | 320         | 160          | 73,6          | 211,5         | 239           | 411           | 122           | 104           | 356          | 383           | 90            | 142           | 2132,1          | 213,21         | 53,21            | 133,26              |
| Фрукты свежие                      | 185         | 92,5         | 150           | 30            | 135           | 150           | 150           | 135           | 125          |               | 135           | 37            | 1047            | 104,70         | 12,20            | 113,19              |
| Напитки витаминизир.               | 200         | 100          |               | 200           | 200           | 200           |               |               | 200          | 200           |               |               | 1000            | 100,00         | 0,00             | 100,00              |
| Сухофрукты                         | 20          | 10           | 20            |               | 30            | 20            |               |               | 10           | 40            | 20            | 20            | 160             | 16,00          | 6,00             | 160,00              |
| Сахар                              | 35          | 17,5         | 42            | 42            | 41            | 20            | 39            | 39            | 39           | 40            | 44            | 39            | 385             | 38,50          | 21,00            | 220,00              |
| Какао, кофе                        | 2,3         | 0,46         | 4             |               |               |               |               |               |              |               | 4             |               | 8               | 0,80           | 0,34             | 173,91              |
| Чай                                | 2           | 0,4          |               | 1             | 1             |               | 1             | 1             | 1            | 1             |               | 1             | 7               | 0,70           | 0,30             | 175,00              |
| Мясо                               | 78          | 39           | 38            | 117           | 56            | 56            | 74            | 74            | 120          | 74            |               | 79            | 688             | 68,80          | 29,80            | 176,41              |
| Птица мякоть                       | 53          | 26,5         |               |               | 64,9          | 38,4          |               |               | 118,8        | 49,8          |               |               | 271,9           | 27,19          | 0,69             | 102,60              |
| Рыба                               | 77          | 38,5         |               |               |               | 129           |               |               |              |               | 129           | 129           | 387             | 38,70          | 0,20             | 100,52              |
| Молоко                             | 350         | 70           | 198,4         | 28,4          |               | 98,4          | 28,4          | 200           |              |               | 229           | 53,4          | 836             | 83,60          | 13,60            | 119,43              |
| Сметана                            | 10          | 5            | 12,5          | 5             | 5             | 5             | 5             | 5             | 5            | 17,5          | 15            | 5             | 80              | 8,00           | 3,00             | 160,00              |
| Сыр                                | 15          | 3            | 16,5          |               |               | 16,5          |               | 16,5          |              |               | 2,8           |               | 52,3            | 5,23           | 2,23             | 174,33              |
| Масло сливочное                    | 35          | 17,5         | 21,3          | 19,6          | 22,85         | 5             | 12,6          | 26,3          | 12           | 16,3          | 26,3          | 15,35         | 177,6           | 17,76          | 0,26             | 101,49              |
| Масло растительное                 | 18          | 9            | 9,6           | 10            | 13,3          | 5,1           | 19,1          | 7             | 17,8         | 5,2           | 5,5           | 9             | 101,6           | 10,16          | 1,16             | 112,89              |
| Яйцо                               | 40          | 10           | 6             | 6             |               | 12,3          |               | 20            | 20           |               | 114           | 12,5          | 190,8           | 19,08          | 9,08             | 190,80              |
| Соль                               | 5           | 2,5          | 2,5           | 2,5           | 2,5           | 2,5           | 2,5           | 2,5           | 2,5          | 2,5           | 2,5           | 2,5           | 25              | 2,50           | 0,00             | 100,00              |
| <b>Белки</b>                       | <b>90</b>   | <b>45</b>    | <b>48,25</b>  | <b>52,58</b>  | <b>49,47</b>  | <b>51,26</b>  | <b>47,11</b>  | <b>50,46</b>  | <b>49,38</b> | <b>49,53</b>  | <b>49,46</b>  | <b>47,5</b>   | <b>495</b>      | <b>49,50</b>   |                  | <b>110,00</b>       |
| <b>Жиры</b>                        | <b>92</b>   | <b>46</b>    | <b>54,21</b>  | <b>49,79</b>  | <b>47,2</b>   | <b>46,14</b>  | <b>46,73</b>  | <b>51,41</b>  | <b>52,65</b> | <b>47,18</b>  | <b>51,11</b>  | <b>48,57</b>  | <b>494,99</b>   | <b>49,50</b>   |                  | <b>107,61</b>       |
| <b>Углеводы</b>                    | <b>383</b>  | <b>191,5</b> | <b>214,85</b> | <b>238</b>    | <b>210,28</b> | <b>205,56</b> | <b>218,69</b> | <b>219,94</b> | <b>225,8</b> | <b>215,44</b> | <b>216,31</b> | <b>208,62</b> | <b>2173,49</b>  | <b>217,35</b>  |                  | <b>113,50</b>       |
| <b>Калорийность, ккал</b>          | <b>2720</b> | <b>1360</b>  | <b>1485,4</b> | <b>1593,5</b> | <b>1446,4</b> | <b>1442</b>   | <b>1487,4</b> | <b>1464</b>   | <b>1432</b>  | <b>1425,4</b> | <b>1466,1</b> | <b>1411</b>   | <b>14653,1</b>  | <b>1465,31</b> |                  | <b>107,74</b>       |