

СОГЛАСОВАНО:

_____ (Ф.И.О.)

«__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»


_____ А.Ю.Панькова
«03» _____ 2021 г.

Примерное всесезонное меню для детей с подтвержденным диагнозом «Целиакия»

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»
_____ С.Ю.Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 1

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
13*	Сыр твердых сортов в нарезке	30,00	7,00	8,80	0,00	107,50
31	Суп молочный рисовый	200,00	6,60	5,80	23,40	171,60
113БГ	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,20	0,00	11,00	45,60
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		260,00	2,40	2,30	37,00	458,60
Доля суточной потребности в энергии, %						19,51
2-ой завтрак						
5	Яблоко свежее	150,00	0,60	0,00	16,95	69,00
Доля суточной потребности в энергии, %						2,94
Обед						
277	Перец порционный	100,00	1,30	0,00	5,30	26,80
23СД	Рассольник с мясом и сметаной с рисом	200,00	6,40	6,20	12,20	130,60
115	Картофель запеченный с сыром	150,00	4,05	6,60	24,90	174,75
172	Курица порционная отварная	100,00	25,70	24,30	1,00	325,10
97	Компот из смородины	200,00	0,20	0,00	22,80	93,00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		810,00	39,85	39,40	92,20	884,15
Доля суточной потребности в энергии, %						37,62
Всего:		1070,00	42,25	41,70	129,20	1342,75
Сут. норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					60,07

* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 2

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
19з*	Масло сливочное (порциями)	15,00	0,15	12,30	0,15	112,20
17к*	Суп молочный с гречневой крупой	200,00	5,74	5,86	15,78	138,72
112БГ	Чай с молоком	200,00	1,40	1,20	15,80	79,00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
	Итого	475,00	9,49	21,66	57,73	463,82
	Доля суточной потребности в энергии, %					19,74
	2-ой завтрак					
220	Груша свежая	150,00	0,60	0,45	12,30	54,90
	Доля суточной потребности в энергии, %					2,34
	Обед					
5з*	Салат из свежих помидоров и огурцов	120,00	1,20	6,20	3,60	75,20
5с*	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200,00	8,64	4,32	13,92	129,00
504	Плов с мясом (свинина)	150,00	13,80	29,70	24,30	419,70
107	Сок разливной (ананасовый)	200,00	0,00	0,00	19,60	78,00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
	Итого за прием пищи:	730,00	25,84	42,52	87,42	835,80
	Доля суточной потребности в энергии, %					35,57
	Всего:	1205,00	35,33	64,18	145,15	1299,62
Сут.норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					57,64

* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакния"

День № 3

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Этикетка	Джем фруктовый	30,00	0,20	0,00	21,60	86,90
16к*	Каша "Дружба"	200,00	5,00	6,90	23,90	178,00
114ФК	Чай с сахаром	200,00	0,12	0,02	13,60	55,20
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		490,00	7,52	9,22	85,10	454,00
Доля суточной потребности в энергии, %						19,32
2-ой завтрак						
107	Сок гранатовый	200,00	0,60	0,20	28,40	112,00
Доля суточной потребности в энергии, %						4,77
Обед						
285	Огурец порционный	80,00	0,56	0,08	1,36	8,24
8с*	Суп картофельный с горохом	200,00	6,68	4,60	16,28	133,14
9м*	Жаркое по-домашнему	200,00	20,10	19,30	17,10	323,00
25хн	Кисель из облепихи	200,00	0,30	1,10	11,90	58,80
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		740,00	29,84	27,38	72,64	657,08
Доля суточной потребности в энергии, %						27,96
Всего:		1230,00	37,36	36,60	157,74	1111,08
Сут. норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					52,05

* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 4

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
177БГ	Соус сметанный сладкий	25,00	0,40	1,50	3,05	27,30
69БГ	Запеканка из творога	200,00	34,20	21,30	33,30	463,10
154ФК	Отвар из свежих яблок	200,00	0,16	0,00	17,74	71,40
Этикетка	Хлеб безглютеновый	30,00	1,10	1,15	13,00	66,95
	Итого за прием пищи:	455,00	35,86	23,95	67,09	628,75
	Доля суточной потребности в энергии, %					26,76
2-ой завтрак						
6	Мандарин свежий	150,00	1,35	0,00	12,90	57,00
	Доля суточной потребности в энергии, %					2,43
Обед						
11БГ	Салат из моркови с яблоками	115,00	1,00	12,20	8,60	148,60
9с*	Суп картофельный с фасолью	200,00	6,78	4,58	14,40	125,90
163	Картофель запеченный со сметаной	150,00	3,60	4,50	25,65	158,25
147БГ	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	100,00	22,50	8,30	2,90	176,50
107	Сок разливной (Томатный)	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
	Итого за прием пищи:	825,00	38,08	32,08	83,35	779,15
	Доля суточной потребности в энергии, %					33,16
	Всего:	1280,00	73,94	56,03	150,44	1407,90
Сут. норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					62,34

* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 5

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
19з*	Масло сливочное (порциями)	15,00	0,15	12,45	0,15	112,20
17к*	Суп молочный с гречневой крупой	200,00	5,74	5,86	15,78	138,72
113БГ	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,20	0,00	11,00	45,60
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
	Итого за прием пищи:	460,00	8,14	8,16	52,78	430,42
	Доля суточной потребности в энергии, %					18,32
2-ой завтрак						
5	Яблоко свежее	150,00	0,60	0,00	16,95	69,00
	Доля суточной потребности в энергии, %					2,94
Обед						
6БГ	Салат из белокочанной капусты	115,00	3,20	12,20	12,80	173,60
23БГ	Рассольник с мясом и сметаной с рисом	200,00	6,40	6,20	12,20	130,60
67	Рис отварной с маслом	130,00	2,86	4,29	27,95	161,95
130	Мясо отварное (говядина)	100,00	29,30	5,20	0,60	166,20
107	Сок разливной (Яблоко красное)	200,00	0,80	0,20	23,20	94,40
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
	Итого за прием пищи:	805,00	44,76	30,39	102,75	860,65
	Доля суточной потребности в энергии, %					36,62
	Всего:	1265,00	52,90	38,55	155,53	1291,07
Сут. норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					57,88

* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 6

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Этикетка	Джем фруктовый	30,00	0,20	0,00	21,60	86,90
3о*	Омлет с морковью	150,00	11,10	16,30	5,10	210,90
114ФК	Чай с сахаром	200,00	0,12	0,02	13,60	55,20
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		440,00	13,62	18,62	66,30	486,90
Доля суточной потребности в энергии, %						20,72
2-ой завтрак						
107	Сок гранатовый	200,00	0,60	0,20	28,40	112,00
Доля суточной потребности в энергии, %						4,77
Обед						
286	Помидор порционный	80,00	0,88	0,16	3,04	18,40
13с*	Щи из свежей капусты вегетарианские	200,00	1,36	3,12	5,84	57,12
11г*	Картофельное пюре	150,00	3,10	6,00	19,70	145,80
172	Курица порционная отварная	80,00	20,56	19,44	0,80	260,08
97	Компот из смородины	200,00	0,20	0,00	22,80	93,00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		770,00	28,30	31,02	78,18	708,30
Доля суточной потребности в энергии, %						30,14
Всего:		1210,00	41,92	49,64	144,48	1195,20
Сут. норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					55,63

* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 7

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1з*	Сыр твердых сортов в нарезке	30,00	7,00	8,80	0,00	107,50
31	Суп молочный рисовый	200,00	6,60	5,80	23,40	171,60
112БГ	Чай с молоком	200,00	1,40	1,20	15,80	79,00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
	Итого за прием пищи:	460,00	10,20	9,30	65,20	492,00
	Доля суточной потребности в энергии, %					20,94
	2-ой завтрак					
220	Груша свежая	150,00	0,60	0,45	12,30	54,90
	Доля суточной потребности в энергии, %					2,34
	Обед					
277	Перец порционный	80,00	1,04	0,00	4,24	21,44
14с*	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200,00	1,28	3,68	8,72	58,43
504	Плов с мясом (свинина)	150,00	13,80	29,70	24,30	419,70
336	Компот из малины	200,00	0,20	0,10	20,60	83,40
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
	Итого за прием пищи:	690,00	18,52	35,78	83,86	716,87
	Доля суточной потребности в энергии, %					30,51
	Всего:	1150,00	28,72	45,08	149,06	1208,87
Сут. норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					53,78

* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 8

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
19з*	Масло сливочное (порциями)	15,00	0,15	12,45	0,15	112,20
1о*	Омлет натуральный	150,00	12,68	19,43	3,15	237,23
105	Отвар из шиповника	200,00	0,19	0,04	0,04	1,30
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		410,00	15,07	21,77	29,19	484,63
Доля суточной потребности в энергии, %						20,62
2-ой завтрак						
6	Мандарин свежий	150,00	1,35	0,00	12,90	57,00
Доля суточной потребности в энергии, %						2,43
Обед						
285	Огурец порционный	80,00	0,56	0,08	1,36	8,24
5с*	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200,00	8,64	4,32	13,92	129,00
67	Рис отварной с маслом	130,00	2,86	4,29	27,95	161,95
147БГ	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	100,00	22,50	8,30	2,90	176,50
107	Сок фруктовый (мультифруктовый)	200,00	0,00	0,00	24,20	96,60
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		770,00	36,76	19,29	96,33	706,19
Доля суточной потребности в энергии, %						30,05
Всего:		1180,00	51,83	41,06	125,52	1190,82
Сут. норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					53,10

* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 9

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
169	Каша рисовая молочная с курагой	200,00	6,40	7,00	33,40	222,00
113БГ	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,20	0,00	11,00	45,60
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		460,00	8,80	9,30	70,40	401,50
Доля суточной потребности в энергии, %						17,09
2-ой завтрак						
107	Сок разливной (Яблоко красное)	200,00	0,80	0,20	23,20	94,40
Доля суточной потребности в энергии, %						4,02
Обед						
17з*	Салат из моркови и чернослива	120,00	1,80	0,20	25,80	113,60
4с*	Рассольник домашний	200,00	1,94	5,12	11,20	98,46
9м*	Жаркое по-домашнему	200,00	20,10	19,30	17,10	323,00
291	Напиток плодово-ягодный	200,00	0,00	0,00	19,40	77,00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		780,00	26,04	26,92	99,50	745,96
Доля суточной потребности в энергии, %						31,74
Всего:		1240,00	34,84	36,22	169,90	1147,46
Сут.норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					52,85

* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 10

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
177БГ	Соус сметанный сладкий	25,00	0,40	1,50	3,05	27,30
69БГ	Запеканка из творога	200,00	34,20	21,30	33,30	463,10
112БГ	Чай с молоком	200,00	1,40	1,20	15,80	79,00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	30,00	1,10	1,15	13,00	66,95
	Итого за прием пищи:	455,00	37,10	25,15	65,15	636,35
	Доля суточной потребности в энергии, %					27,08
2-ой завтрак						
5	Яблоко свежее	150,00	0,60	0,00	16,95	69,00
	Доля суточной потребности в энергии, %					2,94
Обед						
286	Помидор порционный	80,00	0,88	0,16	3,04	18,40
8с*	Суп картофельный с горохом	200,00	6,68	4,60	16,28	133,14
11г*	Картофельное пюре	150,00	3,10	6,10	19,80	145,80
147БГ	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100,00	19,00	3,40	2,90	117,80
107	Сок разливной (томатный)	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
	Итого за прием пищи:	790,00	33,86	16,76	73,82	585,04
	Доля суточной потребности в энергии, %					24,90
	Всего:	1245,00	70,96	41,91	138,97	1221,39
Сут.норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					54,91

* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 11

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
19з*	Масло сливочное (порциями)	15,00	0,15	12,45	0,15	112,20
123	Каша кукурузная молочная с маслом	200,00	7,00	7,20	34,20	229,00
114ФК	Чай с сахаром	200,00	0,12	0,02	13,60	55,20
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
	Итого за прием пищи:	460,00	9,32	9,52	73,80	530,30
	Доля суточной потребности в энергии, %					22,57
2-ой завтрак						
220	Груша свежая	150,00	0,60	0,45	12,30	54,90
	Доля суточной потребности в энергии, %					2,34
Обед						
285	Огурец порционный	80,00	0,56	0,08	1,36	8,24
12с*	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200,00	7,90	4,10	12,42	117,96
504	Плов с мясом (свинина)	150,00	13,80	29,70	24,30	419,70
5хн*	Компот из кураги	200,00	1,80	0,10	23,60	102,20
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
	Итого за прием пищи:	690,00	26,26	36,28	87,68	782,00
	Доля суточной потребности в энергии, %					33,28
	Всего:	1150,00	35,58	45,80	161,48	1312,30
Сут. норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					58,18

* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

Примерное 12-и дневное меню для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

День № 12

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Этикетка	Джем фруктовый	30,00	0,20	0,00	21,60	86,90
17к*	Суп молочный с гречневой крупой	200,00	5,74	5,86	15,78	138,72
154ФК	Отвар из свежих яблок	200,00	0,16	0,00	17,74	71,40
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		490,00	8,30	8,16	81,12	430,92
Доля суточной потребности в энергии, %						18,34
2-ой завтрак						
6	Мандарин свежий	150,00	1,35	0,00	12,90	57,00
Доля суточной потребности в энергии, %						2,43
Обед						
10з*	Салат из капусты с овощами	120,00	3,40	8,00	3,40	100,00
29	Борщ с мясом и сметаной	200,00	6,20	7,20	9,20	127,80
8г*	Капуста тушеная	150,00	3,60	5,00	14,50	118,70
130	Мясо отварное (говядина)	100,00	29,30	5,20	0,60	166,20
107	Сок разливной (персиковый)	200,00	0,00	0,00	22,80	92,00
Этикетка	Хлеб безглютеновый	60,00	2,20	2,30	26,00	133,90
Итого за прием пищи:		830,00	44,70	27,70	76,50	738,60
Доля суточной потребности в энергии, %						31,43
Всего:		1320,00	53,00	35,86	157,62	1169,52
Сут. норма (50-60%)	Доля суточной потребности в энергии за день, %					52,19

* 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. Новосибирск: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Гигиена детей и подростков», 2020.-196с

Выполнение натуральных норм для детей с подтвержденным диагнозом "Целиакия"

12-дневное меню

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	за 12 дн итого	ср за день	Сут норма, нетто	% вып.
Хлеб безглютеновый	120,00	120,00	120,00	96,60	120,00	120,00	120,00	120,00	120,00	96,90	120,00	120,00	1393,50	116,13	200,00	58,06
Мука рисовая				12,78						12,78		1,80	27,36	2,28	5,00	45,60
Крупы (рис, кукурузная, пшено)	19,00	50,00	27,60	0,00	62,00	0,00	49,00	42,00	30,00	0,00	72,00	16,00	367,60	30,63	50,00	61,27
Картофель	170,00	80,00	153,80	210,00	50,00	146,00	16,00	80,00	163,80	176,00	73,60	12,80	1332,00	111,00	190,00	58,42
Овощи, зелень	181,10	303,50	124,30	167,20	213,10	193,40	164,30	122,00	154,30	134,00	59,50	334,70	2151,40	179,28	340,00	52,73
Фрукты свежие	187,00	150,00	24,00	186,00	157,00	30,00	180,00	150,00	7,00	150,00	150,00	190,00	1561,00	130,08	200,00	65,04
Соки фруктовые		200,00	200,00	200,00	200,00	200,00		200,00	200,00	200,00		200,00	1800,00	150,00	230,00	65,22
Сухофрукты		0,00			0,00	0,00	0,00	20,00	50,00		37,00	0,00	107,00	8,92	15,00	59,44
Сахар	40,60	16,60	25,00	30,40	15,60	35,00	33,40	15,00	19,40	30,40	22,00	23,10	306,50	25,54	50,00	51,08
Мясо	24,80	102,80	101,00		184,80		80,00	22,80	101,00		80,00	168,80	866,00	72,17	140,00	51,55
Птица	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	285,00	23,75	40,00	59,38
Рыба	0,00	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,00	120,00	0,00	120,00	6,28	0,00	366,28	30,52	50	61,05
Молоко, кефир	210,00	190,00	102,00	30,00		88,50	260,00	106,90	170,00	104,00	170,00	140,00	1571,40	130,95	500,00	26,19
Творог				186,00						186,00			372,00	31,00	50,00	62,00
Сметана	10,00			34,40	10,00				10,00	19,40		10,00	93,80	7,82	12,00	65,14
масло сливочное	5,60	20,00	11,00	7,53	21,00	19,70	6,60	40,00	11,50	19,33	28,00	12,80	203,06	16,92	30,00	56,41
масло подсолнечное	3,50	11,00	4,00	13,50	8,10	3,72	4,20	2,00	4,00	6,00	5,00	9,20	74,22	6,19	10,00	61,85
яйцо куриное		1,60		5,30		103,20		124,70		5,30		15,60	255,70	21,31	40,00	53,27
сыр российский	34,00						30,00						64,00	5,33	10,00	53,33
чай черный байховый	0,60	0,60	0,60	0,60		0,60	0,60		0,60	0,60			4,80	0,40	0,60	66,67
соль йодированная	2,20	2,08	1,10	1,80	2,38	1,80	1,80	1,68	1,20	1,50	2,00	4,08	23,62	1,97	4,00	49,21