

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(10-ти дневное)

Летне-осеннее

с 12-18 лет

Обед

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Составили: профессор Первалов А.Я., доцент Коровка Л.С., Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я. Первалов. Пермь 2013г. Пермь 2021г.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г. Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский научно - исследовательский институт гигиены».



Утверждено:

Генеральный Директор

Красноярский
регион

В.И. Гришина

Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Обед для категории детей 12-18 лет сезон лето-осень.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-тура	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Обед 12-18 лет.																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	6,30	3,60	14,50	115,30	0,16	4,73	17,43	0,25	35,19	34,25	88,89	2,03	113	2021		
ПЛОВ С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ	230	14,12	9,42	28,48	255,96	0,05	0,00	17,20	0,69	23,00	32,20	100,01	0,82	375	2021		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТ. И ЯГОД.	200	1,00	0,20	20,20	85,80	0,02	4,00	0,00	0,20	13,97	7,98	13,97	2,80	501	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,06	0,69	39,09	185,94	0,08	0,00	0,00	0,89	15,90	11,13	51,65	0,89	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,80	20,10	103,40	0,12	0,00	0,00	1,15	16,56	33,11	117,40	2,21	574	2021		
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	150	0,60	0,60	14,60	70,30	0,03	14,98	0,00	0,30	23,93	13,44	16,45	3,29	112	2013		
Итого за прием пищи:	960	32,08	15,31	136,97	816,70	0,46	23,71	34,63	3,48	128,55	132,11	388,37	12,04				
Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-тура	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
2 день																	
Обед 12-18 лет.																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,00	2,50	14,00	0,03	10,02	0,10	0,00	23,05	14,03	42,08	0,60	106	2013		
СВЕКОЛЬНИК	250	2,40	4,80	10,40	93,70	0,06	7,94	0,00	2,40	36,94	28,39	61,56	1,46	98	2021		
БИТОЧКИ ПО-КУБАНСКИ	100	10,00	22,11	27,80	251,10	88,74	0,50	623,32	12,00	1,60	5,87	40,90	22,00	ТТК-17	2023		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,42	7,74	16,84	153,00	0,10	10,80	5,40	3,52	54,18	39,70	85,78	1,57	177	2021		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	573	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,40	0,60	34,70	164,80	0,08	0,00	0,00	0,77	14,09	9,86	45,90	0,78	574	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,60	0,70	18,10	93,10	0,11	0,00	0,00	1,04	14,92	29,83	105,77	1,99				
Итого за прием пищи:	945	25,72	36,05	121,94	817,50	89,12	30,06	628,82	19,83	155,58	130,78	383,99	28,80				
Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептурный	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.																			
РАССОЛЫ	250	2,20	4,60	8,10	82,30	0,08	5,05	0,00	2,30	13,75	17,50	46,75	0,73	99	2021				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	15,00	1,80	6,20	100,80	0,08	0,84	46,68	1,56	51,47	34,71	214,26	1,04	308	2021				
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-300с	2022				
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180	4,10	3,70	40,90	213,30	0,04	0,49	16,34	0,34	16,34	34,40	94,60	0,22	211	2021				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	486	2021				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	30	1,20	9,30	19,00	164,80	0,02	0,00	1,85	1,41	2,45	1,85	12,78	0,18	580	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,60	140,90	0,07	0,00	0,00	0,66	12,04	8,43	39,23	0,67	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,40	0,10	0,00	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,76	574	2021				
Итого за прием пищи:	910	31,40	21,30	134,10	853,50	0,40	7,98	103,27	7,29	122,81	129,99	510,42	5,16						
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30						

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептурный	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ТОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	24,10	0,07	25,05	0,00	0,70	14,03	20,04	26,05	0,90	106	2013				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,90	4,40	7,00	75,00	0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	23,25	49,00	1,10	95	2021				
СМЕТАНА 15%	10	0,20	1,50	0,30	15,90	0,00	0,02	9,60	0,03	8,00	0,82	5,24	0,02	433	2021				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	19,80	22,32	7,20	275,20	0,07	13,00	34,20	0,54	43,20	36,00	221,43	1,44	333	2021				
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-300с	2022				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	14,40	19,20	0,69	495	2021				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	25	1,90	2,50	18,60	103,80	0,03	0,00	2,50	1,18	7,25	5,00	22,50	0,53	582	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,20	0,08	0,00	0,00	0,66	11,98	8,39	39,04	0,68	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,40	0,10	0,00	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,76	574	2021				
Итого за прием пищи:	895	34,30	32,82	105,20	821,80	0,41	47,07	84,70	6,78	157,27	137,90	483,26	7,28						
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30						

5 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Срок годности
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед 12-18 лет.																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ГОЛУБЦ)	100	0,80	0,00	2,50	14,00	0,03	10,02	0,10	0,00	23,05	14,03	42,08	0,60	106	2013		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	6,30	3,60	14,70	116,30	0,16	4,78	17,59	0,25	35,51	34,55	89,70	2,04	113	2021		
ТЕФЕЛИ КУРИНЫЕ	100	6,50	20,00	12,70	193,30	3,30	2,00	6,29	9,89	4,30	3,50	15,98	1,60	ТТК 38	2023		
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-3совс	2022		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,60	5,90	35,30	220,30	0,07	0,00	37,61	0,90	14,33	8,95	53,74	1,26	256	2021		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	486	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,20	0,08	0,00	0,00	0,66	11,98	8,39	39,04	0,68	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,40	0,10	0,00	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,76	574	2021		
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,39	44,00	2,30	5,41	2,30	5,11	0,60	2,10	3,70	1,60	ТТК 3	2024		
Итого за прием пищи:	1060	29,20	31,70	133,39	879,50	6,05	23,81	102,29	17,83	116,53	104,62	347,04	10,10				
Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30				

6 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Срок годности
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед 12-18 лет.																	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,00	4,60	6,40	74,40	0,09	7,29	0,00	2,36	22,86	18,34	45,48	0,71	116	2021		
СЕРДИЦЕ В СОУСЕ (ГОВЯЖЬЕ)	100	18,00	5,50	5,70	145,30	0,13	5,00	42,00	0,84	18,00	212,00	157,00	4,35	361	2021		
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180	4,10	3,70	40,90	213,30	0,04	0,49	16,34	0,34	16,34	34,40	94,60	0,22	211	2021		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	14,40	19,20	0,69	495	2021		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВЫФИЛИ)	30	1,17	9,18	18,75	162,30	0,02	0,00	1,80	1,41	2,40	1,80	12,50	0,18	580	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,60	140,90	0,07	0,00	0,00	0,66	12,04	8,43	39,23	0,67	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,20	62,40	0,08	0,00	0,00	0,71	10,04	20,09	71,19	1,34	574	2021		
ФРУКТЫ (БАНАН)	150	2,30	0,80	33,00	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	63,00	42,00	39,00	112	2013		
Итого за прием пищи:	1000	35,27	24,88	166,65	1 026,60	0,50	27,98	60,14	7,32	113,78	372,46	481,20	47,16				
Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30				

7 день

Присл пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,80	0,00	2,50	14,00	0,03	10,02	0,10	0,00	23,05	14,03	42,08	0,60				106	2013	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,60	5,10	13,20	109,10	0,09	7,07	0,00	2,34	16,68	25,40	60,76	0,85				100	2021	
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	9,50	11,07	2,21	146,40	0,03	0,35	52,90	0,43	17,85	12,90	49,30	0,83				367	2021	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,60	5,90	35,30	220,30	0,07	0,00	37,61	0,90	14,33	8,95	53,74	1,26				256	2021	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТ. И ЯГОД.	200	1,00	0,20	20,20	85,80	0,02	4,00	0,00	0,20	13,97	7,98	13,97	2,80				501	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,30	0,60	34,50	164,80	0,08	0,00	0,00	0,77	14,03	9,83	45,71	0,78				573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,80	20,10	103,40	0,12	0,00	0,00	1,15	16,56	33,11	117,40	2,21				574	2021	
Итого за прием пищи:	950	29,80	23,67	128,01	843,00	0,44	21,44	90,61	5,79	116,47	112,20	382,96	9,33						
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30						

8 день

Присл пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	24,10	0,07	25,05	0,00	0,70	14,03	20,04	26,05	0,90				106	2013	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,90	4,40	7,00	75,00	0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	23,25	49,00	1,10				95	2021	
СМЕТАНА 15%	10	0,20	1,50	0,30	15,90	0,00	0,02	9,60	0,03	8,00	0,82	5,24	0,02				433	2021	
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	210	17,14	19,15	36,37	386,40	0,06	0,92	31,90	0,67	20,16	44,52	225,12	2,20				330	2021	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40				486	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,30	0,60	34,40	164,80	0,07	0,00	0,00	0,78	14,02	9,82	45,50	0,78				573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,00	0,77	20,10	103,40	0,12	0,00	0,00	1,15	16,57	33,14	117,52	1,21				574	2021	
Итого за прием пищи:	890	29,74	26,72	113,57	816,40	0,36	34,79	41,50	5,78	120,33	134,69	470,43	6,61						
Норма по СанПин:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30						

9 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сбалансированность
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.																			
СУП. КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10,00	9,40	15,90	188,70	0,10	8,10	0,20	1,50	31,10	32,80	126,00	1,90	123/145	2021				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФ. ПО-РУССКИ	250	17,40	4,30	18,60	184,30	0,20	7,40	29,00	1,40	50,00	53,00	259,00	1,60	313	2021				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	14,40	19,20	0,69	495	2021				
КОЛДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВЫФЛИ)	40	1,56	12,24	25,00	216,40	0,03	0,00	2,40	1,90	3,20	2,40	16,60	0,24	580	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,40	0,60	34,80	164,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,15	9,90	46,11	0,79	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,20	62,40	0,08	0,00	0,00	0,71	10,04	20,09	71,19	1,34	574	2021				
Итого за прием пищи:	940	37,56	27,44	134,99	908,60	2,30	5,41	2,30	5,11	0,60	2,10	3,70	1,60	ТТК 3	2024				
Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30						

10 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сбалансированность
		Белки, г	Жиры, г	Углеб. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед 12-18 лет.																			
НИРА КАБАЧКОВАЯ П/П	100	1,90	8,90	7,70	119,20	0,02	7,03	0,00	3,12	41,17	15,06	37,14	0,70	115	2013				
СУП С МАКАРОН. ИЗДЕЛ. И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,90	4,20	12,20	97,80	0,06	3,80	2,20	1,95	16,75	17,00	46,75	0,81	129	2021				
РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ	120	5,00	14,40	7,20	160,27	8,30	1,80	28,68	16,68	5,50	11,94	34,64	8,60	ТТК-3	2023				
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-3совс	2022				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,90	7,20	10,40	125,90	0,14	4,86	35,96	0,18	44,96	28,79	88,12	1,00	377	2021				
НАПИТОК ИЗ ШИТОВНИКА	200	0,70	0,30	18,30	77,90	0,01	79,92	0,00	0,80	11,89	3,20	3,20	0,61	496	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,40	0,60	34,80	164,80	0,08	0,00	0,00	0,78	14,15	9,90	46,11	0,79	573	2021				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,40	0,10	0,00	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,76	574	2021				
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,04	10,06	0,00	0,20	16,06	9,03	11,05	2,21	112	2013				
Итого за прием пищи:	1090	25,40	37,30	119,10	897,17	8,76	108,27	105,24	24,63	166,44	124,92	367,81	16,64						
Норма по СанПиН:	800	31,50	32,20	134,00	952,00	0,40	24,00	0,30	3,80	420,00	580,00	105,00	6,30						
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	9640	309,0	277,4	1277	8681,1	109,3	346,2	1285	111	1327	1514	4357	151,3						

Составил инженер-технолог:
Генеральный директор "ООО Комбината питания"


С.А. Дерягин
Р-НП Челябинск

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПРОДУКТОВ ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ 30-35% ОТ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ПРОДУКТОВ.

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г в сутки											Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Хлеб ржаной	120	50	45	40	40	40	30	50	50	30	40	415	41,5	295	35
Хлеб пшеничный	200	80	70	70	60	60	60	70	70	70	75	685	68,5	368,9	34
Мука пшеничная	20		0,1	1,5	1,5	4,8	4	1,3		2	1,5	16,7	1,67	-18,3	8
Крупа (злаки), бобовые	50	69,6		45,7	9	27,7	45,7	4,1	58		12,5	259,8	25,98	-24	52
Макаронные изделия	20					61,2		61,2				134,9	13,49	-6,5	67
Картофель	187	52,1	110,6	75	20	52,1	20	62,5	20	226,9	268,8	908	90,8	-96,2	49
Овощи разные, зелень	320	39	309,2	85,3	261,8	133,7	84,7	133,7	211,5	20,3	148,2	1427,4	142,74	-177,3	45
Фрукты свежие	185	150	20	20	20	120	150		20	100	100	700	70	-115	38
Фрукты сухие	20						20			20	22,2	62,2	6,22	-13,8	31
Соки фруктовые (овощные)	200	200						200				400	40	-160	20
Субпродукты (печень, язык, Мясо	40		33,4				93,7			45		127,1	12,71	-27,3	32
Мясо	78		65		100				75	45		285	28,5	-48,9	37
Птица	53	72,5				28,9		64,6		85	81,6	166	16,6	-36,4	31
Рыба	77			79,2								245,8	24,58	-52,4	32
Молоко	350			10,8		23					46,6	80,4	8,04	-34,2	2
Творог	60											0	0	-60	0
Сыр	15											0	0	-15	0
Сметана	10		2,5		10			3,6	10			26,1	2,61	-7,4	26
Масло сливочное	35	3,1	5,1	4,5	9,9	14,5	7,6	13,6		3	13	74,3	7,43	-27,6	21
Масло растительное	18	8,2	5,2	6,1	5,3	2,4	4,8	4,1	7,2	4,5	7,3	55,1	5,51	-11	31
Яйцо	40		7,5	14,4				0,5		3,3	18	43,7	4,37	-35,6	11
Сахарный песок	35		12,5	10,8	13,3	10,8	10		12,5	10	11,9	91,8	9,18	-25,8	26
Кондитерские изделия	15			30	25		30			40		125	12,5	-2,5	83
Чай	2											0	0	-2	0
Какао	1,2											0	0	-1,2	0
Кофейный напиток	2											0	0	-2	0
Дрожжи	0,3											0	0	-0,3	0
Соль	5	1,2	2,1	1,6	2,1	1,3	1,2	1,8	1,4	1,2	2,3	16,2	1,62	-1,8	32
Итого	2000											6	6	-200	6



Утверждаю:

Генеральный Директор

В.И. Челипа

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(10-ти дневное)

Летне-осеннее

с 7-11 лет

Обед

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Составители: профессор Первалов А.Я., доцент Коровка Л.С., Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я. Первалов. Пермь 2013г. Пермь 2021г.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г. Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены».

**Разработано согласно требованиям и нормам СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Обед для категории детей 7-11 лет сезон лето-осень.**

1 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед 7-11 лет.																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	5,00	2,90	11,60	92,20	0,13	3,78	13,94	0,20	28,15	27,40	71,11	1,62	113	2021		
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	200	12,26	8,17	24,72	222,19	0,04	0,00	14,93	0,60	19,93	27,90	86,68	0,71	375	2021		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТ. И ЯГОД. (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	85,80	0,02	4,00	0,00	0,20	13,97	7,98	13,97	2,80	501	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,40	0,60	34,70	164,80	0,08	0,00	0,00	0,77	14,09	9,86	45,90	0,78	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,40	0,10	0,00	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,76	574	2021		
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	150	0,60	0,60	14,60	70,30	0,03	14,98	0,00	0,30	23,93	13,44	16,45	3,29	112	2013		
Итого за присм пищи:	860	27,46	13,07	121,82	717,69	0,40	22,76	28,87	2,99	113,27	112,98	327,71	10,96				
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				

2 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед 7-11 лет.																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,50	0,00	1,50	8,40	0,02	6,00	0,06	0,00	13,80	8,40	25,20	0,36	106	2013		
СВЕКОЛЬНИК	250	2,40	4,80	10,40	93,70	0,06	7,94	0,00	2,40	36,94	28,39	61,56	1,46	98	2021		
БИТОЧКИ ПО-КУБАНСКИ	90	9,00	19,80	25,07	226,20	80,11	0,45	562,68	11,00	1,44	5,30	36,86	19,80	ТТК-17	2023		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,42	7,74	16,84	153,00	0,10	10,80	5,40	3,52	54,18	39,70	85,78	1,57	177	2021		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	486	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,56	10,00	7,01	32,60	0,56	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,40	0,08	0,00	0,00	0,70	9,99	19,98	70,84	1,33	574	2021		
Итого за присм пищи:	860	21,62	33,34	102,11	708,50	80,43	25,99	568,14	18,28	137,15	111,88	314,84	25,48				

Итого за присм пищи: Белки 26,90г Жиры 27,60г Углев 117,20г Энергетическая ценность 822,50ккал В1 0,40мг С 21,00мг А 0,30мг Е 3,50мг Са 385,00мг Мг 577,00мг Р 87,50мг Fe 4,20мг

3 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг		
Обед 7-11 лет.																	
РАССОЛЬНИК	250	2,20	4,60	8,10	82,30	0,08	5,05	0,00	2,30	13,75	17,50	46,75	0,73	99	2021		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	11,30	1,40	4,70	75,60	0,06	0,63	35,10	1,17	38,70	26,10	161,10	0,78	308	2021		
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54	2022		
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,40	3,10	33,90	177,00	0,03	0,41	13,56	0,28	13,56	28,55	78,52	0,18	211	2021		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	486	2021		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)	20	0,80	6,20	12,70	109,80	0,01	0,00	1,23	0,94	1,63	1,23	8,52	0,12	580	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,50	29,50	140,30	0,07	0,00	0,00	0,66	11,99	8,40	39,07	0,67	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,40	0,08	0,00	0,00	0,70	9,99	19,98	70,84	1,33	574	2021		
Итого за прием пищи:	830	25,80	17,10	115,30	716,40	0,34	7,69	88,29	6,15	103,18	108,46	414,00	4,37				
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				

4 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг		
Обед 7-11 лет.																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ТОМИДОР)	60	0,70	0,10	2,30	14,40	0,04	15,03	0,00	0,42	8,42	12,02	15,63	0,54	106	2013		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,90	4,40	7,00	75,00	0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	23,25	49,00	1,10	95	2021		
СМЕТАНА 15%	10	0,20	1,50	0,30	15,90	0,00	0,02	9,60	0,03	8,00	0,82	5,24	0,02	433	2021		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	16,50	18,60	6,00	259,50	0,06	10,80	28,50	0,45	36,00	30,00	184,50	2,57	333	2021		
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54	2022		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	14,40	19,20	0,69	495	2021		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	20	1,50	2,00	14,90	83,00	0,02	0,00	2,00	0,94	5,80	4,00	18,00	0,42	582	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,56	10,00	7,01	32,60	0,56	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,40	0,08	0,00	0,00	0,70	9,99	19,98	70,84	1,33	574	2021		
Итого за прием пищи:	800	28,60	28,30	90,00	732,40	0,32	34,85	78,50	5,85	137,82	115,08	402,21	7,39				
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед 7-11 лет.																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,50	0,00	1,50	8,40	0,02	6,00	0,06	0,00	13,80	8,40	25,20	0,36	106	2013		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	5,10	2,90	11,70	93,10	0,13	3,82	14,07	0,20	28,41	27,64	71,76	1,63	113	2021		
ТЕФЕЛИ КУРИНЫЕ	90	5,90	18,00	11,40	174,10	2,97	1,80	5,67	8,91	3,87	3,15	14,40	1,44	ТТК 38	2023		
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-	2022		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,90	5,30	31,50	196,40	0,06	0,00	33,53	0,80	12,78	7,98	47,91	1,12	256	2021		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,10	0,10	10,40	43,00	0,00	0,70	0,00	0,10	9,80	2,80	1,80	0,40	486	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	0,30	19,70	93,50	0,05	0,00	0,00	0,44	7,99	5,60	26,05	0,45	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,10	41,80	0,05	0,00	0,00	0,47	6,69	13,39	47,46	0,89	574	2021		
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,39	44,00	2,30	5,41	2,30	5,11	0,60	2,10	3,70	1,60	ТТК 3	2024		
Итого за прием пищи:	880	23,20	27,90	105,39	715,50	5,59	18,53	94,03	16,03	86,70	74,66	245,48	8,05				
Итого за прием пищи:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				
Норма по СанПиН:																	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед 7-11 лет.																	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,00	4,60	6,40	74,40	0,09	7,29	0,00	2,36	22,86	18,34	45,48	0,71	116	2021		
СЕРДИЦЕ В СОУСЕ	90	16,20	5,00	5,10	130,40	0,10	4,50	37,80	0,80	16,19	191,00	141,19	3,90	361	2021		
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	3,40	3,10	33,90	177,30	0,03	0,41	13,56	0,28	13,56	28,55	78,52	0,18	211	2021		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	486	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,70	117,40	0,06	0,00	0,00	0,55	10,04	7,03	32,70	0,58	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,20	62,40	0,08	0,00	0,00	0,71	10,04	20,09	71,19	1,34	574	2021		
ФРУКТЫ (БАНАН)	150	2,30	0,80	33,00	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	63,00	42,00	39,00	112	2013		
Итого за прием пищи:	920	30,30	14,50	126,90	753,70	0,42	28,00	51,36	5,40	95,49	331,11	413,08	46,11				
Норма по СанПиН:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед 7-11 лет.																	
СУП С КАРТОФЕЛЬНЫМИ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10,10	9,40	15,90	188,70	0,10	8,10	0,20	1,50	31,10	32,80	126,00	1,90	123/145	2021		
РЫБА. ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	220	15,31	3,78	16,37	161,92	0,18	6,51	25,52	1,23	44,00	46,60	227,90	1,40	313	2021		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	14,40	19,20	0,69	495	2021		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВЫФЛИ)	40	1,56	12,24	25,00	216,40	0,03	0,00	2,40	1,90	3,20	2,40	16,60	0,24	580	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	116,90	0,06	0,00	0,00	0,55	9,99	7,00	32,56	0,56	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,40	0,08	0,00	0,00	0,70	9,99	19,98	70,84	1,33	574	2021		
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,30	5,41	2,10	5,11	0,60	2,10	3,70	1,60	ТТК 3	2024		
Итого за прием пищи:																	
	890	33,87	26,72	122,97	874,32	2,76	20,22	30,22	11,39	118,98	125,28	496,80	7,72				
Итого за 10 дней:																	
	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед 7-11 лет.																	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ П/Л	60	1,10	5,30	4,60	71,40	0,01	4,20	0,00	1,86	24,60	9,00	22,20	0,42	115	2013		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛ. И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,30	3,30	9,80	78,50	0,05	3,04	1,76	1,56	13,40	13,60	37,40	0,65	129	2021		
РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ	110	4,58	13,20	6,60	146,91	7,62	1,66	26,50	15,46	5,08	11,04	32,02	7,95	ТТК-3	2023		
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1,00	0,70	2,70	21,20	0,01	0,80	38,40	0,00	2,76	3,60	7,20	0,16	54-	2022		
ПИРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,00	6,00	8,70	104,80	0,12	4,04	29,94	0,15	37,43	23,97	73,36	0,83	377	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,80	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,09	7,06	32,85	0,56	573	2021		
НАПИТОК ИЗ ПИТОВНИКА	200	0,70	0,30	18,30	77,90	0,01	79,92	0,00	0,80	11,89	3,20	3,20	0,61	496	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,50	0,50	12,20	62,40	0,08	0,00	0,00	0,71	10,04	20,09	71,19	1,34	574	2021		
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	110	0,40	0,40	10,70	51,50	0,03	10,98	0,00	0,22	17,55	9,86	12,07	2,41	112	2013		
Итого за прием пищи:																	
	940	20,38	30,10	98,40	732,61	7,99	104,64	96,60	21,31	132,84	101,42	291,49	14,93				
Итого за 10 дней:																	
	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20				
	8590	262,8	237,9	1083,3	7380	98,89	303,4	1162	96,86	1123	1276	3591	138,9				

Составил инженер-технолог:
Генеральный директор "ООО Комбината питания"


А. Деркач
В.К.Степанин

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ПРОДУКТОВ ОБЕДА ДЕТЯМ 7-11 ЛЕТ 30-05/07 ОТ СУТТОЧНИКА ИЛИ ПРОДОВОЛЬСТВЕННОГО БИЛЛЕТА

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г в сутки											Факт за 10 дн., г	Факт за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Хлеб ржаной	80	40	30	30	30	20	30	30	30	20	290	29	-51	36	
Хлеб пшеничный	150	70	60	60	50	40	50	50	50	60	540	54	-96	36	
Мука пшеничная	15		0.1	1.5	4.5	3.6	1.3		1.8	1.5	15.8	1.58	-13.42	11	
Крупа (злаки), бобовые	45	59.3		38.1	23.3	38.1	3.3	55.2			224.8	22.48	-22.52	50	
Макаронные изделия	15				54.4		54.4			10	118.8	11.88	-3.12	79	
Картофель	187	41.7	110.6	75	20	41.7	20	20	202.5	223	804.5	80.45	-106.6	43	
Овощи разные, зелень	280	33	269	73.7	90	79.5	89.7	170.1	18.3	103.1	1136.8	113.68	-166.3	41	
Фрукты свежие	185	150	20	20	118	170		20	100	110	708	70.8	-114.2	38	
Фрукты сухие	15					20			20	22.2	62.2	6.22	-8.78	41	
Соки фруктовые (овощные)	200	200					200				400	40	-160	20	
Субпродукты (печень, язык,	30		30			74					104	10.4	-19.6	35	
Мясо	70		60			80			40		250	25	-45	36	
Птица	35	60							40		144	14.4	-20.6	41	
Рыба	58			58			58		70		198	19.8	-38.2	34	
Молоко	300			8.1		20.7					67.3	6.73	-293.3	2	
Творог	50										0	0	-50	0	
Сыр	10										0	0	-10	0	
Сметана	10		2.5			10		10			26.1	2.61	-7.39	26	
Масло сливочное	30	2.5	5.1	3.9	8.4	12.8	6.6	12.8	2.7	9.9	64.7	6.47	-23.53	22	
Масло растительное	15	8	3.5	4	5.5	3	3.1	3.2	3.5	4.6	40.6	4.06	-10.94	27	
Дрожжи	40		6.8	10.8			0.5		3	16.5	37.6	3.76	-36.24	9	
Сахарный песок	30		12.5	10.8	13.3	9.8		12.5	10	11.9	90.8	9.08	-20.92	30	
Кондитерские изделия	10			20	20				40		80	8	-2	80	
Чай	1										0	0	-1	0	
Какао	1										0	0	-1	0	
Кофейный напиток	2										0	0	-2	0	
Дрожжи	0.2										0	0	-0.2	0	
Соль	3	1.2	0.5	1.4	0.6	1.3	1.6	0.7	0.7	0.4	9.3	0.93	-2.07	31	
Кисломолочный продукт	200										0	0	-200	0	