

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Славкинская средняя школа»
муниципального образования «Николаевский район»
Ульяновской области

Согласовано:

Начальники оздоровительного лагеря

«Солнышко»



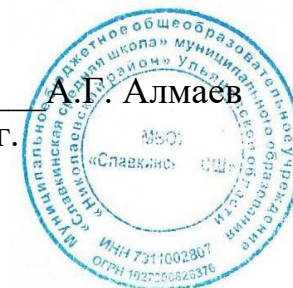
Покасова Н.Ф.

Утверждаю

Директор школы 

Приказ № 125 от 24.05.2021 г.

А.Г. Алмасов



**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей
в школьном лагере «Солнышко»
с дневным пребыванием
в МБОУ «Славкинская СШ»**

2021 г.

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	цена	Пищевые вещества			Энергет. ценность Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
	Пудинг творожный запеченный	160	34,66	32,49	19,82	46	351,22	0,09	0,48	0,34		180	371	45,5	1,24
	Молоко сгущенное	20	5,16	1,4	1,7	11,2	58,84	0,01	0,2	5	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04
	Какао с молоком	1/200	13,22	3,71	3,93	25,39	154,84	0,04	0,6	0,019		122	100	22	0,56
	Бутерброд со сливочным маслом	50/10	7,08	1,17	8,69	7,78	112,3					13,5	46,10	19,4	0,88
	Второй завтрак														
	Яблоко	200	19,00	0,8	0,8	18,6	89,3	0,06	20	0,1	1	32	22	18	4
	Итого:		79,12	38,77	34,14	108,97	766,5	0,16	21,28	5,76	1,02	410,9	583,9	111,7	6,72
	Обед														
	Салат из свежих огурцов	100	15	0,75	4,99	2,75	58,6	0,02	10			11,36	46	13	0,5
	Борщ с капустой и картофелем	250/20	21,29	8,44	8,03	17,7	176,45	0,04	5,6			34	78	21	1,5
	Рыба запеченная	80	25,19	21,45	6,1	0,45	142,1	0,1				36,8	30,4	24	0,16
	Рис отварной	1/200	7,77	5,0	6,8	55,6	292	0,09		0,03	0,010	79,57	193,23	19,01	0,53
	Хлеб пшеничный	1/100	4,36	5,32	0,42	35,14	233,5	0,1			1	16,1	58,8	23	1
	Чай с сахаром и лимоном	1/200	2,20	0,26		15,29	59,36	сл	3			15,33	23,2	12,7	0,2
	Итого		75,81	41,22	26,34	126,93	962,01	0,27	18,6		1	116,2	297,9	127,71	3,89
	Всего		154,93	79,99	60,48	235,9	1728,51	0,43	39,88	5,79	2,02	527,1	881,8	224,41	10,61

2 день

	№ рецепту р	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак													
	1/49	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	10,48	11,63	41,92	304,49	0,025	0,15	0,03		76	105	12	0,3
	2	Бутерброд с сыром	15/5/15	4,58	8,67	7,76	129,05	0,01		0,03		135	87,5	10,25	0,45
	702	Компот из изюма	1/230	0,36		34,14	130		0,2			28	13	7	0,6
		Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	90	0,02	0,3	35		20	0,4
		Итого		16,72	20,6	91,92	610,54	0,11	120,35	1,5	0,4	307	251,5	55,25	1,95
		Обед													
	23	Салат из свежих помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,03	9,5	1,2	0,04	17,58	26	20	0,84
	114	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	8,06	7,64	10,9	183,06	0,008	1,68			36,8	30,4	24	0,16
	401	Гуляш	125	15,84	14,84	5,35	217,01	0,1	1	0,21		16	188,4	22	2,19
	463	Гречка рассыпчатая	200	10,2	7,1	55,1	312,76	0,2	1,95			14,6	210	140	5
	1	Хлеб пшеничный	1/100	5,32	0,42	35,14	165,7	0,1			1	16,1	58,8	23	1
	591	Кисель	1/200	0,26		15,29	118,53					5	8	2	0,1
		Итого		40,81	36,19	126,5	1076,16	0,47	29,63	1,41	1,04	102,5	521,6	231,	9,35
		Всего		57,53	56,79	218,42	1686,7	0,57	149,98	1,56	1,44	307	773,2	286,25	11,3

3 день

цена	№ рецептур	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак													
	674	Блины с повидлом	170/40	12,52	14,98	73,34	453,11	0,025	0,15	0,03		76	105	12	0,3
	393	Компот из св.фруктов	1/200	0,14		23,55	94,72	0,01	1,8	0,01		6,4	5,1	3,6	0,18
		Апельсин	200	1,3	0,3	11	58,4	0,08	120	0,09	0,4	68	46	26	0,6
		Итого		13,96	15,28	107,89	606,23	0,055	91,95	0,06	0,3	117,4	110,1	35,6	0,88
		Обед													
	27	Салат из свежих помидор с болгарским перцем	100	0,88	4,99	2,69	59,97	0,04	43		2,4	18,16	17,8	12	0,6
	110	Суп овощной	250/15	7,89	9,26	13,29	160,2	0,08	11	0,22	0,2	36	53	24	0,80
	423	Тефтели с говядиной	1/100	13,88	19,83	14,93	290,71	0,05	0,41	33		12,6	83,14	24	0,65
	472	Пюре картофельное	1/200	4,08	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00		49,30	115,46	37,00	1,34
		Хлеб пшеничный	1/100	5,32	0,42	35,14	165,7	0,1			1	16,1	58,8	23	1
		Сок яблочный	200	1	0,2	19,6	89,2	0,01	3	0,01		14	114	8	2,5
		Итого		33,05	41,1	112,91	948,78	0,46	89,1	67,01	3,4	144,14	436,63	126,2	6,92
		Всего		47,01	56,38	220,8	1555,01	0,52	181,05	67,07	3,7	261,54	546,73	161,8	7,8

4 день

цена	№ рецептур	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
								В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак													
	1/149	Каша «Дружба»	205	9,44	9,8	47,49	304,52	0,48	2,6	0,07	0,1	206	132	26,7	1,5
	466	Булочка «Сдоба»	1/100	8,14	5	57	307	0,14		0,24		19,5	67,8	12,2	0,7
	324	Яйцо	1	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03		0,072	0,7	22	60,1	3,8	0,8
	762	Кофейный напиток	1/200	2,51	2,75	22,53	121,64	сл	0,5	0,015		100	82	16	0,3
		Банан	200	3	1	42	127,4	0,1	20	0,04	0,4	24	56	80	1,2
		Итого		28,19	23,15	169,32	923,36	0,75	23,1	0,04	1,1	371,5	397,9	138,7	4,5
		Обед													
	20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	4,99	2,75	58,6	0,02	10			11,36	46	13	0,5
	108	Суп картофельный с клецками	250/25	8,06	7,64	10,9	142,3	0,008	1,68			36,8	30,4	24	1
	288,20	Птица, порционная запеченная	100	21,1	12,08	0,19	193,88	0,10	0,03	0	0	21,6	1,78	18,98	2,06
	275	Макароны отварные с овощами	1/200	6,82	9,19	44,26	276,71	0,01	3,46	0,05		54,39	34	12,88	0,03
		Хлеб пшеничный	1/100	5,32	0,42	35,14	165,7	0,1			1	16,1	58,8	23	1
	629	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,26		15,29	59,36	сл	3			15,33	23,2	12,7	0,2
		Итого		42,31	34,32	108,53	896,55	0,23	18,16	0,05	1	155,58	194,18	104,56	4,79
154,93		Всего		70,5	57,47	277,85	1819,91	0,98	41,26	0,48	2,1	527,08	592,08	243,26	9,29

5 день

	№ рецептур	Наименование блюд	ВЫХОД	белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак													
	315,10	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	200	17,9	20,6	43,2	418,71	0,11	0,56	0,26	1,8	169,0	341,9	57,08	1,54
	341	Бутерброд с сыром	20/15	6,2	10,12	10,06	157,6	0,04	0,11	0,05		139	96,	9,5	0,5
	628	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	14,97	56,1					5	3,7	3,7	0,4
		Печенье	30	3,15	1,56	22,8	224,6	0,1				10	30	7	0,6
		Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	90	0,02	0,3	35		20	0,4
		Итого за завтрак	455	28,25	32,68	99,13	904,01	0,27	90,67	0,33	2,1	358	471,6	97,28	3,44
		Обед													
	40	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,69	9,99	3,41	106,09	0,01	5			40	76	18	0,6
	129	Рассольник-ленинградский	250/20	8,61	7,72	20,08	179,59	0,04	12,6			39,4	39,2	17,7	0,66
	330	Шницель рыбный	100/5	14,8	17	17	290	0,08	1,03	0,2		39,13	197,13	26	0,74
	250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	19,56	3,01	43,20	267,33	0,77	0	1,8	0,01	79,57	193,2	75,03	5,98
		Хлеб пшеничный	1/100	5,32	0,42	35,14	165,7	0,1			1	16,1	58,8	23	1
	773	Напиток из плодов шиповника	200	0,8		31,96	125,4	0,01	100			5,6	1,6	1,6	0,53
		Итого		49,78	39,83	141,59	1174,98	1,07	118,63	2	1,45	228,63	565,73	161,33	9,51
		Всего		78,03	62,44	258,54	1813,34	1,2	129,12	109,8	1,85	620,63	1037,53	258,61	12,95

6- день

	№ рецептур	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак													
	340,07	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	255,0	0,12	0,32	0,04	1,94	131,38	248,5	21,55	1,51
	341	Бутерброд с сыром	15/10/15	4,58	12,73	7,71	165.1	0,01	0,11	0.26	0,3	136,5	89,6	10,25	0,18
		Сок фруктовый натуральный	1/200	1	0,2	19,6	89,2		1,6			12,6	12,6	7,2	2,5
		Яблоко	200	0,8	0,8	18,6	89,3	0,1	9	0,09	1	30,4	29	16,4	4
		Итого		22,67	31,82	50,95	598,6	0,31	11,4	0,39	3,24	310,88	379,7	55,4	8,19
		Обед													
	29	Свежие помидоры (порционно)	100	0,55		3,82	17,29	0,06	25	1,2	0,04	14	26	20	0,9
	101	Суп картофельный с крупой	250/10	8,06	7,64	10,9	183,06	0,008	1,68			36,8	30,4	24	0,16
	401	Гуляш	125	15,84	14,84	5,35	217,01	0,1	1	0,21		16	188,4	22	2,19
	463	Гречка рассыпчатая	200	10,2	7,1	55,1	312,76	0,2	1,95			14,6	210	140	5
	1	Хлеб пшеничный	1/100	5,32	0,42	35,14	165,7	0,1			1	16,1	58,8	23	1
	627	Чай	1/200	0,2	0	0,07	1,09					5	3,7	3,7	0,4
		Зефир	30	0,2	0,1	24	96,7					7,5	3,6	1,8	0,4
		Итого		40,37	30,1	134,38	993,61	0,46	29,63	1,41	1,04	110	520,9	234,5	10,05
		Всего		63,04	61,92	185,33	1592,21	0,77	41.03	1,8	4,28	420,88	900,6	289,9	18,24

7 день

№ рецептур	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
297	Запеканка творожная	150/50	24	18	25,7	378,3	0,1	0,3	0,1	0,4	219,9	314,3	36,7	1,2
642	Какао с молоком	200	3,71	3,93	25,39	121,64	0,04	0,6	0,019		122	100	22	0,56
8	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	15/10/15	4,58	12,73	7,71	165,1	0,01	0,11	0,26	0,3	136,5	89,6	10,25	0,18
	Банан	200	3	1	42	127,4	0,1	20	0,04	0,4	24	56	80	1,2
	Итого		35,29	35,66	100,8	792,44	0,25	21,01	0,41	1,1	502,4	559,9	148,95	3,14
	Обед													
29	св. огурцы (порционно)	100	0,8		3	15	0,03	10	0,06	0,1	25	40	14	0,6
110	Борщ с капустой и картофелем	250/20	8,44	8,03	17,7	176,45	0,04	9,84		2,76	50,2	78	30,6	1,5
436,81	Жаркое по-домашнему	230	16,4	17,26	29,34	331,0	0,25	36,00	0,070	0,42	48,53	250,9	64,25	3,82
	Хлеб ржано-пшеничный	1/100	5,32	0,42	35,14	165,7	0,1			1	16,1	58,8	23	1
702	Компот из кураги	1/230	0,36		34,14	130		0,2			28	13	7	0,6
66037.0 3	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	78,9	0,02			0,2	8,2	17,4	3	0,2
	Итого		33,02	27,98	133,12	897,05	0,44	26,74	0,03	4,48	176,03	458,1	141,85	7,72
	Всего		68,31	63,63	233,92	1689,49	0,69	47,75	0,44	5,58	678,43	1018	290,8	10,86

8 день

№ рецептур	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
260	Каша боярская (пшеничная с изюмом)	200	9,80	13,94	41,73	331,58	0,26	1,2	0,08		158,6	257,6	86,7	2,75
8	Бутерброд с маслом с сыром	15/5/15	4,67	8,67	7,76	129,05	0,03	0,11			136	88,6	10,25	0,45
762	Кофейный напиток	1/200	2,51	2,75	22,53	121,64	сл	0,5	0,01		100	82	16	0,3
	Сок фруктовый натуральный	1/200	1	0,2	19,6	89,2		1,6			12,6	12,6	7,2	2,5
	Итого		18,28	25,66	83,02	671,47	0,37	3,41	0,09	0,4	407,2	440,8	120,15	6,0
	Обед													
40	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,69	9,99	3,41	106,09	0,03	6			11,36	76	18	0,6
114	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	6,84	2,21	22,05	183,06	0,15	12,34	4,95		31,90	129,96	40,01	1,61
270	. котлеты Московские	100/5	6,62	16,04	1,57	350,44	0,04	0,8			22	188	16	0,6
469	Макаронные отвар	1/200	5,1	9,1	34,2	244,5	0,06				12,1	37,6	8,14	0,81
	Хлеб пшеничный	1/100	5,32	0,42	35,14	165,7	0,1			1	16,1	58,8	23	1
628	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	14,97	56,1					5	3,7	3,7	0,4
	Итого		24,74	37,76	111,66	1105,89	0,38	19,14	4,95	1	98,46	494,06	108,85	5,02
	Всего		43,02	63,42	194,68	1777,36	0,75	22,55	5,85	1,4	505,66	934,86	229	11,02

9 день

цена	№ рецептур	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак													
	278	Лапшевник с творогом и соусом	150/50	12,8	11,7	32,8	294,	0,1	0,1	0,05	2	90,1	146,8	19,1	1.1
	341	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,21	10,85	10,37	160,3	0.1	0.1	0,06		177	101	7	0,2
	642	Какао с молоком	200	3,71	3,93	25,39	121,64	0.04	0,6	0,01 9		122	100	22	0,56
		Яблоко	200	0,8	0,8	18,6	89,3	0,1	9	0,09	1	30,4	29	16,4	4
		Итого		22,72	27,28	87,16	665,24	0,34	9,8	0,22	3	419,5	376,8	64,5	5,86
		Обед													
	20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	4,99	2,75	58,6	0,02	10			11,36	46	13	0,5
	138	Суп картофельный с бобовыми	250/20	12,2	7,09	22,21	202,59	0,11	4,6			34,6	73,4	28,46	1,6
	332	Тефтели рыбные	100/75	14,26	12,5	19,23	241,93	0,1	0,48	13,3 4		59.26	187,69	28,74	0,8
	171	Рис отварной	1/200	5,0	6,8	55,6	292	0.09		27		2,61	61,5	19.01	0.53
		Хлеб пшеничный	1/100	5,32	0,42	35,14	165,7	0,1			1	16,1	58,8	23	1
	251	Компот из апельсинов	1/200	0,5	0,1	33	137	0,02	12	0.03		3,8	11,4	7,1	0.2
		Итого		38,01	36,9	167,91	1142,77	0,45	23,08	40,33	1	127,73	468,79	124,31	4,73
		Всего		60,73	64,18	255,07	1808,01	0,79	32,88	40,55	4	547,23	845,5	188,81	10,59

10 день

Цена	№ рецептур	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак													
	401	Оладьи с джемом	150/20	12,93	6,44	82,54	430,03	0,19	0,78	0,03	217,37	92,45	145,44	24,28	1,3
	762	Кофейный напиток	1/200	2,51	2,75	22,53	121,64	сл	0,5	0,015		100	82	16	0,3
		Груша	200	0,6	0,45	20,6	94	0,02	10	0,2	0,4	38	22	18	4
		йогурт	1/125	3,75	3,5	15,0	102,8	0,06	1,62			84	130,62	13,06	0,13
		Итого		19,79	13,14	140,67	748,47	0,27	10,65	0,245	217,77	314,45	380,06	71,34	5,73
		Обед													
	23	Салат из свежих помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,03	9,5	1,2	0,04	17,58	26	20	0,84
	110	Щи с капустой и картофелем	250/20	7,89	9,26	13,29	160,2	0,2	5,83	0,22	2,43	36	86,98	36	2,03
	289	Рагу из овощей с курицей	250	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6		36,8	108,2	38,7	1,92
		Хлеб пшен.	1/100	5,32	0,42	35,14	165,7	0,1			1	16,1	58,8	23	1
		Сок	1/200	1	0,2	19,6	89,2		1,6			12,6	12,6	7,2	2,5
		Итого		27,9	27,79	87,05	711,2	0,4	43,76	16,02	3,47	119,08	292,58	124,9	8,29
		Всего		47,69	40,93	228,62	1459,67	0,67	54,41	16,2	221,24	433,53	672,64	196,24	14,02

	1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день
10-00	Пудинг творож.запечен	Каша геркулесовая молоком	Блины со сгущ. молоком	Каша Дружба мол. Яйцо отвар	Запеканка рисовая с творогом и сгущ.мол	Омлет натуральный с маслом сливочным	Запеканка творожн со сгущ.мол	Каша Боярская	Лапшевник твор.- верм.со сгущ	Оладьи домашние со сг. молоком
	Какао на молоке	Компот из изюма	Компот из св, фруктов	Кофейный напиток	Чай с сахаром	Сок	Какао на молоке	Кофейный напиток	Какао на молоке	Кофейный напиток
	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом сыр		Булочка Сдоба	Хлеб с маслом сыр	Хлеб ,сыр,	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом и сыром	Хлеб сыр печенье	йогурт
Яблоко	киви	апельсин	банан	киви	яблоко	банан	сок	яблоко	груша	
	Салат из свежих огурцов	Салат из свежих помидоров	Салат из св.помидоров и сл.перца	Салат из свежих огурцов	Салат из свежих помидоров и огурцов	свежие помидоры (порционно)	св. огурцов (порционно)	Салат из св.помидор огурцов	Салат св. огурцов	Салат из св.помидор
	Борщ с капустой и картофелем	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Суп овощной	Суп картофельный с клёцками	Рассольник - ленинградский	Суп картофельный с крупой	Борщ с капустой и картофелем	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Суп гороховый	Щи с капустой и картофелем
	Рыба запеченная	Гуляш с подливой	Тефтели гов	Птица запеченная	Шницель рыбный	Гуляш с подливой	Жаркое по- домашнему	. котлеты Московские	Тефтели рыбные в томатном соусе	Рагу овощное с мясом птицы
	Рис отварной	Гречка рассыпчатая	Пюре картофельное	Макароны отварные с овощами	Пюре гороховое	Каша гречневая	Кондитерские изделия (печенье)	Макароны отвар	Рис отвар	
	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.
	Чай с сахаром и лимоном	Кисель	Сок	Чай с сахаром и лимоном	Напиток из шиповника	Чай Зефир	Компот из кураги	Чай с сахаром	Напиток апельсиновый	Сок

Составил:

Выполнение натуральных норм питания

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всего	Факт	% от нормы	Б	Ж	У	Кал
		26	28	29	30	31	1	2										
Мясо жилованное (мясо на	85	43	146	150		43	161	150	154	43		894	89,4					
Цыплята 1 категории потрошенные	35				201						152	353	35,3					
Рыба-филе	37	150				120				100		370	37					
Масло сливочное	20	27	22	24	15	19	22	20	27	22	15	213	21,3					
Масло растительное	15	15	15	20	10	15	8	10	15	15	20	143	14,3					
Молоко (массовая доля жира	300	200	140	155	240	50	80	250	240	150	200	1785	179					
Творог (массовая доля жира не	40	153				50		141		51		395	39,5					
Сыр	9,8		15			15	15	15	15	20		95	9,5					
Сметана (массовая доля жира не	7,5																	
Яйцо диетическое	40	10		10	40	12	80	8		5	7	89	9					
Картофель	140	27	133	298	185	137	100	307	133	70	195	1500	150					
Овощи свежие, зелень	200	225	170	145	208	180	165	255	146	143	230	1870	187					
Фрукты (плоды) свежие	185	200	250	145	208	180	200	200		250	200	1883	188,3					
Сухофрукты , в т.ч. шиповник	10	20	20			20		20	2,7			62,7	6,3					
Сок	100			200			200		200		200	800	80					
Хлеб ржаной (ржано-	24																	
Хлеб пшеничный	150	115	150	110	200	150	150	150	150	150	110	1435	143,5					
Мука пшеничная	22		4	75	25		4				110	218	21,8					
Крупы, бобовые	60	87	125		44	148	49	10	38	92		630	63					
Макаронные изделия	15				50				68	36		172	17,2					
Сахар	40	45	40	25	40	45	20	50	40	50	25	380	38					
Чай,	0,6	1			1	1	1		1			5	0,45					
какао, кофейн.напиток	1,2	4			8			4	8	4	8							
Дрожжи	0.1			5							5	10	0,1					

