

**Типовое (базовое) меню
для организации питания обучающихся 1-4 классов
общеобразовательных организаций Новосибирской области**

Вариант 1



Меню разработано Федеральным бюджетным учреждением науки «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора,

меню СООТВЕТСТВУЕТ требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Директор,
д.м.н., проф.



И.И. Новикова

Новосибирск – 2021 г.

Меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (мандарин)***	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Завтрак		625	18,5	16,7	81,7	550,5
Обед						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед		780	26,1	22	105,1	721,3
Итого за день		1405	44,6	38,7	186,8	1271,8
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	30	0,2	0	0,8	4,2
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	100	2,9	2,9	16,5	103,9
54-1о-2020	Омлет натуральный	75	6,3	9	1,6	112,7
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Завтрак		595	19,7	16,6	73,7	522,7
Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-31хн-2020	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед		820	29	23,1	105,5	745,4
Итого за день		1415	48,7	39,7	179,2	1268,1
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (груша)***	150	0,6	0,5	15,5	68,3
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Завтрак		620	15,6	12,4	92,2	542,3
Обед						
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-31м-2020	Оладьи из печени по-купецки	80	13,9	9,1	12,5	187,5
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

к.м.н. С.П. Романенко

29.07.21г

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	31,9	18,3	119,5	768,3
	Итого за день	1400	47,5	30,7	211,7	1310,6
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Фрукт (мандарин)***	100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	555	24,6	10,9	79,4	514,1
	Обед					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	795	33,8	15,1	115,3	731,4
	Итого за день	1350	58,4	26	194,7	1245,5
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	600	21,2	18,9	75,7	556
	Обед					
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	29,8	24	93,5	708,9
	Итого за день	1380	51	42,9	169,2	1264,9
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-23к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,9	5,8	32,1	208,3
Пром.	Фрукт (яблоко)***	150	0,6	0,6	14,7	66,6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	635	20	14,4	88,5	562,8
	Обед					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-24м-2020	Шницель из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1соус-2020	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

/ к.м.н. С.П. Романенко



Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	795	34,8	17,9	107,6	731,1
	Итого за день	1430	54,8	32,3	196,1	1293,9
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (мандарин)***	140	1,1	0,3	10,5	49
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	610	19,2	14,6	91,1	572,5
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью****	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	705	25,4	27,1	93,4	718
	Итого за день	1315	44,6	41,7	184,5	1290,5
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-12з-2020 «Икра морковная»						
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4
54-4о-2020	Омлет с сыром	75	9,5	12,7	1,5	158
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	565	19,6	19,6	67,5	523,8
	Обед					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	795	32,2	17	110	720,9
	Итого за день	1360	51,8	36,6	177,5	1244,7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
Пром.	Фрукт (груша)***	150	0,6	0,5	15,5	68,3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	620	15,5	9,9	90,2	510,3
	Обед					
54-27з-2020	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	750	37,9	23	91,8	725,8
	Итого за день	1370	53,4	32,9	182	1236,1



/ к.м.н. С.П. Романенко



		Четверг, 2 неделя				
		Завтрак				
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4,1	4,6	19,3	135,1
54-1т-2020	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Фрукт (мандарин)***	100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
		555	25,1	10,8	81,7	524,7
		Обед				
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-9с-2020	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
		760	29,7	23,6	93,8	706
		1315	54,8	34,4	175,5	1230,7
		Пятница, 2 неделя				
		Завтрак				
54-20з-2020	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
		600	22,6	19,9	77,7	579
		Обед				
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
		800	29,3	22	103,8	729,4
		1400	51,9	41,9	181,5	1308,4
		Суббота, 2 неделя				
		Завтрак				
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5
54-6т-2020	Сырники	75	14,7	4,3	12,3	146,8
Пром.	Фрукт (яблоко)***	150	0,6	0,6	14,7	66,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
		595	24,2	10,4	81,1	514
		Обед				
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	20	0,6	3,3	1,3	37,2
54-5хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		795	41,7	14,5	103,3	710,4
		1390	65,9	24,9	184,4	1224,4

[Handwritten signature]

к.м.н. С.П. Романенко



29.07.2020

	Средние показатели за Завтрак	597,9	17,4	15,9	81,7	539,4
	Средние показатели за Обед	779,6	24,0	24,0	103,6	726,4

* - Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2021 г.

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей.

Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.

Информация о пищевой, энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, (ккал.)	1265,8	2350	53,9
Количество белков (г)	41,4	77	53,8
Количество жиров (г)	40,0	79	50,5
Количество углеводов (г)	185,3	335	55,3
Витамин С, мг	69,7	60	116,2
Витамин В1, мг	0,7	1,2	58,3
Витамин В2, мг	0,9	1,4	64,3
Витамин А, мкг рэ	418,5	700	59,8
Кальций, мг	601,6	1100	54,7
Фосфор, мг	786,3	1100	71,5
Магний, мг	221,2	250	88,5
Железо, мг	12,8	12	106,7
Калий, мг	825	1100	75,0
Йод, мкг	127,8	100	127,8
Селен, мкг	30,5	30	101,7

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК												Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
хлеб ржаной	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300	25
сухари панировочные	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	-	-	5,2	0,4
хлеб пшеничный	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	540	45
мука пшеничная высшего сорта	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5	0,4
крупа кукурузная	-	20	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	60	5
крупа манная	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	-	6	15,2	1,3
крупа овсяная	50	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	75	6,3
крупа пшеничная	-	-	-	-	-	40	-	-	-	25	-	-	65	5,4
крупа ячневая	-	-	-	22	-	-	-	-	-	-	-	22	44,4	3,7
крупа пшенная	-	-	50	-	-	-	50	-	-	-	-	-	100	8,3
огурец	-	38	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37,5	3,1
горошек зеленый консерв.	-	-	-	-	47	-	-	-	-	-	47	-	93	7,8
джем фруктовый	-	-	-	10	-	-	-	-	-	10	-	-	20	1,7
банан	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	150	-	300	25
груша	-	-	150	-	-	-	-	-	150	-	-	-	300	25
лимон	-	-	-	-	7	-	-	7	-	-	-	7	22,5	1,9
мандарин	140	-	-	100	-	-	140	-	-	100	-	-	480	40
яблоко	-	120	-	-	-	150	-	120	-	-	-	150	540	45
молоко	100	209	154	55	58	200	234	77	200	53	108	55	1502	125,2
творог	-	-	-	70	-	-	-	-	-	70	-	68	207	17,3



/ к.м.н. С.П. Романенко




29.07.21

сыр	16	-	-	-	-	16	-	17	-	-	-	-	48,5	4,0
сметана	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	-	3	7,7	0,6
масло сливочное	10	8	10	8	12	5	10	10	5	8	12	6	102,9	8,6
яйцо куриное	-	51	-	2	102	-	-	47	-	2	102	3	308,1	25,7
сахар-песок	10	9	10	13	7	10	10	9	10	13	7	13	119,5	10,0
чай черный байховый	1	-	1	1	1	-	-	1	-	1	1	1	8	0,7
какао-порошок	-	5	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	10	0,8
кофейный напиток	-	-	-	-	-	5	-	-	5	-	-	-	10	0,8
соль йодированная	1,0	0,7	1,0	0,7	0,5	1,0	1,0	0,7	1,0	0,7	0,5	0,7	9,4	0,8
ванилин	-	-	-	0,005	-	-	-	-	-	0,005	-	0,01	0,01	0

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла
(в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ОБЕД												Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
хлеб ржаной	30	30	30	30	30	30	15	30	15	30	30	30	330	27,5
хлеб пшеничный	60	68	60	69	60	69	30	69	44	40	72	69	711,5	59,3
сухари панировочные	-	-	-	8	-	8	-	8	8	-	-	8	41,5	3,5
мука пшеничная высший сорт	9	2	14	9	3	1	-	9	1	1	1	3	51,1	4,3
крупа рисовая	6	54	-	-	-	-	58	-	-	-	4	-	122,4	10,2
крупа перловая	-	-	50	-	-	-	-	8	-	-	-	-	58,0	4,8
крупа гречневая	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69,0	5,8
фасоль	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	16,0	1,3
горох	-	-	-	16	-	-	-	-	75	-	-	75	166,0	13,8
макаронные изделия высшего сорта	-	-	8	-	51	-	-	-	-	-	51	-	110,0	9,2
картофель (31.12- 28.02)	300	25	124	284	-	25	93	238	25	257	93	-	1464	122,0
картофель (29.02- 01.09)	325	27	134	308	-	27	101	258	27	279	101	-	1587	132,2
картофель (01.09- 31.10)	263	22	109	250	-	22	82	209	22	226	82	-	1285	107,1
картофель (31.10- 31.12)	281	23	116	266	-	23	87	223	23	241	87	-	1370	114,1
огурец соленый	15	-	-	-	-	-	15	-	-	-	15	-	45,0	3,8
томат	68	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	203,4	17,0
свекла (01.09-31.12)	-	40	-	-	82	40	-	-	40	82	-	-	283,6	23,6
свекла (01.01-31.08)	-	44	-	-	89	44	-	-	44	89	-	-	308,3	25,7
петрушка (корень)	1	1	-	3	2	1	-	-	1	-	1	1	8,8	0,7
перец сладкий	-	-	68	-	-	-	-	-	-	-	-	68	135,6	11,3
огурец	-	-	-	-	-	75	-	75	-	-	-	-	150,0	12,5
морковь (01.09-31.12)	10	86	21	10	17	13	43	10	96	13	12	10	339,6	28,3
морковь (01.01-31.08)	11	93	23	11	19	14	46	11	105	14	13	11	369,4	30,8
лук репчатый	19	20	10	11	12	10	20	10	11	10	11	10	153,5	12,8
капуста белокочанная	20	20	-	-	70	20	63	30	20	-	-	70	313,0	26,1
томатное пюре	-	6	-	-	1	6	-	-	10	-	4	1	28,4	2,4
смородина черная	-	-	-	-	32	-	-	-	-	-	32	-	64,2	5,4
клубника	-	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,4	1,8
яблоко	-	20	-	-	-	45	-	-	45	-	-	25	135,4	11,3
вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	20,0	1,7
чернослив	27	-	-	-	-	-	-	-	-	27	-	-	53,5	4,5
смесь сухофруктов	-	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	53,5	4,5
курага	-	-	21	-	-	-	21	-	-	-	-	-	42,8	3,6
говядина I кат.	52	-	-	-	73	-	73	-	73	-	65	-	335,7	28,0
печень говяжья	-	-	67	-	-	-	-	-	-	-	-	-	144,5	12,0
куриная грудка (филе)	-	-	-	63	-	63	-	63	-	-	-	63	253,1	21,1

 / к.м.н. С.П. Романенко



29.07.2014

рыба (филе)	-	76	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	75,7	6,3
молоко	53	30	-	58	-	13	-	78	17	24	-	13	286,3	23,9
сметана	10	10	-	-	30	20	10	10	10	27	10	30	166,7	13,9
масло сливочное	1	11	16	1	8	7	8	2	9	8	10	1	82,0	6,8
масло подсолнечное	11	10	2	11	4	6	10	11	4	11	4	6	89,0	7,4
яйцо куриное	-	14	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	29,3	2,4
сахар-песок	7	9	7	7	7	9	10	7	10	7	8	7	94,0	7,8
соль йодированная	1,2	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,3	1,1	1,0	2,1	1,2	1,1	14,3	1,2
лавровый лист	0,14	0,04	0,04	0,14	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,7	0,1
кислота лимонная	-	0,2	-	-	0,1	0,2	0,1	-	0,2	0,1	-	-	0,9	0,1



[Handwritten signature]

/ к.м.н. С.П. Романенко

23.07.2017.