

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

Вариант 3

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.
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-24к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (мандарин)***	120	1	0,2	9	42
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Итого за Завтрак		580	13,8	10,8	80,6	476,6
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		1360	39,9	32,8	185,7	1197,9
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	20	0,2	0	0,5	2,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		500	37,3	11,1	56,4	475,8
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		1320	66,3	34,2	161,9	1221,2
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
Пром.	Фрукт (груша)***	120	0,5	0,4	12,4	54,6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Итого за Завтрак		585	17,4	13,9	79,3	511,5
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	13,9	30,5	187,1
54-31м-2020	Оладьи из пшеницы по-купецки	80	13,9	0,1	12,5	187,5
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	0,1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

(Подпись)


к.м.н. С.П. Романенко



(Подпись)
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	1365	49,3	32,2	198,8	1279,8
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-27з-2020	Морковь отварная дольками	20	0,3	0,7	1,4	12,5
54-27г-2020	Рис припущенный с томатом	150	3,8	4,4	36,3	200,1
54-6м-2020	Биточек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	500	22,5	19,5	80,1	586,1
	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	1295	56,3	34,6	195,4	1317,5
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
Пром.	Фрукт (яблоко)***	230	0,9	0,9	22,5	102,1
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	680	16,4	14,1	91,8	560,9
	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	Макароны 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	1460	46,2	38,1	185,3	1269,8
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	30	0,4	0	1,5	7,7
54-22м-2020	Рагу из курицы	210	22	7,4	18,4	228,2
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 ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Итого за Завтрак	510	31,4	11	63,1	476,3
	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
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	1305	66,2	28,9	170,7	1207,4

 / к.м.н. С.П. Романенко



Понедельник, 2 неделя						
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
Пром.	Фрукт (мандарин)***	120	1	0,2	9	42
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 ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
Итого за Завтрак		610	17,7	14,2	72	487,6
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	43,1	41,3	165,4	1205,6
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-12з-2020 «Икра морковная»						
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	30	0,3	0,1	1,1	6,4
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-23м-2020	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Итого за Завтрак		510	38,4	8,7	80,8	555,9
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		1305	70,6	25,7	190,8	1276,8
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Фрукт (яблоко)***	270	1,1	1,1	26,5	119,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Итого за Завтрак		720	15,8	13,7	94,5	564,3
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
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
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	28,7	26,6	90,8	717,8
Итого за день		1470	44,5	40,3	185,3	1282,1
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						

[Подпись]

к.м.н. С.П. Романенко



29.07.21

54-21з-2020	Кукуруза сахарная**	30	0,6	0,1	3,1	15,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-24м-2020	Шницель из курицы	85	16,2	3,7	11,4	143,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	215	0,3	0,1	7,1	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	530	28,9	10,6	80,2	532,1
	Обед					
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-9с-2020	Суп фасольевый	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
	Итого за Обед	760	29,7	23,6	93,8	706
	Итого за день	1290	58,6	34,2	174	1238,1
	Пятница, 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
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	600	14,8	10,2	83,7	485,9
	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
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
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
	Итого за Обед	800	28,4	22,4	101,5	719,7
	Итого за день	1400	43,2	32,6	185,2	1205,6
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	540	17,4	10,9	83,7	501,4
	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 пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	795	41,7	14,5	103,3	710,4
	Итого за день	1335	59,1	25,4	187	1211,8
	Средние показатели за Завтрак	572,1	15,8	15,9	78,9	517,9
	Средние показатели за Обед	779,6	24,2	23,9	103,3	724,9

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



/ к.м.н. С.П. Романенко



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.)	1242,8	2350	52,9
Количество белков (г)	40,0	77	52,0
Количество жиров (г)	39,9	79	50,5
Количество углеводов (г)	182,1	335	54,4
Витамин С, мг	67,6	60	112,7
Витамин В1, мг	0,7	1,2	58,3
Витамин В2, мг	0,8	1,4	57,1
Витамин А, мкг рэ	422,8	700	60,4
Кальций, мг	584	1100	53,1
Фосфор, мг	784,9	1100	71,4
Магний, мг	240,3	250	96,1
Железо, мг	12,8	12	106,7
Калий, мг	825	1100	75,0
Йод, мкг	129,3	100	129,3
Селен, мкг	30,6	30	102,0

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 ржано-пшеничный	20	20	20	20	20	25	25	20	20	20	20	25	255	21,3
сухари панировочные	-	-	-	9	-	-	-	9	-	9	-	-	27,1	2,3
хлеб пшеничный	40	30	30	45	30	45	45	40	30	41	30	45	450,7	37,6
мука пшеничная высший сорт	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1,2	0,1
горох	-	-	-	-	-	-	-	75	-	-	-	-	75	6,3
крупа гречневая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	69	-	-	69	5,8
крупа кукурузная	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	40	-	80	6,7
крупа овсяная	-	-	-	-	-	-	31	-	-	-	-	-	30,8	2,6
крупа рисовая	-	-	-	53	-	-	-	-	-	-	-	-	52,5	4,4
крупа ячневая	-	-	-	-	44	-	-	-	44	-	-	-	88,8	7,4
крупа пшеничная	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4,2
макаронные изделия высшего сорта	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	45	44,6	3,7
картофель (31.12-28.02)	-	195	-	-	-	148	-	-	-	-	-	-	343,4	28,6
картофель (29.02-01.09)	-	212	-	-	-	161	-	-	-	-	-	-	372,2	31,0
картофель (01.09-31.10)	-	171	-	-	-	130	-	-	-	-	-	-	301,3	25,1
картофель (31.10-31.12)	-	183	-	-	-	139	-	-	-	-	-	-	321,2	26,8
морковь (01.09-31.12)	-	-	-	27	-	25	-	-	-	-	-	-	52,2	4,4
морковь (01.01-31.08)	-	-	-	30	-	27	-	-	-	-	-	-	56,7	4,7
огурец	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	2,1



/ к.м.н. С.П. Романенко




23.07.2022

перец сладкий	-	-	-	-	-	34	-	-	-	-	-	-	33,9	2,8
петрушка (зелень)	-	4	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	7,6	0,6
томат	-	-	-	-	-	-	-	34	-	-	-	-	33,9	2,8
лук репчатый	-	4	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	18,7	1,6
кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	47	-	-	46,5	3,9
томатное пюре	-	-	-	9	-	7	-	-	-	-	-	-	16,4	1,4
груша	-	-	120	-	-	-	-	-	-	-	150	-	270	22,5
лимон	-	-	-	7	-	-	-	-	-	8	-	-	15,5	1,3
мандарин	120	-	-	-	-	-	120	-	-	-	-	-	240	20
яблоко	-	-	-	-	230	-	-	-	270	-	-	120	620	51,7
говядина I кат.	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	-	-	77,7	6,5
куриная грудка (филе)	-	130	-	-	-	98	-	68	-	72	-	-	367,9	30,7
молоко	104	154	200	18	240	100	118	144	210	15	230	100	1633	136,1
сыр	-	-	16	-	-	-	21	-	-	-	-	16	52	4,3
масло сливочное	10	7	5	7	10	-	5	-	10	7	5	4	69,1	5,8
масло подсолнечное	-	-	-	5	-	6	-	2	-	2	-	-	15,4	1,3
сахар-песок	10	7	10	7	10	7	10	7	10	8	10	7	102,5	8,5
чай черный байховый	1	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	4,1	0,3
какао-порошок	-	5	-	-	5	-	-	5	-	-	5	-	20	1,7
кофейный напиток	-	-	5	-	-	5	-	-	5	-	-	5	20	1,7
соль йодированная	1,0	0,9	1,0	0,7	1,0	0,8	1,0	0,7	1,0	0,7	1,0	0,5	10,4	0,9
лавровый лист	-	-	-	-	-	0,03	-	-	-	-	-	-	0,03	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	-	-	50	-	107,9	9,0
крупа гречневая	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	5,8
фасоль	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	16	1,3
горох	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	75	91	7,6
макаронные изделия высшего сорта	-	-	8	-	51	-	-	-	51	-	-	-	110	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	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	-	-	-	-	-	-	150	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

 / к.м.н. С.П. Романенко



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	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	1,7
чернослив	27	-	-	-	-	-	-	-	-	27	-	-	53,5	4,5
смесь сухофруктов	-	-	-	27	-	-	-	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	-	-	-	-	-	-	78	-	-	144,5	12,0
куриная грудка (филе)	-	-	-	63	-	63	-	63	-	-	-	63	253,1	21,1
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	16	8	11	1	89,5	7,5
масло подсолнечное	11	10	2	11	4	6	10	11	4	11	4	6	89	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	7,8
соль йодированная	1,2	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,3	1,1	1,0	2,1	1,1	1,1	14,2	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



29.07.2022