

СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор



*[Handwritten signature]*



Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПЕРИОД ОСЕНЬ

20\_\_г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20 2021 г.

**КОМПАНОВКА 12 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ**

возрастная категория: 12 - 18 лет

ОСЕНЬ 20\_\_ г.

1-й день

1 - я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>1-й день</b>		
82/11	Борщ с картофелем и св/капусты	250
203 /11	макароны / кукуруза	130 /55
133/11	отварная консервированная	
282/11	Печеночные котлеты	110/15
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
<b>2-й день</b>		
115/11	Суп с крупой	250
235/11	Шницель рыбный (минтай)	120/20
128/11	картофельное пюре / горошек овощной отварной	120/60
389/11	Сок фруктовый (Яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50
<b>3-й день</b>		
111/11	Суп с макаронными изделиями	250
223/11	Запеканка из творога с молоком сгущённым	175/25
379/11	Кофейный напиток	200
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	30
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	100
<b>4-й день</b>		
102/11	Суп картоф. с горохом	250
71 /11	овощи свежие огурец	60
259/11	Жаркое по - дормашнему	60/140
349/11	Компот из сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
338 / 11	Фрукты ( яблоко )	90
<b>5-й день</b>		
88/11	Щи из св/ капусты с карт	250
294/11	Котлета рубленая из птицы	100/20
171-75 / 11	каша пшённая/ икра свекольная	100/80
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	90
<b>6-й день</b>		
113/11	Суп лапша домашняя	250
188/11	запеканка рисовая с молоком сгущённым	175/25
15 /11	сыр порциями (костромской)	30
376 /11	Какао с молоком	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	33

7-й день

2 - я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.
<b>7-й день</b>		
83/11	Свекольник	250
71 /11	Овощи свежие (помидор)	60
265/11	Глов с говядиной	65/135
376/11	чай с сахаром	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
338 / 11	Фрукты (яблоко)	100.
<b>8-й день</b>		
99 / 11	Суп из овощей	250
278/11	Тефтели мясные	115/20
128-73 / 11	картофельное пюре / /икра кабачковая	120/60
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
338 / 11	Фрукты ( яблоко )	100
<b>9-й день</b>		
106/11	Суп с рыбными фрикадельками	170/80
173/11	Лакомка с помид.в омлете	210
133/11	кукуруза отварная (консервирован.)	50
14 / 11	масло порциями	10
379/11	Кофейный напиток	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40

2 - я неделя

**10-й день**

108-109/11	Суп картофельный с клёцками	250
71 /11	Овощи свежие (огурец)	60
284/11	Запеканка картофельная с мясом	180/20
359/11	Кисель ассорти фруктовое	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100

2 - я неделя

**11-й день**

111/11	Суп с макаронными изделиями	
182/11	Каша молочная ( рисовая )	200/10
382 /11	Какао с молоком	200
3-434/11	Бутерброд с сыром	60
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100

2 - я неделя

**12-й день**

121/11	Суп с крупой	250
282/11	Биточки печеночные	100
143/11	Рагу овощное	200
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70
Пром.пр.	Хлеб ржаной	54
338 / 11	Фрукты ( яблоко )	90

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: с 12 до 18 лет Сезон: ОСЕНЬ 20\_\_ год.

## 1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я	Борщ с картофелем и св/капусты	250	2,875	5,06	18,163	131,80	3	82/11
	макароны / кукуруза	130 / 55	4,73	5,015	32,73	194,98	23	203 /11
	отварная консервированная		1,583	1,352	3,01	30,55		133/11
День 1 -й	Печеночные котлеты	110/15	15,195	18,282	13,631	279,84	13	282/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	42	389/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	28,38	130,35	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32	Пром.пр.
итого за обед			30,70	30,699	133,58	935,52	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	порций гр. 860	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я	Суп с крупой	250	4,488	7,25	18,72	158,08	4	115/11
	Шницель рыбный (минтай)	120 /20	13,94	13,59	14,999	238,04	20	235/11
	картофельное пюре / горошек овощной отварной	120 / 60	2,657	6,436	22,612	159,00	25	128-131/ /11
День 2 -й	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	42	389/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	50	2,825	0,6	20,925	100,40	32	Пром.пр.
итого за обед			30,339	30,598	134,716	935,6	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	порций гр. 890	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я	Суп с макаронными изделиями	250	2,685	5,078	13,15	109,04	5	111/11
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	175 / 25	28,031	22,56	56	539,16	30	223 /11
День 3 -й	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	40	379/11
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,265	0,523	12	57,77	37	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,65	108,63	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32	Пром.пр.
	Фрукты свежие ( яблоко )	100	0,4	0,40	9,8	44,40	38	338/11
итого за обед			41,691	33,166	150,94	1069,0	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,0	порций гр. 870	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я	Суп картофельный с горохом	250	7,49	7,01	25,22	193,93	6	102 /11
	овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	27	71 /11
	Жаркое по - дормашнему	200	16,514	23,674	18,949	354,92	14	259/11
День 4 -й	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	131,51	39	349/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32	Пром.пр.
	Фрукты свежие ( яблоко )	90	0,36	0,36	8,82	39,96	38	338/11
итого за обед			31,276	32,269	135,988	959,5	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	порций гр. 910	

Возрастная категория: с 12 до 18лет

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 5 -й	Щи из св/капусты с картофелем	250	4,883	6,213	9,265	112,51	7	88/11
	Котлета рубленая из птицы	100 / 20	12,92	14,45	15,024	241,83	21	294/11
	Каша пшеничная / / Икра свекольная	100 / 80	4,275	5,744	24,519	166,87	24	171-75 /
			1,896	2,082	19,30	103,51		/ 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	42	389/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32	Пром.пр.
Фрукты свежие ( яблоко )	90	0,36	0,36	8,82	39,96	38	338/11	
итого за обед			<b>31,164</b>	<b>29,92</b>	<b>147,69</b>	<b>984,73</b>	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	порций гр. <b>950</b>	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 6 -й	Суп лапша домашняя	250	2,165	5,543	10,62	101,03	8	113/11
	Запеканка рисовая с молоком сгущённой	175 / 25	17,73	22,87	47,82	468,03	31	188 /11
	Сыр порциями (костромской)	30	7,68	7,83	0	101,19	34	15/11
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	41	382/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32	Пром.пр.
	Кондитерские изделия (печенье)	33	1,392	0,575	13,2	63,54	37	Пром.пр.
итого за обед			<b>38,597</b>	<b>40,893</b>	<b>144,485</b>	<b>1100,4</b>	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	порций гр. <b>823</b>	

2-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 7 -й	Свекольник	250	5,0613	9,388	18,163	177,39	9	83/11
	Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	27	71 /11
	Плов с говядиной	200	18,326	20,573	36,514	404,52	16	265/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	43	376/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32	Пром.пр.
	Фрукты свежие ( яблоко )	100	0,4	0,40	9,8	44,40	38	338/11
итого за обед			<b>30,3473</b>	<b>31,576</b>	<b>131,602</b>	<b>932,0</b>	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	порций гр. <b>920</b>	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 8 -й	Суп из овощей	250	5,588	5,988	9,178	112,96	10	99/11
	Тефтели мясные	115 / 20	11,143	9,448	15,879	193,12	17	278/11
	Картофельное пюре / / икра кабачковая	120 / 60	2,657	6,436	22,612	159,00	26	128-73 /
			1,638	4,312	8,73	80,27		/ 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	42	389/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32	Пром.пр.
Фрукты свежие ( яблоко )	100	0,4	0,40	9,8	44,40	38	338/11	
итого за обед			<b>28,26</b>	<b>27,659</b>	<b>136,961</b>	<b>910</b>	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	порций гр. <b>975</b>	

Возрастная категория: с 12 до 18лет

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я	Суп с рыбными фрикадельками	250	5,195	2,780	15,69	108,56	11	106/11
	Лакомка с помидоркой в омлете	210	15,765	23,664	3,81	291,28	22	173/11
День 9 -й	кукуруза отварная (консервирован.)	50	1,439	1,229	2,739	27,77	28	133/11
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	35	14/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	40	379/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32	Пром.пр.
итого за обед			<b>32,809</b>	<b>39,70</b>	<b>91,814</b>	<b>855,77</b>	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	порций гр. <b>830</b>	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я	Суп картофельный с клёцками	250	6,067	5,855	13,5	130,96	12	108-109/11
	овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	27	71 /11
День 10 -й	Запеканка картофельная с мясом	180 / 20	17,63	25,13	24,52	394,75	15	284/11
	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	39,40	158,84	45	359/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32	Пром.пр.
	Фрукты свежие ( яблоко )	100	0,4	0,40	9,8	44,40	38	338/11
итого за обед			<b>30,656</b>	<b>32,5</b>	<b>138,20</b>	<b>968,1</b>	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	порций гр. <b>920</b>	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я	Суп с макаронными изделиями	250	2,685	5,078	13,15	109,04	5	111/11
	Каша молочная ( рисовая )	210	5,993	10,721	38	272,46	1	182/11
День 11 -й	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	41	382/11
	Бутерброд с сыром	60	5,131	7,787	13,564	144,86	36	3-434/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	28,38	130,35	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	40	2,26	0,48	16,74	80,32	32	Пром.пр.
	Фрукты по сезону (яблоко )	100	0,4	0,40	9,8	44,40	38	338/11
итого за обед			<b>23,329</b>	<b>27,976</b>	<b>142,634</b>	<b>915,6</b>	суммарный объём	
Норма по СанПин			31,50	32,20	134,05	952,00	порций гр. <b>920</b>	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я	Суп с крупой	250	3,713	4,968	7,77	90,64	2	121/11
	Биточки печеночные	100	14,003	13,826	9,29	217,61	18	282/11
День 12 -й	Рагу овощное	200	3,471	8,933	6,381	119,81	29	143/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	131,51	39	349/11
	Хлеб пшеничный	70	3,57	0,595	33,105	152,06	33	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	54	3,051	0,648	22,599	108,43	32	Пром.пр.
	Фрукты по сезону (яблоко )	90	0,36	0,36	8,82	39,96	38	338/11
итого за обед			<b>28,83</b>	<b>29,42</b>	<b>119,979</b>	<b>860,0</b>	суммарный объём	

Норма по СанПиН	31,50	32,20	134,05	952,00	порций гр.	964
-----------------	-------	-------	--------	--------	------------	-----

Возрастная категория: с 12 до 18 лет меню обеда 12-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в % (+ / -)	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		белки	жиры
Итого за день по СанПиН 100%			90	92,0	383	2720	белки	0,002
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20							жиры	0,003
12-18 л	<b>ОБЕД 35 %</b>	35%	31,50	32,20	134,05	952,0	углеводы	0,009
<b>Среднее за 12 дней (фактически)</b>			31,50	32,20	134,05	952,2	энерг-я ценность	-1,689

Ответственный за разработку меню инженер-технолог \_\_\_\_\_ /Ткаченко А.Н./

**Литература:**

- 1 САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ СанПиН 2.3/2.4.3590 -20
- 2 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ  
РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276 с.
- 3 СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕКОМЕНДОВАНО НИИ питания РАМН изд. "МОСКВА" ДЕЛИТ ПРИНТ 2011 г.

Сборник рецеп №	Наименование блюдо	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию																																																								
			Борщ с картофелем со свежей капустой						Печеночные котлеты																																																		
<b>1-й день</b>			<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>																																																
82/11	Борщ с картофелем и св/капу	250	свекла	50	40	томат пюре	7,5	7,5	печень	127,78	103,5																																																
203 /11	макаронны / кукуруза	130 /55	капуста б/кач	25	20	сахар	2	2	мука пш.	3,6	3,6																																																
133/11	отварная консервированная		картофель	26,75	20	зелень	2	2	крахмал карт	3,5	3,5																																																
282/11	Печеночные котлеты	110/15	морковь	12,5	10	л/лист	0,01	0,01	лук репч.	8	6,4																																																
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	лук репч.	12	10	соль	1	1	морковь	15,4	12,32																																																
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	м/сливочное	5	5	вода	200	200	яйца	0,0875 шт.	3,5																																																
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	макаронны отварны / кукуруза отварная						соль	1	1																																																
									сырьё брутто нетто сырьё брутто нетто						м/растительн	8	8																																										
															макаронны отварны / кукуруза отварная						СОУС:																																						
																					сырьё брутто нетто сырьё брутто нетто						сметана	3,45	3,45																														
																											сырьё брутто нетто сырьё брутто нетто						мука	1,04	1,04																								
																																	сырьё брутто нетто сырьё брутто нетто						вода	10,35	10,35																		
																																							сырьё брутто нетто сырьё брутто нетто						макаронны	44	44												
																																													сырьё брутто нетто сырьё брутто нетто						кукуруза отварная								
																																																			сырьё брутто нетто сырьё брутто нетто						л/лист	0,0003	0,0003
																																																									сырьё брутто нетто сырьё брутто нетто		
			сырьё брутто нетто сырьё брутто нетто																																																								
									сырьё брутто нетто сырьё брутто нетто																																																		
															сырьё брутто нетто сырьё брутто нетто																																												
																					сырьё брутто нетто сырьё брутто нетто																																						
																											сырьё брутто нетто сырьё брутто нетто																																

1я-неделя

<b>2-й день</b>			Суп с крупой			Шницель рыбный			соус		
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
115/11	Суп с крупой	250	крупя гречка	20	20	минтай б/г	147,2	103,2	мука пш.	0,4	0,4
235/11	Шницель рыбный (минтай)	120/20	морковь	12,5	10	лук репч.	24	21,6	вода	13,15	13,15
128/11	картофельное пюре / гороше овощной отварной	120/60	лук репч.	12	10	зелень	2,4	2,4	томат	2,06	2,06
389/11	Сок фруктовый (Яблочный)	200	м/сливочное	5	5	молоко	9,6	9,6	лук репчат	1,03	0,875
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	л/лист	0,01	0,01	яйца	0,12шт.	4,8	м/слив	2,29	2,29
Пром.пр.	Хлеб ржаной	50	соль	1	1	сухарь паниро	14,4	14,4	морковь	6,84	5,47
			вода	250	250	м/растительнс	12	12	л/лист	0,002	0,002
						соль	0,66	0,66	соль	0,05	0,05
			картофельное пюре / горошек отварной						зелень	2	2
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто			
			картофель	140,80	105,60	консервирован	92,4	60			
			молоко	19,2	18						
			м/слив	3,6	3,6						

1я-неделя

<b>3-й день</b>			Суп с макаронами			Запеканка из творога с			Кофейный напиток		
			сырьё	брутто	нетто	молоком сгущённым			сырьё	брутто	нетто
111/11	Суп с макаронными изделиям	250	макаронны	20	20	сырьё	брутто	нетто	молоко	200	200
223/11	Запеканка из творога с молоком сгущённым	175/25	морковь	12,5	10	творог	164,5	161	Кофейный нап	4,2	4,2
			лук репч.	12	10	крупя манная	10,5	10,5	сахар	14	14
379/11	Кофейный напиток	200	м/сливочное	5	5	сахар песок	14	14	вода	20	20
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	30	томат	1,5	1,5	яйца	0,175 шт.	7,0			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	соль	1	1	сл/ масло	7	7,0			
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	л/лист	0,01	0,01	сухарь пан	7	7,0			
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	100	вода	237,7	237,7	сметана	7	7,0			
						молоко сгущ.	25	25			

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

О Б Е Д Ы

(М Е Н Ю - РАСКЛАДКА)

возрастная категория: 12-18 лет

1я-неделя

35%

ЗИМА - ВЕСНА

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
<b>4-й день</b>			<b>Суп картофельный с горохом</b>			<b>Жаркое по - домашнему</b>			<b>овощи свежие</b>		
102/11	Суп картоф. с горохом	250							сырьё	брутто	нетто
71 /11	овощи свежие огурец	60	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	огурец	63,12	60,00
259/11	Жаркое по - домашнему	60/140	картофель	66,75	50	свинина	104,4	88,8			
349/11	Компот из сухофруктов	200	морковь	12,5	10	картофель	149,34	112,0	<b>Компот из сухофруктов</b>		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	лук репч.	12	10	лук	13,44	11,2	сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	крупа горох	20	20	томат пюр	6,72	6,72	смесь сух-в	27	27
338 / 11	Фрукты ( яблоко )	90	м/сливочное	5	5	зелень	2	2	сахар	12	12
			соль	1	1	м/растительное	6,9	6,9	лим кислота	0,2	0,2
			л/лист	0,01	0,01	лавр /лист	0,0077	0,0077	вода	200	200
			вода	175		соль	0,68	0,68			

1- я неделя

<b>5-й день</b>			<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>			<b>Котлета рубленая из птицы</b>			<b>каша пшённая рассыпчатая</b>		
88/11	Щи из св/ капусты с карт	250				сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
294/11	Котлета рубленая из птицы	100/20	сырьё	брутто	нетто	бедро кур на кост	132,00	74,0	Крупа пшено	38	38
			капуста б/кач	64,38	51,5	хлеб пш.	18,1	18,1	м/сливочное	5	5
171-75 / 11	каша пшённая/ икра свекольная	100/80	картофель	40	30	молоко	22	22	вода	68,4	68,4
			морковь	12,5	10	м/сливочное	4	4			
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	лук репч.	12	10	яйцо	0,1 шт.	4	<b>/ икра свекольная</b>		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	томат	2,5	2,5	сухарь паниро	10	10	свекла	76,56	60
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	м/сливочное	5	5	м/растительное	6	6	лук	16,64	14
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	90	соль	1	1	соус; мука	0,4	0,4	томат пюре	20	20
			л/лист	0,01	0,01	вода	13,15	13,15	м/растительн	6	6
			зелень	1,9	1,9	томат	2,06	2,06	сахар	0,96	0,96
			вода	200	200	зелень	1,9	1,9			
						лук репчат	1,04	0,865			
						м/слив	2	2			
						морковь	6,84	5,47			
						соль	0,05	0,05			
						л/лист	0,002	0,002			

1- я неделя

<b>6-й день</b>			<b>Суп лапша домашняя</b>			<b>запеканка рисовая</b>			<b>Какао с молоком</b>		
113/11	Суп лапша домашняя	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
188/11	запеканка рисовая с молоком сгущённым	175/25	мука	17,5	17,5	крупа рисовая	29,45	29,45	какао-пор	2,52	2,52
			мука	1,2	1,2	молоко	60,87	60,87	молоко	200	200
15 /11	сыр порциями (костромской)	30	яйца	0,125 шт.	5	творог	161,24	91	сахар	15	15
376 /11	Какао с молоком	200	молоко	3,5	3,5	сахар	10,5	10,5	вода	10	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	соль	0,5	0,5	яйца	0,175шт	7			
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	выход лапши	20		м/растительное	3,6	3,6			
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	33	лук реп	12	10	ванилин	0,0175	0,0175	<b>сыр порциями</b>		
			м/сливочное	5	5	сухарь панир	3,5	3,5	сырьё	брутто	нетто
			вода	237,5		сметана	3,5	3,5	сыр	31	30
			лавр/лист	0,01	0,01	молоко сгущённое	25	25	костромской		
			соль	1	1						



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

**О Б Е Д Ы**

(М Е Н Ю - РАСКЛАДКА)

возрастная категория: 12-18 лет

**2я-неделя**

35%

ОСЕНЬ

2- я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюда	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Свекольник			плов с говядиной			овощи свежие		
7-й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
83/11	Свекольник	250	свекла	65	50	сырьё			сырьё		
71 /11	Овощи свежие (помидор)	60	картоф	11,43	8	говядина	118,82	102,7	помидор	70,8	60
265/11	Плов с говядиной	65/135	морковь	10	8	крупа рисовая	45,90	45,90			
376/11	чай с сахаром	200	лук реп	9,6	8	м/растительн	7	7	<b>чай с сахаром</b>		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	томат пюре	2	2	лук репч	8,1	6,75	сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	сахар	1,2	1,2	морковь	13,5	10,8	чай	2	2
338 / 11	Фрукты (яблоко)	100	зелень	2	2	томат	10,8	10,8	вода	66	
			м/сливочное	5	5	соль	1	1	сахар	15	15
			соль	1,2	1,2	вода	108	108	вода	150	
			л/лист	0,01	0,01						
			сметана	10	10						
			яйцо	0,5 шт.	20						
			вода	200							

2- я неделя

8-й день			тефтели			соус в тефтели			Суп из овощей		
рецепт №	наименование	выход	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
99 / 11	Суп из овощей	250	сырьё			сырьё			сырьё		
278/11	Тефтели мясные	115/20	говядина	29,36	24,10	СОУС: мука пш	0,4	0,4	горошек зел	48,3	31,5
128-73 / 11	картофельное пюре / икра кабачковая	120/60	бедро кур на кост	160,6	57,82	вода	13,15	13,15	картофель	66,75	50
			хлеб пш.	15	15	томат	2,06	2,06	морковь	12,5	10
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	молоко	12,2	12,2	сметана	0,85	0,85	лук репч.	12	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	яйца	0,07 шт.	2,8	зелень	2	2	м/сливочное	5	5
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	лук репч	44,21	36,84	лук репчат	1,03	0,86	соль	1	1
338 / 11	Фрукты (яблоко)	100	м/сливочное	5,52	5,52	м/слив	2	2	л/лист	0,01	0,01
			мука пш.	7,3	7,3	морковь	6,84	5,48	зелень	2	2
			сухарь паниров	0,4	0,4	л/лист	0,002	0,002	вода	187,5	
			м/растительное	5,75	5,75	соль	0,05	0,05			
			<b>картофель пюре</b>			<b>Икра кабачковая</b>					
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			картоф	140,80	105,60	кабачёк	80,6	64,44	томат	6,6	6,6
			молоко	19,2	18	капуста св.	16,5	13,2	м/растительн	3	3
			м/сливоч	3,6	3,6	лук репчат	7,86	6,6			

2- я неделя

9-й день			Суп с рыбными фрикадельками						Лакомка с помидоркой в омлете		
рецепт №	наименование	выход	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
106/11	Суп с рыбными фрикаделька	170/80	сырьё			сырьё			сырьё		
173/11	Лакомка с помид.в омлете	210	картоф	66,94	50,2	зелень	2	2	сырьё	брутто	нетто
133/11	кукуруза отварная (консервиров	50	морковь	18,75	15	<b>фрикадельки</b>			бедро кур на кост	162,00	90,78
14 /11	масло порциями	10	лук репч	12,6	10,5	минтай б/г	118,34	82,4	помидоры св.	21,15	18
379/11	Кофейный напиток	200	том пюре	2	2	яйца	0,1 шт.	4	сыр костромс	18,76	18
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	м/сливочное	4	4	лук репч	19,04	16	яйца	2,51 шт.	100,4
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	соль	1	1				молоко	35,6	35,6
			л/лист	0,008	0,008	<b>Кофейный напиток</b>			соль	1	1
			рыба для бульн	137,8	137,8	сырьё	брутто	нетто	м/сливочное	8,75	8,75
			вода	153,3	153,3	Кофейный напи	4,2	4,2			
						сахар	14	14	<b>кукуруза отварная</b>		
						молоко	200	200	сырьё	брутто	нетто
						вода	20	20	консервирован	83,34	50

Россия Краснодарский край  
**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

**О Б Е Д Ы**

2-я неделя

(М Е Н Ю - РАСКЛАДКА)

возрастная категория: 12-18 лет

**2я-неделя**

35%

ОСЕНЬ

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
<b>10-й день</b>			<b>Суп с клецками</b>			<b>Запеканка картофельная с мясом</b>					
108-109/11	Суп картофельный с клецкам	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
71 /11	Овощи свежие (огурец)	60	картоф	66,75	50	говядина	129,5	112	соус		
284/11	Запеканка картофельная с мясом	180/20	морковь	12,5	10	м/растит	5,67	5,67	сметана	5	5
			лук	12	10	картоф	186,67	140	мука пшенич	1,5	1,5
359/11	Кисель ассорти фруктовое	200	м/сливочное	5	5	лук репчат	12,28	9,83	томат пюре	2	2
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	соль	1	1	м/сливочное	1,23	1,23	вода	15	15
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	лавр/лист	0,01	0,01	м/сливочное	2,46	2,46	л/лист	0,0004	0,0004
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	вода	193,75	193,8	сухари	2,46	2,46	соль	0,2	0,2
			клёцки						<b>Кисель ассорти фруктовое</b>		
			молоко	30,25	30,25	<b>овощи свежие</b>			сырьё	брутто	нетто
			м/сливочное	2,19	2,19	сырьё	брутто	нетто	сухофрукты	30	30
			яйца	0,138шт.	5,5	огурец	63,12	60	сахар	12	12
			мука	19,25	19,25				лим/кислота	0,2	0,2
			соль	0,56	0,56				сок яблочный	40	40
									яблоки св.	7	7
									крахмал карт	10	10
									вода	185	185

2-я неделя

<b>11-й день</b>			<b>Суп с макаронами</b>			<b>каша молочная рисовая</b>			<b>Бутерброд с сыром</b>		
111/11	Суп с макаронными изделиями		сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
182/11	Каша молочная ( рисовая )	200/10	макароны	20	20	крупа рисовая	31,00	31,00	мука пш.	26,8	26,8
382 /11	Какао с молоком	200	морковь	12,5	10	молоко	175	175	мука на подпы	0,11	0,11
3-434/11	Бутерброд с сыром	60	лук репч.	12	10	сахар	5,74	5,74	дрожжи	1,26	1,26
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	м/сливочное	5	5	м/сливочное	10	10	молоко	10	10
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	томат	1,5	1,5	соль	0,8	0,8	сахар	1,1	1,1
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	соль	1	1	вода	10		соль	0,3	0,3
			л/лист	0,01	0,01	<b>Какао с молоком</b>			м/растит	2,55	2,55
			вода	237,7	237,7	сырьё	брутто	нетто	выход батона 35 гр.		
						какао-пор	2,52	2,52	сыр Костромс	15,51	15
						молоко	200	200	масло сливочн	10	10
						сахар	15	15			
						вода	10	10			

2-я неделя

<b>12-й день</b>			<b>Суп с крупой</b>			<b>рагу овощное</b>					
121/11	Суп с крупой	250	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
282/11	Биточки печеночные	100	крупа геркулес	15	15	картоф	86	64	зелень	1	1
143/11	Рагу овощное	200	м/сливочное	2,06	2,06	морковь	40	32	соус: сметана	10,2	10,2
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	сахар	2,5	2,5	лук реп	20	16	мука пшенич	4,5	4,5
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	70	соль	1	1	репа	42	32	томат пюре	6	6
Пром.пр.	Хлеб ржаной	54	молоко	224,98	224,98	капуста	50,00	40,00	л/лист	0,0012	0,0012
338 / 11	Фрукты ( яблоко )	90	вода	37,5	37,5	м/растит	1,13	1,13	соль	0,6	0,6
						лав лист	0,02	0,02	вода	50	50
						м/слив	6	6			
			<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>Биточки печеночные</b>					
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			смесь сух-в	27	27	печень	79,63	64,5	лук репч.	20	16
			сахар	12	12	хлеб пш.	6,9	6,9	морковь	40	32
			лим кислота	0,2	0,2	сметана	2	2	яйца	0,1 шт.	4
			вода	200	200	крахмал карт	3,3	3,3	соль	0,7	0,7
						манка	0,15	0,15	м/растительн	8	8

2 - я неделя

ОСЕНЬ 20\_\_ г.

возрастная категория: 12-18 лет

**О Б Е Д Ы**

на одного человека в день

**МЕНЮ****12 - ТИДНЕВКА**

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

2 - я неделя

10-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	м/сливочное	10,88	10,88	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	70	70	м/растительное	5,67	5,67	томат пюре	2	
мука пш.	20,75	20,75	яйцо шт. / гр.	0,13750	5,5	лук репчатый	24,28	19
картофель	253,42	190	сахар	12	12	морковь	12,5	
всего овощей	101,900	91,83	соль	1,76	1,76	огурец свежий	63,12	
фрукты св. яблоко	107,0	107	Крахмал	10	10	итого овощи	101,900	91,83
сухофрукты	30,00	30	Специи л/лист	0,0104	0,0104			
сок яблочный	40	40	лимонная кислота	0,2	0,2			
говядина	129,5	112	сухарь панирован.	2,46	2,46			
молоко	30,25	30						
сметана	5	5						

11-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	м/сливочное	25	25	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	60	60	м/растительное	2,55	2,55	томат пюре	1,5	
мука пш.	26,91	26,91	сахар	21,84	21,84	лук репчатый	12	
крупа рисовая	31,00	31,00	какао порошок	2,52	2,52	морковь	12,5	
макароны	20	20	дрожжи	1,26	1,26	итого овощи	26,000	21,5
всего овощей	26,000	21,50	соль	2,1	2,1			
фрукты св. яблоко	100,0	100	Специи л/лист	0,01	0,0100			
молоко	385,000	385						
сыр костромской	15,51	15						

12-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	54	54	сметана	12,2	12,2	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	76,9	76,9	м/сливочное	8,06	8,06	репа	42	
мука пш.	4,5	4,5	м/растительное	9,13	9,13	томат пюре	6	
крупа итого	15,15	15,15	яйцо шт. / гр.	0,100	4,00	зелень св.	1	
картофель	86	64	сахар	14,5	14,5	капуста б/кач. Св.	50,0	4
всего овощей	219,000	175,00	соль	2,3	2,3	лук репчатый	40	32
фрукты св. яблоко	90,0	90	Крахмал	3,3	3,3	морковь	80,00	
сухофрукты	27,00	27	Специи л/лист	0,0212	0,0012	итого овощи	219,000	175,0
печень	79,63	64,5	лимонная кислота	0,2	0,2			
молоко	224,98	225				КРУПА		
						ГЕРКУЛЕС	15	
						МАНКА	0,15	
						итого КРУПЫ	15,150	15,

возрастная группа 12-18 лет

"Ведомость контроля за рационом питания"

режим питания: одноразовый с по

п/п	наименование группы пищевой продукции	норма продукции в граммах г (нетто)	Количество пищевой продукции в Н Е Т Т О по дням в граммах на одного человека в качестве горячих О Б Е Д О В (всего) 35% меню 12 - тидневка СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20												в среднем за неделю ( 12 дней)	Откло- нение от нормы в % ( + / - )
			1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й	11-й	12-й		
			день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день		
1	хлеб ржаной	42	40	50	40	40	40	40	40	40	40	40	40	54	42	100
2	хлеб пшеничный	70	60	70	50	70	88,1	70	70	85	70	70	60	76,9	70	100
3	мука пшеничная	7	4,64	0,4	0	0	0,4	18,7	0	7,7	0	20,75	26,91	4,5	7	100
4	крупы, бобовые	17,5	0	20	10,5	20	38	29,45	45,9	0	0	0	31	15,15	17,5	100
5	макаронные изделия	7	44	0	20	0	0	0	0	0	0	0	20	0	7	100
6	картофель	65,45	20	105,6	0	162	30	0	8	155,6	50,2	190	0	64	65,45	100
7	овощи (свеж, консерв-е. Зелень, томат, соленья)	112	166,22	114,405	21,5	99,92	180,195	10	158,35	191,58	113,5	91,83	21,5	175	112	100
8	фрукты свежие	64,75	0	0	100	90	90	0	100	100	0	107	100	90	64,75	100
9	сухофрукты	7	0	0	0	27	0	0	0	0	0	30	0	27	7	100
10	соки фруктовые	70	200	200	0	0	200	0	0	200	0	40	0	0	70	100
11	мясо 1-й категории	27,3	0	0	0	88,8	0	0	102,7	24,1	0	112	0	0	27,3	100
12	цыплята 1 кат. потрошенные	18,55	0	0	0	0	74	0	0	57,82	90,78	0	0	0	18,55	100
13	рыба-филе	26,95	0	103,2	0	0	0	0	0	0	220,2	0	0	0	26,95	100
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	14	103,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	64,5	14	100
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	122,5	0	27,6	225	0	22	289,37	0	30,2	235,6	30,25	385	224,98	122,5	100
16	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	21	0	0	161,0	0	0	91	0	0	0	0,00	0	0	21	100
17	сыр	5,25	0	0,0	0,0	0	0	30	0	0	18	0	15	0	5,25	100
18	сметана (м. д. ж. не более 15%)	3,5	3,45	0	7,0	0	0	4	10	0,85	0	5,0	0	12	3,5	100
19	масло сливочное	12,25	10,3	10,89	12,0	5	16	5,0	5	16,12	23	10,88	25	8,1	12,25	100
20	масло растительное	6,3	8	12,00	0,00	6,9	12	4	7	8,75	0,00	5,7	2,55	9,1	6,3	100
21	яйцо диетическое столовое	14	3,5	4,80	7,0	0	4	12,0	20	2,8	104	5,5	0	4	14	100
22	сахар	12,25	2	0	28,00	12	0,96	26	16,2	0	14,000	12,0	21,84	14,50	12,25	100
23	кондитерские изделия	5,25	0	0	30,0	0	0	33	0	0	0	0	0	0	5,25	100
24	чай	0,7	0	0	0,0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0,17	( + 6,4 )
25	какао - порошок	0,42	0	0	0,0	0	0	3	0	0	0	0	2,52	0	0,42	100
26	кофейный напиток	0,7	0	0	4,2	0	0	0,0	0	0	4,2	0	0	0	0,7	100
27	дрожжи хлебопекарные	0,105	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	1,26	0	0,105	100
28	соль пищевая поваренная йодированная	1,75	2,65	1,71	1,0	1,68	1,05	2	2,200	1,05	2	1,76	2,1	2,30	1,75	100
29	Крахмал	1,4	3,5	0	0,0	0	0	0,00	0	0	0	10,00	0	3	1,4	100
30	Специи	0,7	0,0103	0,012	0,0000	0,01770	0,012	0,0275	0,0100	0,012	0,0080	0,0104	0,01	0,001	0,01543	( + 8,24 )
31	белки	31,5	30,70	30,339	41,691	31,276	31,164	38,597	30,3473	28,26	32,809	30,656	23,329	28,83	31,50	100
32	жиры	32,2	30,699	30,598	33,166	32,269	29,924	40,893	31,576	27,659	39,698	32,519	27,976	29,42	32,20	100
33	углеводы	134,05	133,58	134,716	150,94	135,988	147,69	144,485	131,602	136,961	91,814	138,20	142,634	119,979	134,05	100
34	калорийность	952	935,52	935,60	1069,02	959,48	984,73	1100,37	931,98	909,80	855,77	968,107	915,64	860,02	952,16	100