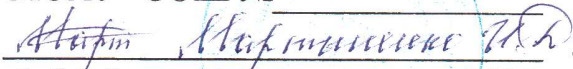


Согласованно:

Директор

МОАУ СОШ №



" 04 " апреля 2025

Утверждаю:

Директор ООО "КЦП

"Валентина"



В.М.Пискунова

" 04 " апреля 2025

Примерное 12-ти дневное
меню питания учащихся
с 12 лет и старше, для
общеобразовательных школ
на осенне-зимний и весенне-
летний период 2024-2025
учебного года

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

1 понедельник

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 12 лет и старше							
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	589 СБР 2013
	Сыр (порциями)	18	4,17	5,31		64,5	15 СБР 2011
	Каша "Дружба"	260	9,58	11,96	10	272,8	260 СБР 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465 СБР 2021
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108 СБР 2013
	Итого:	558	18,78	22,36	75,86	678,8	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат картофельный с морковью и зеленым горо	100	2,8	7,1	9,9	115	74 СБР 2013
	Свекольник	250	2,18	4,45	12	97	131 СБР 2013
	Куручка с рисом по-домашнему	200	14	12,86	28,69	254,1	Т.Т.К. № 16
	Компот из свежего яблока	200	0,6		46,6	182	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	109 СБР 2013
	Итого:	830	25,41	25,15	132,6	820,85	

Полдник с 12 лет и старше

	Булочка с маком	50	4,03	1,47	27	137,2	772 СБР 2004
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515 СБР 2013
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112 СБР 2013
	Итого:	350	10,73	6,67	44,7	286,2	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валер"

День: 1 вторник

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур
Завтрак для учащихся с 12 лет и старше							
	Тефтели (1 вариант)	120	14.76	17.52	14.96	279.2	461в1СБР2004
	Макаронные изделия отварные	200	7.52	0.89	38.6	193	291 СБР 2013
	Чай апельсиновый	200			19.95	74.73	Т.Т.К. № 3
	Хлеб пшеничный в/с	35	2.66	0.28	17.22	82.25	108 СБР 2013
	Итого:	555	24.94	18.69	90.73	629.18	
Обед для учащихся с 12 лет и старше							
	Салат из свеклы отварной	100	1.5	5.5	8.4	89	50 СБР 2013
	Суп картофельный с крупой	250	2.5	3	18.3	113	138 СБР 2004
	Котлеты домашние	100	13.56	15.9	10.1	237.5	271 СБР 2011
	Каша перловая рассыпчатая	180	5.22	10.98	37.26	275.4	508 СБР 2004
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	190	1.33		27.55	115.9	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	35	2.66	0.28	17.22	82.25	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	109 СБР 2013
	Итого:	875	28.09	35.9	125.51	947.85	
Полдник с 12 лет и старше							
	Булочка домашняя	50	2.25	3.9	18.1	116.5	564 СБР 2013
	Ряженка с сахаром	205	5.8	5	12.99	119.95	516 СБР 2013
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	112 СБР 2013
	Итого:	355	8.45	9.3	40.89	283.45	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

1 среда

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 12 лет и старше							
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	135	9,72	5,13	13,41	140,14	Т.Т.К. № 23
	Рагу овощное (3 вариант)	200	5	17,8	27	260,2	541 СБР 2004 (Зв)
	Чай с лимоном	200	0,1		19,96	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	585	18,62	23,33	84,97	578,84	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Икра морковная	100	2,4	7,6	13	132	78 СБР 2004
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	82	142 СБР 2013
	Котлеты рубленные из птицы	100	15	10,7	9,3	192,5	294 СБР 2011
	Каша вязкая пшеничная	180	7,38	11,16	45,9	322,2	510 СБР 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	33	2,51	0,26	16,23	77,55	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	883	30,86	34,94	125,88	951,05	

Полдник с 12 лет и старше

	Булочка "Веснушка"	60	4,69	3,69	34,2	189,9	559 СБР 2013
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0,2	0,2	92	518 СБР 2013
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112 СБР 2013
	Итого:	360	6,59	4,09	42,5	324,9	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентин"

День: 1 четверг

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 12 лет и старше							
	Салат картофельный	70	1,33	3,78	9,38	77	72 СБР 2013
	Куручка с рисом по-домашнему	220	14,4	13,85	29,3	296	Т.Т.К. № 16
	Чай с сахаром	200	0,1		20	66	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,5	141	108 СБР 2013
	Итого:	550	20,39	18,11	88,18	580	
Обед для учащихся с 12 лет и старше							
	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	100	0,9	10	16,28	161	52 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121	134 СБР 2013
	Тефтели из говядины с рисом ("ёжики")	100	9,5	15,3	11,4	221	390 СБР 2013
	Каша вязкая (гречневая)	180	5,4	8,1	26,82	205,2	510 СБР 2004
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,45	0,18	21	86	507 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	870	22,66	39,39	118,11	923	
Полдник с 12 лет и старше							
	Крендель сахарный	50	3,46	6,5	29,4	190	555 СБР 2013
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515 СБР 2013
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112 СБР 2013
	Итого:	400	9,86	12,1	53,7	366,5	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

1 пятница

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 12 лет и старше							
	Гречаники с мясом	100	13,48	5,22	10,94	144	Т.Т.К. № 17
	Макаронные изделия отварные	210	7,89	0,94	40,53	202,6	291 СБР 2013
	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2		25	85	Т.Т.К. № 5
	Хлеб пшеничный в/с	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108 СБР 2013
	Итого:	565	25,75	6,6	103,53	560,85	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	153,34	65 СБР 2013
	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	14,55	112,5	154 СБР 2013
	Курица в соусе с томатом	100	11,66	11,57	3,5	164,5	405 СБР 2013
	Пюре из гороха	180	17,5	1,7	34,8	209	417 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,5	0,2	23,3	95	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	860	38,46	30,45	107,39	839,64	

Полдник с 12 лет и старше

	Булочка с маком	50	4,03	1,47	27	137,2	772 СБР 2004
	Ряженка	220	6	12	8,2	112,52	698 СБР 2004
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112 СБР 2013
	Итого:	370	10,93	13,67	43,3	292,72	

	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2		25	85	Т.Т.К. № 5
--	-------------------------	-----	-----	--	----	----	------------

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валерий"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 суббота

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур
Завтрак для учащихся с 12 лет и старше							
	Гуляш из птицы	125	12	11,9	4,3	175	Т.Т.К. № 9
	Рис припущенный	200	4,8	8	49,4	294	512 СБР 2004
	Чай с повидлом	200	0,4	0,1	14,9	62	458 СБР 2021
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Итого:	565	20,24	20,32	88,28	625	
Обед для учащихся с 12 лет и старше							
	Овощи отварные	100	1,32		3,2	17,6	Т.Т.К. № 18
	Суп с клецками	250	1,8	2,4	14,1	87	155 СБР 2004
	Рыба, тушенная в томате с овощами	125	13,25	6,38	7	140	374 СБР 2004
	Картофель жареный из отварного	180	4,32	15,3	27,36	280,8	428 СБР 2013
	Компот из свежего яблока	180	0,54		42	164	631 СБР 2004
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	109 СБР 2013
	Итого:	920	27,34	24,9	129,95	867,8	
Полдник с 12 лет и старше							
	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3	28,5	157,9	559 СБР 2013
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515 СБР 2013
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112 СБР 2013
	Итого:	350	10,1	8,4	47,9	310,9	

ство с ограниченной ответственность "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

2 понедельник

растная категория: 12 лет и старше

рием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 12 лет и старше							
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300 СБР 2013
	Сыр (порциями)	17	3,95	5		60,9	15 СБР 2011
	Каша пшенная молочная жидкая с сахаром	265	6,44	10	37,67	266,74	267 СБР 2013
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	21,2	108	495 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	55	4,18	0,44	27,06	129,25	108 СБР 2013
	Итого:	577	21,17	21,34	86,23	627,89	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Икра морковная	100	2,4	7,6	13	132	78 СБР 2004
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,3	4,25	15,1	107	144 СБР 2013
	Мясные колбаски с овощами в соусе	105	7,02	3,75	9,7	101,2	Т.Т.К. № 14
	Макаронные изделия отварные	220	8,27	0,98	42,46	212,2	291 СБР 2013
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,81	103	509 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	955	26,07	17,54	140,69	825,1	

Полдник с 12 лет и старше

	Булочка домашняя	50	2,25	3,9	18,1	116,5	564 СБР 2013
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515 СБР 2013
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,1	112 СБР 2013
	Итого:	380	8,57	9,42	40,44	283,6	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентин"

День: 2 вторник

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур
Завтрак для учащихся с 12 лет и старше							
	Салат картофельный	70	1,33	3,78	9,38	77	72 СБР 2013
	Куриочка с рисом по-домашнему	220	14,4	13,85	29,3	296	Т.Т.К. № 16
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,56	0,48	29,5	141	108 СБР 2013
	Итого:	550	20,39	18,11	83,18	574	
Обед для учащихся с 12 лет и старше							
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,6	6,4	13,7	119	57 СБР 2013
	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	14,55	112,5	154 СБР 2013
	Тефтели (1 вариант)	105	12,9	15,37	13,09	244,3	461 в 1 СБР 2004
	Каша вязкая пшеничная	180	7,38	11,16	45,9	322,2	510 СБР 2004
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27		18,09	73	512 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	875	28,61	38,59	131,69	999,8	
Полдник с 12 лет и старше							
	Булочка с маком	50	4,03	1,47	27	137,2	772 СБР 2004
	Ряженка с сахаром	205	5,8	5	12,99	119,95	516 СБР 2013
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112 СБР 2013
	Итого:	355	10,23	6,87	49,79	304,15	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

2 среда

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак для учащихся с 12 лет и старше							
	Тефтели из птицы	110	17,73	4,59	11,33	162,9	Т.Т.К. № 10
	Рагу овощное (3 вариант)	200	5	17,8	27	291	541 СБР 2004(3в)
	Чай с лимоном	200	0,1		19,96	61	494 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Итого:	560	26,63	22,79	82,89	632,4	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,7	5,3	10,5	96	66 СБР 2013
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,9	5,4	16,7	131	116 СБР 2004
	"Колобки" мясные с овощами с соусом	100	7,02	3,75	9,7	101,2	Т.Т.К. № 23
	Каша перловая рассыпчатая с овощами	180	4,46	8,26	33,8	291	Т.Т.К. № 15
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,4	0,2	22,2	93	510 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	895	22,22	23,51	121,72	852,75	

Полдник с 12 лет и старше

	Булочка "Веснушка"	60	4,69	3,69	34,2	189,9	559 СБР 2013
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0,2	0,2	92	518 СБР 2013
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112 СБР 2013
	Итого:	360	6,59	4,09	42,5	324,9	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Вале"

День: 2 четверг

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур
Завтрак для учащихся с 12 лет и старше							
	Котлеты рубленные из птицы с овощами	100	10,54	10,52	10,28	171	Т.Т.К. № 7
	Макаронные изделия отварные	230	8,64	1	44,4	221,8	291 СБР 2013
	Чай с вареньем	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Итого:	570	22,32	11,84	89,36	546,8	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат картофельный с морковью и зеленым горо	100	2,8	7,1	9,9	115	74 СБР 2013
	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	135 СБР 2004
	Гуляш из птицы	100	9,6	9,52	3,44	140	Т.Т.К. № 9
	Рис припущенный	180	4,25	7,2	38,88	238	415 СБР 2013
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4		29	122	503 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	45	3,42	0,36	22,14	105,75	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
	Итого:	895	24,99	28,82	122,44	854,55	

Полдник с 12 лет и старше

	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	564 СБР 2013
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	515 СБР 2013
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112 СБР 2013
	Итого:	360	10,7	13,2	55,6	386	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

2 пятница

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	-------	------	----------	----------------------------	-------------

Завтрак для учащихся с 12 лет и старше

	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54	15 СБР 2011
	Гуляш (из свинины)	100	7,2	21,44	3,2	235,12	401 СБР 1996
	Каша вязкая (гречневая)	195	5,85	8,78	29	222	510 СБР 2004
	Чай апельсиновый	200			19,95	74,73	Т.Т.К. № 3
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
Итого:		560	20,33	35,05	76,75	703,35	

Обед для учащихся с 12 лет и старше

	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	100	0,9	10	16,28	161	52 СБР 2013
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	139 СБР 2004
	Плов из птицы	200	15,8	15,4	35,27	321,75	492 СБР 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110	508 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,04	0,32	19,68	94	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109 СБР 2013
Итого:		810	27,76	31,56	127,21	888,55	

Полдник с 12 лет и старше

	Сдоба обыкновенная	50	5,37	3,86	27,76	164,6	766 СБР 2004
	Ряженка	200	6	12	8,2	169	698 СБР 2004
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112 СБР 2013
Итого:		350	12,27	16,06	44,06	376,6	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Вале"

День: 2 суббота

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепту
Завтрак для учащихся с 12 лет и старше							
	Биточки	90	16,02	15,75	12,87	257	381 СБР 2013
	Пюре из гороха с маслом	225	21,34	6,01	42,53	292,2	418 СБР 2013
	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	493 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	35	2,66	0,28	17,22	82,25	108 СБР 2013
	Итого:	550	40,12	22,04	87,62	691,45	

Обед для учащихся с 12 лет и старше							
	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,7	5,3	10,5	96	66 СБР 2013
	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121	134 СБР 2013
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112	374 СБР 2004
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	7,38	38,34	247	303 СБР 2011
	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	1	0,2	0,2	92	518 СБР 2013
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108 СБР 2013
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109 СБР 2013
	Итого:	910	26,89	23,99	105,51	837,7	

Полдник с 12 лет и старше							
	Пирожки печенные из дрожжевого теста с яблоком	75	4,32	1,86	35,91	170,97	738 СБР 2004
	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	95,4	515 СБР 2013
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	112 СБР 2013
	Итого:	355	9,92	6,76	54,35	313,37	

Общество с ограниченной ответственностью "Комбинат школьного питания "Валентина"

Режим питания: трехразное		Ведомость контроля за рационом питания											
Возрастная категория: с 12 лет и старше		по 26.05.2025											
Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Норма продукции в рамках (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	66	0,025	0,02	0,02	0,02	0,035	0,03	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03
Хлеб пшеничный	110	0,085	0,086	0,083	0,1	0,085	0,09	0,105	0,1	0,095	0,085	0,09	0,085
Мука пшеничная	11	0,039	0,0541	0,0907	0,045	0,046	0,0556	0,0486	0,053	0,066	0,069	0,04	0,065
Крупы, бобовые	27,5	0,089	0,063	0,045	0,1105	0,113	0,07	0,07	0,111	0,065	0,062	0,113	0,144
Макаронные изделия	11	0,068											
Картофель	103	0,1443	0,125	0,149	0,23	0,131	0,375	0,104	0,146	0,252	0,162	0,084	0,208
Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соевые и фасолевые (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	176	0,1946	0,1967	0,448	0,222	0,139	0,245	0,2009	0,255	0,3989	0,176	0,192	0,124
Фрукты свежие	102	0,1884	0,136	0,151	0,212	0,157	0,155	0,22	0,114	0,252	0,114	0,165	0,155
Сухофрукты	11			0,0271	0,011		0,002		0,029	0,0021		0,0338	
Соки плодово-ягодные, напитки витаминизированные, в т.ч. instantane	110			0,2									
Мясо I категории	43		0,1205	0,049	0,044	0,058			0,031	0,044	0,029	0,2	0,6
Субпродукты (печень, язык, сердце)	22												0,5055
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо или малосоленое	29	0,065		0,081	0,086	0,087	0,076		0,086	0,058	0,121	0,094	0,754
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	42						0,125						0,227
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	193	0,438		0,21			0,21	0,4			0,21	0,19	1,658
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2 %)	99		0,205			0,206			0,205		0,206		0,822
Творог (массовая доля жира не более 9%)	33												0,0685
Сыр	8,2	0,019						0,0178					0
Сметана(массовая доля жира не более 15%)	5,5	0,0025			0,0042						0,016		0,0528
Масло сливочное	19,2	0,012	0,015	0,006	0,0095	0,007	0,016	0,006					0,0067
Масло растительное	10	0,0242	0,0304	0,0414	0,0431	0,028	0,033	0,0252	0,036	0,0449	0,018	0,0065	0,113
Яйцо диетическое	22	0,008	0,0022	0,0013	0,0034	0,012	0,006	0,041	0,0013	0,009	0,0013	0,004	0,3832
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержание сахара, выдана сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой продукции)													0,0895
Кондитерские изделия	19,2	0,0458	0,0355	0,0422	0,045	0,0443	0,019	0,07	0,036	0,052	0,034	0,031	0,4808
Чай	8,2	0,0503											0,0503
Какао (кофейный напиток)	1,1		0,001	0,001	0,001	0,005	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,0015
Дрожжи хлебопекарные	0,66	0,0024											0,0024
Соль	0,16	0,001	0,001	0,0017	0,001	0,001	0,001	0,0011	0,001	0,0014	0,001	0,001	0,0132
	2,75	0,0016	0,0016	0,0014	0,0038	0,002	0,0018	0,001	0,002	0,002	0,001	0,002	0,0212
													0,0011
													0,001766667

Подпись медицинского работника и дата:

Директор ООО "КШП "Валентина"

В.М.Пискунова