

Утверждаю  
Директор МОУ «Архангельская СШ»

Баранова С.Н.



**Примерное 10-дневное меню  
для лагеря труда и отдыха «Импульс»  
на базе МОУ «Архангельская СШ»**



## Неделя 1: Понедельник

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
<b>Неделя 1: Понедельник</b>											
<b>Завтрак</b>											
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/20	37,2	8,45	43,55	405,06	311,2	1,12	0,12	0,52	0,67
376	Чай с сахаром	200	0,053	0,013	9,32	37,33	10,66	0,25	0	0	0,27
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
5.14.	Йогурт 1,5%	1шт(115г)	1,88	17,88	112,5	140	1,25	0,04	0,19	0,63	0
<b>всего за завтрак</b>			<b>42,13</b>	<b>27,50</b>	<b>185,93</b>	<b>687,19</b>	<b>320,05</b>	<b>1,89</b>	<b>0,35</b>	<b>1,16</b>	<b>0,94</b>
<b>Обед</b>											
103	Суп картофельный с вермишелью, куриный	250/20	6,43	6,04	17,4	148,75	28,4	1,34	0,03	0,09	8,29
291	Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	316	36,93	1,86	0,15	0,15	6,53
71	Овощи свежие порционно (помидора св./огурец св.)	50/50	1	0,1	4	21	40,2	1,8	0,08	0,16	16
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,6	113,04	31,08	1,25	0	0	0,4
1 / 125	Хлеб (ржаной/батон)	40/40	5,64	1,64	33,92	174,4	21,6	2,04	0,11	0,04	0
<b>всего за обед</b>			<b>31,52</b>	<b>16,75</b>	<b>119,37</b>	<b>773,19</b>	<b>158,21</b>	<b>8,29</b>	<b>0,37</b>	<b>0,44</b>	<b>31,22</b>
<b>Итого за день</b>			<b>73,65</b>	<b>44,25</b>	<b>305,30</b>	<b>1460,38</b>	<b>478,26</b>	<b>10,18</b>	<b>0,72</b>	<b>1,60</b>	<b>32,16</b>

Завтрак %	47,06
Обед %	52,94
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00



## Неделя 1: Вторник

Возрастная категория : 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>											
175	Каша вязкая молоч. из риса и пшена с маслом	210	6,1	12,1	35	273	43	2,2	0,02	0,03	0
379	Кофейный напиток	200	3,12	2,67	14,17	99,33	125,73	0,13	0,04	0,15	1,3
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
9.	Бутерброд горячий с сыром	60	7,99	13,24	33,64	250,13	16,3	0,9	0,13	0,04	0
12.16.	Вафли	50	3,25	11	32	271	4	0,3	0,02	0,01	0
	<b>всего за завтрак</b>		<b>23,46</b>	<b>40,17</b>	<b>135,37</b>	<b>998,26</b>	<b>196,63</b>	<b>4,01</b>	<b>0,25</b>	<b>0,24</b>	<b>1,30</b>
<b>Обед</b>											
88	Щи из св.капусты с курицей	250/20	6,9	9,2	6,3	104	68,8	1,06	0,07	0,08	20,9
268	Котлета мясная	100	9,25	9,25	13,37	173,75	38,85	0,84	0,025	0,075	1,35
312	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150	54	1,4	0,2	0,14	7,4
71	Овощи свежие порционно (огурец св.)	50	0,4	0	1,7	8	10,2	0,3	0,016	0,012	4,2
358	Кисель из сока плодового	200	0,3	0	34,52	139,2	4,33	0,84	0,01	0,01	1,1
1 / 125	Хлеб (ржаной/батон)	40/40	5,64	1,64	33,92	174,4	21,6	2,04	0,11	0,04	0
	<b>всего за обед</b>		<b>26,69</b>	<b>21,69</b>	<b>119,21</b>	<b>749,35</b>	<b>197,78</b>	<b>6,48</b>	<b>0,43</b>	<b>0,36</b>	<b>34,95</b>
5.14.	Йогурт 1,5%	1шт(115г)	1,88	17,88	112,5	140	1,25	0,04	0,19	0,63	0
	<b>Итого за день</b>		<b>50,15</b>	<b>61,86</b>	<b>254,58</b>	<b>1747,61</b>	<b>394,41</b>	<b>10,49</b>	<b>0,68</b>	<b>0,60</b>	<b>36,25</b>

Завтрак %	53,65
Обед %	46,35
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00



## Неделя 1: Среда

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>											
173	Каша молочная (гречневая) с маслом	200/10	6,2	4,07	32,79	203	12,2	3,32	0,15	0,1	0
14	Масло сливочное	10	0,01	0,72	0,01	66	0,2	0	0	0	0
382	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,26	118,67	159,93	0,55	0,53	0,19	1,6
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
338	Фрукт (банан)	100-200	3	1	42	190	16	1,2	0,08	0,1	20
<b>всего за завтрак</b>			<b>16,41</b>	<b>10,58</b>	<b>112,62</b>	<b>682,47</b>	<b>195,93</b>	<b>5,55</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>21,6</b>
<b>Обед</b>											
101	Суп картофельный с крупой, с рыб. консервами	250/15	7,16	7,03	16,3	139,7	37,4	1,24	0,11	0,1	8,2
288	Курица отварная	100/5	21,11	14,32	0,01	217,6	39,2	1,8	0,04	0,14	0
202	Макаронные изд отварные с маслом	180/7	6,12	9	34,2	243,6	14,4	0,96	0,07	0,02	0
376	Чай с сахаром	200	0,053	0,013	9,32	37,33	10,66	0,25	0	0	0,27
1 / 125	Хлеб (ржаной/батон)	40/40	5,64	1,64	33,92	174,4	21,6	2,04	0,11	0,04	0
<b>всего за обед</b>			<b>40,08</b>	<b>32,00</b>	<b>93,75</b>	<b>812,63</b>	<b>123,26</b>	<b>6,29</b>	<b>0,33</b>	<b>0,30</b>	<b>8,47</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,49</b>	<b>42,58</b>	<b>206,37</b>	<b>1495,10</b>	<b>319,19</b>	<b>11,84</b>	<b>1,13</b>	<b>0,70</b>	<b>30,07</b>

Завтрак %	45,65
Обед %	54,35
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00



## Неделя 1: Четверг

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>											
202	Макаронные изд отварные с маслом	180/7	6,12	9	34,2	243,6	14,4	0,96	0,07	0,02	0
209	Яйцо вареное	40	3,6	3,88	0,16	51	18,8	0,92	0,24	0,148	0
15	Сыр порционно	20	4,16	1,09	26,09	215,06	13,9	0,61	0,05	0,05	0
379	Кофейный напиток	200	3,12	2,67	14,17	99,33	125,73	0,13	0,04	0,15	1,3
338	Фрукт (яблоко)	100-200	0,8	0,8	19,6	88	32	4,4	0,06	0,04	20
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
<b>всего за завтрак</b>			<b>20,8</b>	<b>18,6</b>	<b>114,78</b>	<b>801,79</b>	<b>198,53</b>	<b>7,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,418</b>	<b>21,3</b>
<b>Обед</b>											
82	Борщ с мясом курицы, со сметаной	250/20/5	6,37	6,77	13,78	142	66,3	1,56	0,07	0,1	11,23
280/331	Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	100	8,2	11,1	8,7	168	3,8	3	0,03	0,1	1,12
304	Рис отварной	180	4,62	6,7	84,08	271,2	34,08	0	0,05	0,04	0
389	Сок п/я	200	1	0	24,24	85,33	40	0,4	0,04	0,08	8
1 / 125	Хлеб (ржаной/батон)	40/40	5,64	1,64	33,92	174,4	21,6	2,04	0,11	0,04	0
<b>всего за обед</b>			<b>25,83</b>	<b>26,21</b>	<b>164,72</b>	<b>840,93</b>	<b>165,78</b>	<b>7,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,36</b>	<b>20,35</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,63</b>	<b>44,81</b>	<b>279,50</b>	<b>1642,72</b>	<b>364,31</b>	<b>14,50</b>	<b>0,80</b>	<b>0,78</b>	<b>41,65</b>

Завтрак %	48,81
Обед %	51,19
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00



## Неделя 1: Пятница

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>											
295	Котлета куриная	100/5	15,25	17,2	13,55	270,5	45	2,2	0,02	0,09	0
304	Рис отварной	180	4,62	6,7	84,08	271,2	34,08	0	0,05	0,04	0
389	Сок п/я	200	1	0	24,24	85,33	40	0,4	0,04	0,08	8
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
338	Фрукт (яблоко)	100-200	0,8	0,8	19,6	88	32	4,4	0,06	0,04	20
<b>всего за завтрак</b>			<b>24,67</b>	<b>25,86</b>	<b>162,03</b>	<b>819,83</b>	<b>158,68</b>	<b>7,48</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>28</b>
<b>Обед</b>											
102	Суп картофельный с горохом, куриный	250/20	11,25	6,42	17,3	179	85,8	2,26	0,17	0,11	1,4
229	Рыба тушеная под соусом молочным с овощами	100	11,37	5,62	4,25	115,3	34,12	0,92	0,09	0,09	3,08
312	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150	54	1,4	0,2	0,14	7,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,6	113,04	31,08	1,25	0	0	0,4
1 / 125	Хлеб (ржаной/батон)	40/40	5,64	1,64	33,92	174,4	21,6	2,04	0,11	0,04	0
<b>всего за обед</b>			<b>32,90</b>	<b>15,30</b>	<b>112,47</b>	<b>731,74</b>	<b>226,6</b>	<b>7,87</b>	<b>0,57</b>	<b>0,38</b>	<b>12,28</b>
<b>Итого за день</b>			<b>57,57</b>	<b>41,16</b>	<b>274,50</b>	<b>1551,57</b>	<b>385,28</b>	<b>15,35</b>	<b>0,78</b>	<b>0,64</b>	<b>40,28</b>

Завтрак %	52,84
Обед %	47,16
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00



## Неделя 2: Понедельник

Возрастная категория : 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>											
174	Каша молочная из риса с маслом	200/10	8	14,93	60	406,6	13,6	0,59	0,03	0,03	0
379	Кофейный напиток	200	3,12	2,67	14,17	99,33	125,73	0,13	0,04	0,15	1,3
14	Масло сливочное	10	0,01	0,72	0,01	66	0,2	0	0	0	0
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
338	Фрукт (яблоко)	100-200	0,8	0,8	19,6	88	32	4,4	0,06	0,04	20
<b>всего за завтрак</b>			<b>14,93</b>	<b>20,28</b>	<b>114,34</b>	<b>764,73</b>	<b>165,53</b>	<b>5,6</b>	<b>0,17</b>	<b>0,23</b>	<b>21,3</b>
<b>Обед</b>											
101	Суп картофельный с крупой, с рыб.консе	250/15	7,16	7,03	16,3	139,7	37,4	1,24	0,11	0,1	8,2
268	Котлета мясная	100	9,25	9,25	13,37	173,75	38,85	0,84	0,025	0,075	1,35
202	Макаронные изд отварные с маслом	180/7	6,12	9	34,2	243,6	14,4	0,96	0,07	0,02	0
358	Кисель из сока плодового	200	0,3	0	34,52	139,2	4,33	0,84	0,01	0,01	1,1
1 / 125	Хлеб (ржаной/батон)	40/40	5,64	1,64	33,92	174,4	21,6	2,04	0,11	0,04	0
<b>всего за обед</b>			<b>28,47</b>	<b>26,92</b>	<b>132,31</b>	<b>870,65</b>	<b>116,58</b>	<b>5,92</b>	<b>0,325</b>	<b>0,245</b>	<b>10,65</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,40</b>	<b>47,20</b>	<b>246,65</b>	<b>1635,38</b>	<b>282,11</b>	<b>11,52</b>	<b>0,50</b>	<b>0,48</b>	<b>31,95</b>

Завтрак %	46,76
Обед %	53,24
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00



## Неделя 2: Вторник

Возрастная категория : 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	К	Ca	Fe	В1	В2	С
	<b>Завтрак</b>										
219	Сырники из творога с повидлом	200/20	19,6	7,25	38,21	434,4	348,53	1,25	0,17	0,55	0,67
376	Чай с сахаром	200	0,053	0,013	9,32	37,33	10,66	0,25	0	0	0,27
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
5, 14	Йогурт 1,5%	1шт(115г)	1,88	17,88	112,5	140	1,25	0,04	0,19	0,63	0
	<b>всего за завтрак</b>		<b>24,533</b>	<b>26,303</b>	<b>180,59</b>	<b>716,53</b>	<b>368,04</b>	<b>2,02</b>	<b>0,4</b>	<b>1,19</b>	<b>0,94</b>
	<b>Обед</b>										
102	Суп картофельный с горохом, куриный	250/20	11,25	6,42	17,3	179	85,8	2,26	0,17	0,11	1,4
288	Курица отварная	100/5	21,11	14,32	0,01	217,6	39,2	1,8	0,04	0,14	0
312	Картофельное пюре	200	4,2	1,6	29,4	150	54	1,4	0,2	0,14	7,4
71	Овощи свежие порционно (огурец св.)	50	0,4	0	1,7	8	10,2	0,3	0,016	0,012	4,2
389	Сок п/я	200	1	0	24,24	85,33	40	0,4	0,04	0,08	8
1 / 125	Хлеб (ржаной/батон)	40/40	5,64	1,64	33,92	174,4	21,6	2,04	0,11	0,04	0
	<b>всего за обед</b>		<b>43,60</b>	<b>23,98</b>	<b>106,57</b>	<b>814,33</b>	<b>250,80</b>	<b>8,20</b>	<b>0,58</b>	<b>0,52</b>	<b>21,00</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>68,13</b>	<b>50,28</b>	<b>287,16</b>	<b>1530,86</b>	<b>618,84</b>	<b>10,22</b>	<b>0,98</b>	<b>1,71</b>	<b>21,94</b>
	Завтрак	<b>46,81</b>									
	Обед %	53,19									
	Полдник %	0,00									
	Ужин %	0,00									
	5-питание %	0,00									





## Неделя 2: Среда

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	С
<b>Завтрак</b>											
120	Суп молочный с вермишелью	250	4,4	3,76	15,84	116	118,4	0,4	0,06	0,14	0,64
14	Масло сливочное	10	0,01	0,72	0,01	66	0,2	0	0	0	0
382	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,26	118,67	159,93	0,55	0,53	0,19	1,6
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
	Печенье	100	6,4	16,8	68,5	452	2,5	0,08	0,38	1,26	0
	<b>всего за завтрак</b>		<b>18,01</b>	<b>26,07</b>	<b>122,17</b>	<b>857,47</b>	<b>170,23</b>	<b>1,51</b>	<b>1,01</b>	<b>1,6</b>	<b>2,24</b>
<b>Обед</b>											
97/105	Суп картофельный с мяс.фрикадельками	250/20	6,33	5,17	17,02	153,22	34,75	1,51	0,14	0,12	12,1
295	Котлета куриная	100/5	15,25	17,2	13,55	270,5	45	2,2	0,02	0,09	0
304	Рис отварной	180	4,62	6,7	84,08	271,2	34,08	0	0,05	0,04	0
71	Овощи свежие порционно (помидор св.)	50	0,6	0,1	2,3	13	10,2	0,3	0,016	0,012	4,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,6	113,04	31,08	1,25	0	0	0,4
1 / 125	Хлеб (ржаной/батон)	40/40	5,64	1,64	33,92	174,4	21,6	2,04	0,11	0,04	0
	<b>всего за обед</b>		<b>32,88</b>	<b>30,83</b>	<b>178,47</b>	<b>995,36</b>	<b>176,71</b>	<b>7,30</b>	<b>0,34</b>	<b>0,30</b>	<b>16,70</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50,89</b>	<b>56,90</b>	<b>300,64</b>	<b>1852,83</b>	<b>346,94</b>	<b>8,81</b>	<b>1,35</b>	<b>1,90</b>	<b>18,94</b>

Завтрак %	46,28
Обед %	53,72
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00



## Неделя 2: Четверг

Возрастная категория : 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>											
210	Омлет натуральный	200/5	19,62	32,38	3,05	380,95	102,86	4	0,74	0,57	0
15	Сыр порционно	20	4,16	1,09	26,09	215,06	13,9	0,61	0,05	0,05	0
379	Кофейный напиток	200	3,12	2,67	14,17	99,33	125,73	0,13	0,04	0,15	1,3
338	Фрукт (яблоко)	100-200	0,8	0,8	19,6	88	32	4,4	0,06	0,04	20
125	Хлеб в/с (батон)	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	0,48	0,04	0,01	0
<b>всего за завтрак</b>			<b>30,7</b>	<b>38,1</b>	<b>83,47</b>	<b>888,14</b>	<b>268,19</b>	<b>9,62</b>	<b>0,93</b>	<b>0,82</b>	<b>21,3</b>
<b>Обед</b>											
108/109	Суп картофельный с клецками, куриный	250/20	7,53	8,78	42	274	36,5	1,63	0,06	0,1	11,23
299	Суфле мясное	100/5	21,1	14,32	0,02	218,2	0,2	1,8	0,04	0,14	0
202	Макаронные изд отварные с маслом	180/7	6,12	9	34,2	243,6	14,4	0,96	0,07	0,02	0
376	Чай с сахаром	200	0,053	0,013	9,32	37,33	10,66	0,25	0	0	0,27
1 / 125	Хлеб (ржаной/батон)	40/40	5,64	1,64	33,92	174,4	21,6	2,04	0,11	0,04	0
<b>всего за обед</b>			<b>40,44</b>	<b>33,75</b>	<b>119,46</b>	<b>947,53</b>	<b>83,36</b>	<b>6,68</b>	<b>0,28</b>	<b>0,30</b>	<b>11,50</b>
<b>Итого за день</b>			<b>71,14</b>	<b>71,85</b>	<b>202,93</b>	<b>1835,67</b>	<b>351,55</b>	<b>16,30</b>	<b>1,21</b>	<b>1,12</b>	<b>32,80</b>

Завтрак %	48,38
Обед %	51,62
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00



## Неделя 2: Пятница

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	К	Ca	Fe	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>											
401	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	7,94	8,3	32,64	323	88,6	67,2	0,19	0,1	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,053	0,013	9,32	37,33	10,66	0,25	0	0	0,27
5, 14	Йогурт 1,5%	1шт(115г)	1,88	17,88	112,5	140	1,25	0,04	0,19	0,63	0
338	Фрукт (банан)	100-200	3	1	42	190	16	1,2	0,08	0,1	20
<b>всего за завтрак</b>			<b>12,873</b>	<b>27,193</b>	<b>196,46</b>	<b>690,33</b>	<b>27,91</b>	<b>68,69</b>	<b>0,46</b>	<b>0,83</b>	<b>20,37</b>
<b>Обед</b>											
82	Борщ с мясом курицы, со сметаной	250/20/5	6,37	6,77	13,78	142	66,3	1,56	0,07	0,1	11,23
289	Рагу из птицы	200	12,4	14,7	17,81	250	36	1,81	0,12	0,14	9,2
71	Овощи свежие порционно (помидора св./огурец св.)	50/50	1	0,1	4	21	40,2	1,8	0,08	0,16	16
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,6	113,04	31,08	1,25	0	0	0,4
1 / 125	Хлеб (ржаной/батон)	40/40	5,64	1,64	33,92	174,4	21,6	2,04	0,11	0,04	0
<b>всего за обед</b>			<b>25,85</b>	<b>23,23</b>	<b>97,11</b>	<b>700,44</b>	<b>195,18</b>	<b>8,46</b>	<b>0,38</b>	<b>0,44</b>	<b>36,83</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,72</b>	<b>50,42</b>	<b>293,57</b>	<b>1390,77</b>	<b>223,09</b>	<b>77,15</b>	<b>0,84</b>	<b>1,27</b>	<b>57,20</b>

Завтрак %	49,64
Обед %	50,36
Полдник %	0,00
Ужин %	0,00
5-питание %	0,00



В среднем за 10 дней

12 лет и старше

Прием пищи	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Са	Fe	B1	B2	C
Завтрак	22,85	26,06	140,78	790,67	267,3	11,39	0,51	0,7148	13,93
Обед	32,83	25,04	124,34	823,62	169,43	7,25	0,39	0,36	20,4
Полдник	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого	55,68	51,1	265,12	1614,29	436,73	18,64	0,9	1,0748	34,33



Анализ примерного 10-дневного меню 2 разового для 12 лет и старше

Наименование продукта	Норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Всего	Среднее за 10 дн	% вып-я	Отклонения от нормы (+/-) в %
хлеб ржаной	120	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40	33,33	-66,67
батон	200	80	136	80	92	96	96	80	96	90	40	886	88,6	44,3	-57,7
мука	20	0	0	0	9	0	0	28	0	9	84	130	13	65	-35
крупы, бобовые	50	61	33	52	65	85	35	20	65	0	0	416	41,6	83,2	-16,8
макаронные изделия	20	10	0	63	63	0	63	0	20	63	0	282	28,2	141	41
картофель	187	125	335	125	33	368	125	368	188	83	193	1943	194,3	103,9	3,9
овощи (томат, консерв)	320	149	154	25	110	77	37	78	89	24	245	988	98,8	30,88	-69,12
фрукты	185	0	0	200	200	200	200	0	0	200	200	1200	120	64,86	-35,14
с/ф	20	20	0	0	0	20	0	0	20	0	20	80	8	40	-60
соки п/я, напитки витамин	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000	200	100	0
мясо говядин I категории	78	0	100	0	74	0	100	0	24	156	0	454	45,4	58,21	-41,79
суб продукты	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-100
птица (цыплята бр. I катег)	53	110	29	144	29	152	0	173	123	29	117	906	90,6	170,94	70,94
рыба (филе), слабосоленая	77	0	0	15	0	156	15	0	0	0	0	186	18,6	24,16	-75,84
молоко	350	0	232	210	100	47	200	32	225	180	0	1226	122,6	35,03	-64,97
кисломолочные продукты	180	0	115	0	0	0	0	115	0	0	115	345	34,5	19,17	-80,83
творог	60	188	0	0	0	0	0	200	0	0	0	388	38,8	64,67	-35,33
сыр	15	0	16	0	20	0	0	0	0	20	0	56	5,6	37,33	-62,67
сметана	10	8	0	0	12	0	0	0	0	0	5	25	2,5	25	-75
масло сливочное	35	8	23	34	17	20	29	12	25	24	0	192	19,2	54,86	-45,14
масло растительное	18	12	11	3	12	14	9	17	9	2,5	19	108,5	10,85	60,28	-39,72
яйцо (шт)	1	0,6	0	0	1	0	0	0,2	0,05	4,28	0,07	6,2	0,62	62	-38
сахар	35	51	50	45	20	20	50	33	41,5	35	37	382,50	38,25	109,29	9,29
кондитерские	15	50	0	0	0	0	0	0	100	0	0	150,00	15,00	100,00	0,00
чай	2	0,5	0	0,5	0	0	0	0,5	0	0,5	0,5	2,5	0,25	12,5	-87,5
какао - порошок	1,2	0	0	4	0	0	0	0	4	0	0	8	0,8	66,67	-33,33
кофейный напиток	2	0	5	0	5	0	5	0	0	5	0	20	2	100	0
дрожжи хлебопекарные	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,6	1,6	0,16	53,33	-46,67
крахмал	4	0	5	0	0	0	5	0	0	0	0	10	1	25	-75
соль йодированная	5	4	7	8	9	11	7	6	9	9	5	75	7,5	150	50
специи	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	-100,00

