

Утверждаю:
Генеральный директор
АО «КШП» Центральный»
И.Н. Барасова

Согласовано:
Директор _____

**Примерное циклическое
двадцатидневное меню для горячих
завтраков, для питания детей в
возрасте с 7-11 лет**

Тюмень, 2022 г.

Первая неделя

Первый день (1)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак																				
ТТК № 108	Блины с курицей	80	8,95	9,94	18,42	183,35	67,79	10,17	78,36	1,12	6,90	23,29	1,27	0,58	12,96					
ТТК № 108	или Блины с сырком и зеленью	80	7,95	9,20	18,32	172,65	156,70	15,49	92,42	0,84	34,01	74,51	2,48	0,67	14,29					
ТТК № 2	или Открытый сэндвич	80	8,07	8,37	17,77	172,54	8,26	2,03	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	0,01	0,10					
ТТК № 1	или Сэндвич с маслом птицы	80	8,89	8,52	17,06	185,30	8,26	2,03	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	0,01	0,10					
ТТК № 3	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5	5,06	3,82	38,36	225,80	12,16	15,45	171,96	0,50	0,00	65,95	0,87	0,07	0,08					
ТТК № 4	или Каша ячневая с маслом сливочным	200/5	6,05	6,53	29,18	201,89	18,41	7,68	210,92	0,28	0,00	21,67	0,67	0,04	0,08					
ТТК № 5	или Каша рисовая с маслом сливочным	200/5	5,16	6,57	33,81	214,71	8,03	1,35	48,70	0,05	0,00	88,53	0,22	0,00	0,08					
ТТК № 6	или Каша кукурузная с маслом сливочным	200/5	5,51	3,12	47,68	234,16	10,82	31,25	119,89	1,08	0,00	88,30	0,38	0,06	0,08					
ТТК № 7	Какао с молоком	200	2,80	2,95	15,21	92,76	7,68	0,95	10,26	0,06	0,00	22,05	0,01	0,00	0,08					
ТТК № 8	или Горячий шоколад	200	3,37	3,99	12,35	79,69	108,90	23,32	94,21	0,69	12,00	22,05	0,04	0,03	0,52					
ТТК № 9	или Какао с зефирками	200	3,21	2,48	12,22	83,91	109,83	19,36	89,60	0,55	12,00	22,05	0,01	0,03	0,52					
ТТК № 10	или Какао с сиропом	200	3,15	2,47	11,37	80,01	108,95	19,27	91,60	0,55	12,00	22,05	0,01	0,03	16,52					
	Кисломолочная продукция (йогурт обогатенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)	100	2,94	2,25	10,17	72,09	111,60	13,50	0,00	0,09	0,00	0,18	0,05	0,03	0,54					
	Итого за прием	585	19,75	18,96	82,16	574,00	199,23	40,07	260,58	1,77	6,90	111,47	2,20	0,68	13,66					

белки

жиры

углеводы

19,75

18,96

82,16

Первая неделя

Второй день (2)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			г	г			г	Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																	
ТТК № 11	Овощные палочки	80	0,98	0,07	3,57	15,13	5,63	4,87	11,14	0,35	0,00	200,00	0,56	0,05	64,00		
ТТК № 12	или Овощные дольки	80	0,98	0,07	3,57	15,13	5,63	4,87	11,14	0,35	0,00	200,00	0,56	0,05	64,00		
ТТК № 13	или Овощи свежие/ или соленые	80	0,56	0,08	1,52	15,80	13,60	11,20	0,00	0,40	0,00	0,00	0,01	0,02	5,60		
ТТК № 14	или Овощная нарезка	80	0,72	0,12	2,28	14,00	6,82	5,60	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02	0,02	2,80		
ТТК № 15	Бефстроганов из мяса	50/50	10,11	11,18	5,85	175,85	8,17	14,15	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,04	0,15		
ТТК № 16	или Печень по-строгановски	50/50	13,93	7,93	6,83	187,05	5,89	9,59	0,00	3,59	0,00	0,00	0,00	0,16	17,21		
ТТК № 17	или Азу из мяса "По-новому"	50/50	16,39	13,49	3,12	190,63	6,52	14,33	0,00	1,71	0,00	0,00	0,00	0,04	0,33		
ТТК № 18	или Поджарка из мяса	100	16,00	12,19	3,69	200,60	19,54	29,00	213,13	2,94	0,00	120,92	5,35	0,07	1,11		
ТТК № 19	Шюре картофельное	150	2,29	4,91	22,10	146,07	4,46	6,11	0,00	0,24	0,00	0,33	0,01	0,03	5,15		
ТТК № 20	или Картофель отварной с маслом сливочн	150/5	2,06	4,41	24,53	150,26	3,12	6,90	0,00	0,27	0,00	0,39	0,08	0,03	6,00		
ТТК № 21	или Картофель запеченный дольками	150	2,42	5,03	27,47	160,50	3,48	7,73	0,00	0,30	0,00	0,44	0,03	0,03	6,72		
ТТК № 22	или Картофель тушеный	150	2,26	4,38	24,42	150,90	3,83	7,20	0,00	0,26	0,00	0,36	0,08	0,03	5,36		
ТТК № 39	Напиток теплый из клубники	200	0,20	0,10	13,85	48,25	9,12	3,92	5,00	0,29	0,00	1,25	0,13	0,01	6,00		
ТТК № 40	или Напиток теплый из брусники	200	0,18	0,13	14,03	50,53	6,50	1,66	3,72	0,14	0,00	2,00	0,25	0,00	1,50		
ТТК № 41	или Напиток теплый из вишни	200	0,05	0,20	14,63	51,00	8,54	5,66	6,53	0,15	0,00	4,25	0,08	0,01	1,50		
ТТК № 42	или Напиток теплый бруснично-клубничн	200	0,19	0,11	13,94	51,28	3,15	0,76	1,74	0,08	0,00	1,00	0,13	0,00	1,23		
	Хлеб витаминный пшеничный	40	0,84	1,52	11,99	70,76	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,52	0,06	0,00		
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,41	8,20	33,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00		
	Итого за прием	590	18,74	20,45	85,92	604,22	155,32	65,19	82,54	4,25	0,00	201,96	1,62	0,26	75,98		

Белки

18,74

жиры

20,45

Углеводы

85,92

Первая неделя

Четвертый день (4)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак																				
ТТК № 43	Бутерброд с маслом сливочным	25/10	2,03	5,00	12,67	130,95	2,32	3,30	0,00	0,20	0,00	0,16	0,06	0,02	0,00					
ТТК № 44	Бутерброд с маслом шоколадным	25/10	2,05	6,95	14,49	129,15	2,20	3,30	0,00	0,20	0,00	0,16	0,05	0,02	0,00					
ТТК № 45	Бутерброд с ароматным маслом	25/10	1,93	6,93	11,61	128,13	10,21	8,66	21,79	0,49	35,40	84,30	0,56	0,03	1,20					
ТТК № 46	Бутерброд с маслом и зеленью	25/10	1,93	5,93	11,61	128,13	10,21	8,66	21,79	0,49	35,40	84,30	0,56	0,03	1,20					
ТТК № 47	Омлет запеченный натуральный	150	15,79	13,40	22,91	269,56	78,64	16,81	0,00	3,43	0,00	0,29	0,60	0,09	0,03					
ТТК № 48	или Омлет запеченный с сыром	150	19,13	18,48	20,73	298,76	89,02	16,04	0,00	3,16	0,00	0,26	0,09	0,08	0,04					
ТТК № 49	или Омлет запеченный с сыром и помидорами	150	15,91	17,13	20,92	257,08	171,85	21,02	244,19	2,56	315,29	363,18	0,81	0,08	1,54					
ТТК № 50	или Скрамбл с томатом свежим	150	15,79	19,40	20,91	249,43	78,64	16,81	0,00	3,43	0,00	0,29	0,60	0,09	0,03					
ТТК № 51	Напиток теплый из кураги	200	0,16	0,16	25,50	84,77	6,64	3,42	4,09	0,90	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60					
ТТК № 52	или Напиток теплый из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,80	2,85	0,68	0,00	0,17	0,00	0,05	0,07	0,00	40,00					
ТТК № 53	или Напиток теплый из изюма	200	0,46	0,10	23,14	96,20	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00					
ТТК № 54	или Напиток теплый из яблок сушеных	200	0,16	0,16	18,90	66,80	3,10	1,44	0,00	0,41	0,00	0,05	0,20	0,00	1,60					
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	100	0,41	0,40	9,80	52,00	6,40	3,60	0,00	0,88	0,00	0,12	0,06	0,01	4,00					
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,88	0,41	9,27	33,68	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00					
	Итого за прием	505	19,27	19,37	80,15	570,96	101,00	36,53	35,69	6,19	0,00	2,77	1,08	0,17	5,63					

белки

19,27

жиры

19,37

углеводы

80,15

Вторая неделя

Пятый день (5 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины												
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг									
Завтрак																										
ТТК № 55	Салат Витаминный	80	1,12	4,56	9,16	80,51	15,21	7,97	14,90	0,49	0,00	193,27	2,82	0,02	15,11											
ТТК № 56	или Салат Оливье/Зимний	80	1,35	4,20	8,28	77,45	11,50	16,52	40,20	0,53	0,00	200,24	1,88	0,07	4,86											
ТТК № 57	или Салат Винегрет	80	1,10	5,16	6,07	92,56	15,77	13,80	31,97	0,55	0,00	169,73	3,63	0,04	3,33											
ТТК № 58	или Салат в стигле Греческий	80	2,46	7,65	2,26	95,66	60,68	9,16	41,32	0,43	8,16	70,99	3,78	0,02	13,89											
ТТК № 16	Печень по-строгановски	50/50	13,93	10,93	6,83	171,61	5,89	9,59	0,00	3,59	0,00	0,00	0,00	0,16	17,21											
ТТК № 15	или Бефстроганов из мяса	50/50	10,11	11,18	5,85	175,85	8,17	14,15	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,04	0,15											
ТТК № 17	или Азу из мяса "По-новому"	50/50	16,39	13,49	3,12	190,63	6,52	14,33	0,00	1,71	0,00	0,00	0,00	0,04	0,33											
ТТК № 18	или Поджарка из мяса	100	16,00	12,19	3,69	200,60	19,54	29,00	213,13	2,94	0,00	120,92	5,35	0,07	1,11											
ТТК № 63	Рис припущенный с овощами	150	2,62	3,11	18,49	145,65	1,92	2,08	0,00	0,06	0,00	0,05	0,09	0,00	0,45											
ТТК № 64	или Кускус с овощами	150	4,09	4,04	22,47	158,40	1,65	1,48	0,00	0,04	0,00	0,03	0,00	0,00	0,39											
ТТК № 65	или Булгур с овощами	150	5,90	5,15	25,83	168,52	0,65	0,53	0,00	0,02	0,00	0,01	0,07	0,00	0,11											
ТТК № 66	или Рис припущенный	150	3,73	4,15	28,92	178,65	0,24	0,79	0,00	0,02	0,00	0,03	0,08	0,00	0,00											
ТТК № 51	Напиток теплый из кураги	200	0,16	0,16	25,50	84,77	6,64	3,42	4,09	0,90	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60											
ТТК № 52	или Напиток теплый из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,80	2,85	0,68	0,00	0,17	0,00	0,05	0,07	0,00	40,00											
ТТК № 53	или Напиток теплый из изюма	200	0,46	0,10	23,14	96,20	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00											
ТТК № 54	или Напиток теплый из яблок сушеных	200	0,16	0,16	18,90	66,80	3,10	1,44	0,00	0,41	0,00	0,05	0,20	0,00	1,60											
	Фрукт (яблочные дольки или яблоко, или банан, или апельсин, или сезонный фрукт/сухофрукт)	100	0,41	0,40	9,80	52,00	6,40	3,60	0,00	0,88	0,00	0,12	0,06	0,01	4,00											
	Хлеб витаминный пшеничный	40	0,59	0,88	8,92	30,76	9,20	13,20	34,80	0,80	0,00	0,00	0,52	0,06	0,00											
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,92	0,22	8,63	30,00	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00											
	Итого за прием	690	19,75	20,26	87,33	595,30	52,26	49,26	85,39	7,50	0,00	195,64	3,85	0,30	38,37											
	Белки	19,75	Итого за 5 дней:																							
	жиры	20,26	Белки	19,25	Жиры	19,75	Углевод	83,75	Са	49,26	Мг	85,39	Р	7,50	Fe	0,30	А, мг	0,00	РЭ, мкг	195,64	ТЭ, мг	3,85	В1, мг	0,30	С, мг	38,37
	углеводы	87,33	Жиры	19,75	Углевод	83,75	Са	49,26	Мг	85,39	Р	7,50	Fe	0,30	А, мг	0,00	РЭ, мкг	195,64	ТЭ, мг	3,85	В1, мг	0,30	С, мг	38,37		

Третья неделя

Пятый день (5 д)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-Ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
			г	всего	г	всего			Са	Мг	Р	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																			
ТТК № 27	Морковные слайсы	80	0,96	0,10	7,14	33,43	28,22	39,32	56,91	0,73	0,00	0,00	0,43	0,05	2,13				
ТТК № 28	или Морковные дольки/палочки	80	0,96	0,10	7,14	33,43	28,22	39,32	56,91	0,73	0,00	0,00	0,43	0,05	2,13				
ТТК № 29	или Морковь с сахаром	80	0,92	0,07	12,84	53,06	19,36	26,64	38,55	0,52	0,00	0,00	0,29	0,04	1,45				
ТТК № 30	или Салат из моркови с сыром	80	1,41	4,45	4,88	72,73	70,35	27,73	66,38	0,53	10,45	1573,30	1,66	0,04	1,57				
ТТК № 77	Тэфтели мясные с маслом сливочным	90/ 5	10,66	13,02	13,04	175,26	4,81	10,20	0,00	1,23	0,00	2,12	0,02	0,03	0,18				
ТТК № 78	или Сочные биточки "по-домашнему" из мяса с маслом сливочным	90/ 5	10,27	14,56	17,15	206,54	10,65	14,76	0,00	1,46	0,00	1,99	0,56	0,19	0,09				
ТТК № 79	или Ленивые голубцы с маслом сливочным	90/5	9,09	15,76	6,51	204,64	8,74	9,09	0,00	0,95	0,00	1,60	0,23	0,03	5,33				
ТТК № 80	или Чивачичи с маслом сливочным	90/5	12,72	14,18	1,60	208,96	7,37	19,55	0,00	1,78	0,00	2,91	0,68	0,28	0,11				
ТТК № 19	Пюре картофельное	150	2,29	4,41	22,10	146,07	4,46	6,11	0,00	0,24	0,00	0,33	0,01	0,03	5,15				
ТТК № 20	или Картофель отварной с маслом сливочным	150/ 5	2,06	3,41	24,53	150,26	3,12	6,90	0,00	0,27	0,00	0,39	0,08	0,03	6,00				
ТТК № 21	или Картофель запеченный дольками	150	2,42	4,03	27,47	169,08	3,48	7,73	0,00	0,30	0,00	0,44	0,03	0,03	6,72				
ТТК № 22	или Картофель тушеный	150	2,26	4,38	24,42	150,90	3,83	7,20	0,00	0,26	0,00	0,36	0,08	0,03	5,36				
ТТК № 51	Напиток теплый из кураги	200	0,16	0,16	20,50	64,77	6,64	3,42	4,09	0,90	0,00	2,00	0,08	0,01	1,60				
ТТК № 52	или Напиток теплый из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,80	2,85	0,68	0,00	0,17	0,00	0,05	0,07	0,00	40,00				
ТТК № 53	или Напиток теплый из изюма	200	0,46	0,10	23,14	96,20	0,45	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00				
ТТК № 54	или Напиток теплый из яблок сушеных	200	0,16	0,16	15,90	66,80	3,10	1,44	0,00	0,41	0,00	0,05	0,20	0,00	1,60				
Кисломолочная продукция (Йогурт)																			
обогатщенный, питьевой йогурт, снежок, ряженка, кефир)																			
	Хлеб витаминный пшеничный	25	0,92	0,13	6,55	41,25	5,75	8,25	21,75	0,50	0,00	0,00	0,33	0,04	0,00				
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	12,66	54,24	7,00	9,40	31,60	0,78	0,00	0,20	0,28	0,04	0,00				
	Итого за прием	670	19,63	20,46	83,64	589,50	183,36	92,20	115,26	3,87	0,00	4,10	1,29	0,23	14,06				
Итого за 5 дней:																			
	Белки	19,63	Белки		19,25														
	жиры	20,46	жиры		19,75														
	углеводы	83,64	углеводл		83,75														

Распределение энергетической ценности (калорийности) горячего завтрака

Суточная потребность в пищевых дни	Завтрак		Средняя калорийность за 6 дней (1 неделя)
	ккал	%	
дни		25%	
1	574,00	24	
2	604,22	26	
3	605,28	26	2350,0
4	570,96	24	
5	583,03	25	587,50
6	591,66	25	
7	590,36	25	
8	579,67	25	
9	580,52	25	
10	595,30	25	587,50
11	590,06	25	
12	587,24	25	
13	583,07	25	
14	587,61	25	
15	589,50	25	587,50
16	582,74	25	
17	601,08	26	
18	598,53	25	
19	567,32	24	
20	587,84	25	587,50
Итого	587,50	25	

587,50

Аннотация

Меню и технологические карты для примерного двадцатидневного циклического меню горячих завтраков, для детей в возрасте 7-11 лет разработано на основании Сборников технологических нормативов:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва, 2011. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, II часть - М.: Хлебпродинформ, 1997 г;
- сборник рецептур блюд и кулинарных и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М.: Хлебпродинформ, 2004 г
- "Хлебпродинформ" Москва 2004 - Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах. В.Т. Лапшина
- Технологические инструкции по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах Москва 2006 год
- сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, - М.: Дели принт, 2011 г.
- По сборнику рецептур для питания детей в образовательных учреждениях, 2011 г, г. Пермь
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. /Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. - М.: Дели принт, 2010.

Нормы потребления рассчитаны в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", Приложение 7 таблица 2 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет».

Меню составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в соответствии с рекомендациями для организации питания детей в осенне-зимний период.

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности. Расчет проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания» (модуль системы – разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов). Программный комплекс одобрен Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.).

Блюда и кулинарные изделия следует изготавливать строго по технологическим картам.

Качество и безопасность продукции, произведенной по рецептурам меню, гарантируется только при строгом соблюдении: санитарных норм и правил, правил технологии приготовления блюд и изделий, последовательности технологических процессов, температурного режима, взаимозаменяемости продуктов, кулинарного назначения мясных и рыбных полуфабрикатов, указанных в технологических картах.

Следует учитывать, что выход фруктов, кондитерских и мучных изделий дан в меню ориентировочно. При формировании ежедневного меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских и мучных изделий.

В целях снижения йод дефицита, при приготовлении блюд учтено использование только йодированной соли.

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к промежутому 20 дню походу настиг гвардейских авиационных с 7-11 лет

№	Продукты	Среднее количество (весовая часть) продукта	Норма в день, г	Дни																				за 20 дней, г	Факт в % к норме, г	% выполнения	
				Дни																							
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1	Хлеб пшеничный *	150	37,50	35	40	62	25	50	40	37	30	51	40	25	6	40	50	37	30	22	25	25	50	714	35,7	95	
2	Хлеб ржаной	80	20,00	0	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	380	19,0	95
3	Мака	15	3,75	0	4	0	0	5	0	6	0	0	4	0	35	0	0	6	0	10	0	0	6	76	3,8	102	
4	Крупа, бобовые	45	11,25	40	0	29	0	36	0	10	0	36	0	31	0	0	0	0	10	29	0	0	0	220	11,0	98	
5	Макаронные изделия	15	4,00	0	0	0	0	0	0	42	0	0	0	0	0	42	0	0	0	0	0	0	0	84	4,2	105	
6	Каша гречневая	187	46,75	0	128	0	0	0	0	128	0	150	0	0	168	0	128	0	0	120	0	0	128	951	47,6	102	
7	Овощи, зелень	280	70,00	0	104	160	0	138	130	110	0	98	140	25	0	116	73	110	0	80	103	80	0	1458	72,9	104	
8	Фрукты, ягоды	185	46,25	0	30	100	0	29	100	20	100	7	100	100	25	29	0	0	100	25	100	26	974	48,7	105		
9	Сухофрукты	15	3,75	0	0	0	0	18	0	20	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	78	3,9	104	
10	Сладкое	30	7,50	11	8	6	8	10	8	8	6	6	6	9	8	10	8	8	8	8	8	8	8	157	7,9	105	
11	Кондитерские изделия	10	2,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	11	0	0	0	20	0	0	0	51	2,5	101	
12	Канео	1	0,25	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0,3	100	
13	Колбасный набор	2	0,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	0,6	110	
14	Чай	1	0,25	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	5	0,3	100	
15	Медо сахарозаменитель***	70	17,50	0	79	0	0	0	50	57	0	0	0	0	0	0	0	0	57	0	0	79	0	362	18,1	103	
16	Шиповник витамин	35	8,75	30	0	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	180	9,0	103	
17	Сыр творог	30	7,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	145	7,3	97	
18	Панна-чезо	85	21,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	303	15,1	104	
19	Молоко**	300	75,00	259	24	0	143	0	200	24	120	0	0	0	240	100	0	124	120	59	0	0	143	24	1578	78,9	105
20	Кисломолочные продукты	150	37,50	100	0	0	0	0	0	100	0	100	0	0	0	100	100	0	100	0	100	0	100	750	39,5	105	
21	Творог	59	14,75	0	0	0	0	0	0	136	0	0	0	0	0	0	0	0	130	0	0	0	0	260	13,0	104	
22	Сметана	10	2,50	0	23	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	0	0	7	0	0	0	0	50	2,5	99	
23	Сыр	10	2,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
24	Молоко сгущенное	30	7,50	8	5	4	17	9	5	10	15	5	4	0	8	5	0	10	15	8	0	7	20	155	7,8	103	
25	Молоко разбавленное	15	3,75	2	2	2	0	8	4	3	0	3	8	5	2	3	8	3	0	8	6	0	6	74	3,7	99	
26	Молоко	40	10,00	5	0	7	114	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	201	10,1	101	
27	Соль	3	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	15	0,8	100	

** Усреднено по количеству и составу питания
 *** норма с 17 лет в мл/дню
 **** норма нормы 6 л. 11 в месяц кормления