

с 05.02.24

Утверждаю

Согласовано

Директор БОУ г. Омска *Селезнева*

ИП Степаненко Г.В.

*Ветчинин*



Г.В. Степаненко/

**Циклическое меню горячих завтраков  
для обучающихся 1-х-4-х классов на 2024 год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
Завтрак						
54-1з-2022/CP	Сыр п/твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,4	0,00	53,7
54-23к-2022/CP	Каша жидкая молочная пшеничная****	200	6,9	5,8	32,1	208,3
54-3гн-2022/CP	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Фрукт – яблоко**	100	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>15,6</b>	<b>11,2</b>	<b>78</b>	<b>474,9</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
Завтрак						
53-19з-2022/CP	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-11з-2022/CP	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м-2022/CP	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-5гн-2022/CP	Чай с облепихой и сахаром***	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>25,2</b>	<b>13,9</b>	<b>68,4</b>	<b>499,8</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>						
Завтрак						
54-1м-2022/CP	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-11 соус-2022/CP	Соус вишневый***	30	0,1	0	15,1	61
54-45гн-2022/CP	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Йогурт в индивидуальной упаковке	95	3,9	1,4	5,6	50,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>36,8</b>	<b>12,4</b>	<b>67,2</b>	<b>528,3</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>						
Завтрак						
54-4з-2022/CP	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-16м/54-3с-2022/CP	Тефтели из говядины с рисом, тушеные с соусом красным основным	120	14	13,9	10	220,9
54-3гн-2022/CP	Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9



<i>Пром</i>	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>27</b>	<b>20,8</b>	<b>82</b>	<b>623,1</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	Завтрак					
<i>53-19з-2022/СР</i>	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
<i>54-1з-2022/СР</i>	Сыр п/твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
<i>54-6з-2022/СР</i>	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
<i>54-14р-2022/СР</i>	Котлета, (биточки) рыбные	90	11,5	3,7	5,5	101
<i>54-2гн-2022/СР</i>	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
<i>Пром</i>	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>22,2</b>	<b>15,6</b>	<b>77,9</b>	<b>540,7</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	Завтрак					
<i>54-1з-2022/СР</i>	Сыр п/твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,4	0,00	53,7
<i>53-19з-2022/СР</i>	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
<i>54-22к-2022/СР</i>	Каша жидкая молочная овсяная****	220	7,5	8,2	27,1	211,9
<i>54-3гн-2022/СР</i>	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
<i>Пром.</i>	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,5</b>	<b>20,4</b>	<b>60,9</b>	<b>488,5</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	Завтрак					
<i>54-1о-2022/СР</i>	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
<i>54-21гн-2022/СР</i>	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
<i>Пром.</i>	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
<i>Пром.</i>	Фрукт – яблоко**	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,6</b>	<b>22,3</b>	<b>50,1</b>	<b>487,5</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	Завтрак					
<i>54-3з-2022/СР</i>	Помидор в нарезке *	60	0,7	0,1	2,3	12,8
<i>54-12м-2022/СР</i>	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
<i>54-2гн-2022/СР</i>	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
<i>Пром.</i>	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>31,9</b>	<b>8,6</b>	<b>66,5</b>	<b>471,4</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
<i>54-2т-2022/СР</i>	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
<i>54-3гн-2022/СР</i>	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
<i>Пром</i>	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
<i>Пром.</i>	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
<i>Пром</i>	Йогурт в индивидуальной упаковке	95	3,9	1,4	5,6	50,8



	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>25,7</b>	<b>13,7</b>	<b>79,7</b>	<b>543,7</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2022/СР	Сыр п/твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-21к-2022/СР	Каша вязкая молочная ячневая****	200	7,2	9,3	34,1	249
54-13гн-2022/СР	Чай с черной смородиной с сахаром***	200	0,3	0,1	12,9	53,7
Пром	Фрукт – яблоко**	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>15,2</b>	<b>14,6</b>	<b>81,4</b>	<b>518</b>
Средние показатели за период		<b>524</b>	<b>23,67</b>	<b>15,35</b>	<b>71,21</b>	<b>517,59</b>

Примечание:

\*Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

\*\*Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью

\*\*\*Допускается замена ягод в напитках, сладких соусов.

\*\*\*\* Для приготовления молочной каши используется крупа пшеничная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая и т.д.

#### Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [Текст] : Нормат. документация для предприятий обществ. питания / Сост. Румянцев А. В. - Москва : Дело и Сервис, 1998.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Могильный М.П., Тутельян Т.В. Издательство "Дели принт", Москва, 2011.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания/Лапшина В.Т, Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2002/04.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Харченко Н.Э., Издательство "Академия", Москва, 2014.
- Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Климова М., Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2020.
- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений/Перевалов А.Я., Издательство "УОРЦП", Пермь, 2018.
- Химический состав пищевых продуктов. Справочник под редакцией А.А. Покровского, Издательство "Пищевая промышленность", Москва, 1976.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В.,Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011/17.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания/Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2009.
- Сборник рецептов на продукцию общественного питания. Сборник технических нормативов 2-е издание дополненное и переработанное/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2015.



Накопительная ведомость, для приготовления блюд горячих завтраков, для обучающихся 1-4 классов, по дням цикла (в перерасчете на одного ребенка) в кг. Брутто

Наименование	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Итого:
Яйцо куриное 1С (шт.)			0,0730		0,2150		1,6900		0,1100		2,088
молоко пастеризованное	0,1000	0,0395			0,0090	0,1298	0,1877		0,0230	0,1100	0,599
масло сливочное	0,0050	0,0118	0,0052	0,0068	0,0145	0,0155	0,0116		0,0075	0,0100	0,088
соль пищевая йодированная	0,0010	0,0007	0,0004	0,0005	0,0009	0,0011	0,0005	0,0008	0,0004	0,0010	0,007
творог			0,1395						0,0560		0,196
масло растительное		0,0025		0,0098				0,0094			0,022
сахар	0,0100	0,0070	0,0327	0,0076	0,0070	0,0103	0,0070	0,0070	0,0130	0,0100	0,112
сметана 15% жирности			0,0052						0,0040		0,009
сыр твердых сортов	0,0156				0,0104	0,0156				0,0156	0,057
картофель		0,1953									0,195
морковь				0,0040	0,0267			0,0143	0,1278		0,173
лук репка				0,0210	0,0090			0,0135			0,044
лимон	0,0075			0,0075		0,0075			0,0075		0,030
яблоко	0,1000						0,1000			0,1000	0,300
йогурт индивидуальная упаковка			1,0000						1,0000		2,000
рис				0,0067	0,0540			0,0525			0,113
гречка				0,0690							0,069
крупа овсяная						0,0339					0,034
крупа пшеничная	0,0400										0,040
крупа ячневая										0,0444	0,044
крупа манная			0,0097						0,0150		0,025
какао							0,0050				0,005
чай	0,0010	0,0010	0,0006	0,0010	0,0010	0,0010		0,0010	0,0010	0,0010	0,009
облепиха		0,0128								0,0128	0,026
клубника			0,0180								0,018
мука				0,0073							0,007
томатная паста				0,0040				0,0075			0,012
сгущенное молоко									0,0300		0,030
икра кабачковая								0,0600			0,060
рыба минтай (филе)					0,0681						0,068
мясо говядина				0,0507							0,051
мясо птицы (филе)		0,0759						0,0685			0,144
хлеб пшеничный	0,0600	0,0712	0,0400	0,0600	0,0672	0,0550	0,0500	0,0500	0,0500	0,0500	0,553



Утверждаю

Согласовано

Директор БОУ г. Омска

*С.С.С. и З.В.*

ИП Степаненко Г.В.

*Венчикова Е.В.*

/Г.В. Степаненко/

**Циклическое меню горячих обедов  
для обучающихся 1-х-4-х классов на 2024 год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	Обед					
54-2з-2022/СР	Огурец в нарезке*	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2022/СР	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	250	5,9	7,1	12,7	138
54-6г-2022/СР	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р-2022/СР	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,5	6,7	5,7	132,5
54-2хн-2022/СР	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1,0	31,7	156,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>28,8</b>	<b>19,8</b>	<b>103,6</b>	<b>705,9</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	Обед					
54-23з-2022/СР	Маринад овощной с томатом*	60	0,9	5,3	5,8	74,7
54-25с-2022/СР	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-12м-2022/СР	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-31хн-2022/СР	Компот из клубники**	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1,0	31,7	156,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>41,7</b>	<b>17,9</b>	<b>96,6</b>	<b>713,8</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	Обед					
54-13з-2022/СР	Салат из свеклы отварной*	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-5с-2022/СР	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-9м-2022/СР	Жаркое по-домашнему	220	22,1	20,6	18,9	349,7
54-1хн-2022/СР	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>36</b>	<b>30,1</b>	<b>81</b>	<b>738,7</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	Обед					
54-8з-2022/СР	Салат из белокочанной капусты с морковью*	60	1,0	6,1	5,8	81,5



54-24с-2022/СР	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	6	2,7	19,4	126,1
54-11г-2022/СР	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-23м-2022/СР	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2хн-2022/СР	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1,0	31,7	156,5
	Итого за Обед	<b>830</b>	<b>33,6</b>	<b>19,1</b>	<b>104,3</b>	<b>722,2</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	Обед					
54-3з-2022/СР	Помидор в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с-2022/СР	Щи из свежей капусты на курином бульоне (со сметаной)	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г-2022/СР	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-2м-2022/СР	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-9хн-2022/СР	Компот из облепихи**	200	0,2	1	7,4	39
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	<b>780</b>	<b>31,5</b>	<b>27,5</b>	<b>83,4</b>	<b>706,2</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	Обед					
54-3з-2022/СР	Помидор в нарезке*	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с-2022/СР	Суп гороховый на курином бульоне	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-3г-2022/СР	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
54-5м-2022/СР	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1хн-2022/СР	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	<b>780</b>	<b>38,3</b>	<b>16,4</b>	<b>110,8</b>	<b>742,9</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	Обед					
54-2з-2022/СР	Огурец в нарезке*	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2022/СР	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	205	4,8	5,8	10,4	113,2
54-6г-2022/СР	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-9р-2022/СР	Рыба запеченная в сметанном соусе	90	17,1	19,8	5,0	266,1
54-2хн-2022/СР	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1,0	31,7	156,5
	Итого за Обед	<b>785</b>	<b>32,3</b>	<b>31,6</b>	<b>100,6</b>	<b>814,7</b>



<b>Среда, 2 неделя</b>						
	Обед					
54-23з-2022/CP	Маринад овощной с томатом*	70	1,0	6,2	6,8	87,2
54-5с-2022/CP	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1
54-22м-2022/CP	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-9хн-2022/CP	Компот из облепихи**	200	0,2	1	7,4	39
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,8	27,7	136,9
	Итого за Обед	<b>840</b>	<b>42,8</b>	<b>24,4</b>	<b>81,2</b>	<b>715,9</b>
<b>Четверг, 2 неделя</b>						
	Обед					
54-2з-2022/CP	Огурец в нарезке*	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-3с-2022/CP	Рассольник Ленинградский на курином бульоне (со сметаной)	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-1з-2022/CP	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-16м, 54-3с-2022/CP	Тефтели из говядины с рисом, тушеные с соусом красным основным	120	14	13,9	10,0	220,9
54-22хн-2022/CP	Кисель из вишни**	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	<b>810</b>	<b>30,1</b>	<b>25,7</b>	<b>102,5</b>	<b>761,1</b>
<b>Пятница, 2 неделя</b>						
	Обед					
54-2з-2022/CP	Огурец в нарезке*	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-24с-2022/CP	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-11з-2022/CP	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-18м-2022/CP	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-1хн-2022/CP	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	1	31,7	156,5
	Итого за Обед	<b>840</b>	<b>31,9</b>	<b>26,3</b>	<b>101,6</b>	<b>769,2</b>
Средние показатели за период		<b>802,5</b>	<b>34,7</b>	<b>23,88</b>	<b>96,56</b>	<b>739,06</b>



**Примечание:**

\* Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

В зависимости от типа пищеблока допускается замена салатов на вышеуказанные продукты.

\*\* Допускается замена ягод в напитках, сладких соусов.

**Литература (сборники рецептов):**

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [Текст] : Нормат. документация для предприятий обществ. питания / Сост. Румянцев А. В. - Москва : Дело и Сервис, 1998.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Могильный М.П., Тутельян Т.В. Издательство "Дели принт", Москва, 2011.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания/Лапшина В.Т, Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2002/04.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Харченко Н.Э., Издательство "Академия", Москва, 2014.
- Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Климова М., Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2020.
- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений/Перевалов А.Я., Издательство "УОРЦП", Пермь, 2018.
- Химический состав пищевых продуктов. Справочник под редакцией А.А. Покровского, Издательство "Пищевая промышленность", Москва, 1976.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011/17.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания/Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2009.
- Сборник рецептов на продукцию общественного питания. Сборник технических нормативов 2-е издание дополненное и переработанное/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2015.



**Накопительная ведомость, для приготовления блюд горячих обедов, для обучающихся 1-4 классов, по дням цикла (в перерасчете на одного ребенка) в кг. Брутто**

Наименование	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Итого:
Яйцо куриное 1С (шт.)			0,0300					0,0370			0,067
молоко											
пастеризованное				0,0395		0,0155				0,0320	0,087
масло сливочное	0,0068			0,0068	0,0068	0,0038	0,0098		0,0068	0,0101	0,051
соль пищевая											
йодированная	0,0011	0,0014	0,0014	0,0013	0,0024	0,0012	0,0019	0,0008	0,0010	0,0022	0,015
масло											
растительное	0,0146	0,0179	0,0118	0,0110	0,0132	0,0095	0,0149	0,0171	0,0186	0,0122	0,141
сахар	0,0117	0,0091	0,0070	0,0100	0,0077	0,0070	0,0120	0,0095	0,0113	0,0077	0,093
сметана 15% жирности	0,0125				0,0050		0,0215		0,0100	0,0115	0,060
сыр твердых сортов											
картофель	0,0310	0,0775	0,3055	0,3503	0,0314	0,0775	0,0254	0,3250	0,0930	0,3534	1,670
морковь	0,0986	0,0803	0,0109	0,0218	0,0098	0,0109	0,0221	0,1073	0,0761	0,0109	0,449
лук											
репка	0,0350	0,0372	0,0285	0,0125	0,0391	0,0100	0,0102	0,0479	0,0525	0,0354	0,308
свекла	0,0544		0,0775		0,0612	0,0775	0,0446			0,0612	0,376
капуста											
свежая	0,0250			0,0630	0,0490		0,0835				0,221
горох		0,0200				0,0160					0,036
рис	0,0540	0,0525					0,0540		0,0107		0,171
макаронные изделия				0,0100	0,0510	0,0446			0,0510	0,0080	0,165
облепиха					0,0214			0,0214			0,043
клубника		0,0214									0,021
курага	0,0214			0,0214			0,0214				0,064
сухофрукты			0,0268			0,0268				0,0268	0,080
кисель								0,0240			0,024
мука					0,0036		0,0064	0,0024	0,0073	0,0034	0,023
томатная паста	0,0333	0,0165	0,0100		0,0296		0,0061	0,0226	0,0208	0,0168	0,156
рыба минтай (филе)	0,0660						0,0576				0,124
мясо говядина			0,1048		0,0711			0,0322	0,0507		0,259
печень говяжья										0,0890	0,089
мясо птицы (филе)		0,0685		0,0759		0,0759		0,0687			0,289
хлеб пшеничный				0,0112		0,0112					0,022
хлеб ржано-пшеничный	0,0800	0,0800	0,0600	0,0800	0,0800	0,0800	0,0800	0,0700	0,0800	0,0800	0,770
сухарь панировочный				0,0100		0,0100					0,020
кислота лимонная	0,0005	0,0005		0,0001	0,0003		0,0003	0,0006	0,0005	0,0003	0,003
петрушка											
корень	0,0036	0,0031	0,0025		0,0026	0,0025	0,0005	0,0031			0,018
огурец консервированный									0,0150		0,015