

СОГЛАСОВАНО:



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор



Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПЕРИОД ОСЕНЬ

20\_\_г.

Возрастная категория: 7 до 11 лет

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2021 г.

## 1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я  День 1 -й	Борщ с картофелем и св/капусты	200	2,44	4,046	14,53	104,29	2	82/11
	макароны / кукуруза отварная консервированная	80 / 70	2,911	3,086	16,244	104,39	21	203 /11 133/11
	Печеночные котлеты	105	9,404	14,517	9,77	207,35	15	282/11
	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	106,60	41	385/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	30	Пром.пр.
	Фрукты свежие ( яблоко )	80	0,32	0,32	7,84	35,52	33	338/11
итого за обед			26,57	29,355	95,264	751,53	суммарный объём порций гр. 805	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я  День 2 -й	Суп с крупой	200	3,89	5,8	24,97	167,64	3	115/11
	Шницель рыбный (минтай)	100 /20	11,95	9,93	11,285	182,32	12	235/11
	картофель пюре / горошек овощной отварной	110 / 55	2,435	5,900	16,084	127,18	23	128-131/ /11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	34	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	30	Пром.пр.
	Фрукты свежие ( яблоко )	80	0,32	0,32	7,84	35,52	33	338/11
итого за обед			24,977	24,569	117,693	791,80	суммарный объём порций гр. 835	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я  День 3 -й	Суп с макаронами и картофелем	200	1,91	4,062	10,52	86,28	4	112/11
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	190/10	20,031	21,56	56	498,16	27	223 /11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	37	379/11
	Кондитерка (печенье)	35	1,476	0,61	14	67,39	32	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	30	Пром.пр.
	Фрукты свежие ( яблоко )	80	0,32	0,32	7,84	35,52	33	338/11
итого за обед			32,482	31,037	145,585	991,60	суммарный объём порций гр. 795	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5		

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я  День 4 -й	Суп картофельный с горохом	200	7,79	7,01	25,22	195,13	5	102 /11
	овощи свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	25	71 /11
	Жаркое по - дормашнему	180	14,063	18,288	17,054	289,06	16	259/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,85	134,86	35	349/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	30	Пром.пр.
	Фрукты свежие ( яблоко )	80	0,32	0,32	7,84	35,52	33	338/11
итого за обед			27,43	26,543	121,539	834,76	суммарный объём порций гр. 790	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5		



приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2-я	Суп картофельный с клёцками	200	5,536	4,684	12,9	115,90	10	108-109/11
	овощи свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	25	71/11
День 9-й	Запеканка картофельная с мясом	140 / 30	14,99	21,14	31,47	376,12	17	284/11
	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	30,400	122,84	38	359/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	30	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	85	0,34	0,34	8,33	37,74	33	338 / 11
итого за обед			25,772	27,0	121,67	832,8	суммарный объём	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	порций гр. 785	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2-я	Суп с макаронами	200	5,91	4,062	10,562	102,45	11	111/11
	Каша молочная (рисовая)	200	6,185	10,21	39,829	275,95	1	182/11
День 10-й	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	36	382/11
	Бутерброд с сыром	60	5,997	8,495	14,797	159,63	28	3-434/11
	Хлеб пшеничный	45	2,295	0,383	22,568	102,90	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	30	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	33	338/11
итого за обед			26,202	26,83	131,146	870,9	суммарный объём	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	порций гр. 815	

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню обеда 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в %	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		(+ / -)	
Итого за день по СанПиН			77	79,0	335	2350	белки	0,004
СанПин 2.3/2.4. 3590 - 20							жиры	0,000
7-11 л	<b>О Б Е Д 35 %</b>	35%	26,95	27,65	117,25	822,5	углеводы	0,006
<b>Среднее за 10 дней (фактически)</b>			26,95	27,65	117,25	825,6	энерг-я ценность	-31,460

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.



1 - я неделя

О С Е Н Ь 20\_\_ г.

возрастная категория: 7-11 лет

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

1-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20	яйцо шт. / гр.	0,0828	3,31	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	сахар	1,76	1,76	Кукуруза консерви	116,67	70
мука пш.	5,81	5,81	соль	1,4	1,4	томат пюре	6	6
крупа манная	0,15	0,15	Крахмал	0,5	0,5	зелень св.	1,13	1,13
макароньы	26,6	26,6	Специи	0,008	0,008	капуста б/кач. Св.	21,25	17
картофель	21,4	16	сухарь панирован.			лук репчатый	17,1	14
всего овощей	219,125	153,71				морковь	16,975	13,58
фрукты	80	80				свекла	40	32
ПЕЧЕНЬ	129,64	105				ИТОГО ОВОЩИ	219,125	153,71
молоко	211	200						
сметана	3	3						
м/сливочное	8	8						
м/растительное	8,65	8,65						

2-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20	соль	0,9	0,9	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	Специи	0,0084	0,0084	горошек консерви	84,7	55
мука пш.	1,08	1,08	сухарь панирован.	12	12	зелень св.	2	2
крупа гречка	20	20				лук репчатый	34,36	30
картофель	128,70	96,80				морковь	10	8
всего овощей	131,060	95,00				ИТОГО ОВОЩИ	131,060	95,00
фрукты	80	80						
сок яблочный	200	200						
минтай без/ головок	122,67	86						
молоко	25,60	24,50						
сметана	4,9	4,9						
м/сливочное	7,7	7,7						
м/растительное	4,85	4,85						
яйцо шт. / гр.	0,1	4,00						

3-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	яйцо шт. / гр.	0,19	7,6	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	сахар	28,2	28,2	томат пюре	2	2
крупа манная	11,4	11,40	кондитер	35	35	лук репчатый	9,6	8,0
макароньы	10	10	кофейный напиток	3,5	3,5	морковь	10	8
картофель	53,4	40,0	соль	0,6	0,6	ИТОГО ОВОЩИ	21,600	18,00
всего овощей	21,600	18,00	Специи	0,008	0,008			
фрукты	80	80	сухарь панирован.	7,6	7,6			
молоко	200	210,00						
молоко сгущёное	10	0,00						
творог	178,6	175						
сметана	7,6	7,6						
м/сливочное	11,6	11,6						



1 - я неделя

ОСЕНЬ 20\_\_ г.

возрастная категория: 7-11 лет

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

4-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	лим/кислота	0,2	0,2	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50				томат пюре	6,1	6,1
крупа горох	16	16				лук репчатый	21,79	18,16
картофель	188,87	141,6				морковь	10,63	8,5
всево овощей	91,120	82,76				огурец свежий	52,60	50
фрукты яблоко св.	80	80				ИТОГО ОВОЩИ	91,120	82,76
сухофрукты	30	30						
свинина	93	79,1				всево овощей	91,12	82,76
м/сливочное	4	4,0						
м/растительное	6,1	6,1						
сахар	15	15,0						
соль	1,1	1,1						
Специи	0,014	0,014						

5-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	сахар	0,84	0,84	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	66,2	66,2	соль	0,86	0,86	томат пюре	21,56	21,56
мука пш.	0,4	0,4	Специи	0,01	0,0100	зелень св.	1	1
крупа пшено	38	38,00	сухари панирован.	9	9	капуста б/кач. Св.	51,25	41,00
картофель	32,0	24,0				лук репчатый	25,19	21,125
всево овощей	182,830	150,66				морковь	16,84	13,47
фрукты яблоки св.	80	80				свекла	66,99	52,5
сок яблочный	200	200				ИТОГО ОВОЩИ	182,830	150,66
бедро кур на кости	118,8	66,60						
молоко	19,4	19				всево овощей	182,83	150,66
сметана	2	2						
м/сливочное	14,5	14,5						
м/растительное	10,65	10,65						
яйцо шт. / гр.	0,1	4						

2 - я неделя

6-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	сахар	16	16	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	чай	2	2	томат пюре	11,6	11,6
крупа рисовая	42,50	42,50	соль	1,3	1,3	лук репчатый	15,18	12,65
картофель	7,07	5,3	Специи	0,008	0,0080	морковь	20,5	16,4
всево овощей	164,78	135,65				свекла	58,5	45
фрукты св. яблоко	80	80				помидор св.	59	50,00
говядина	100,5	86,9				ИТОГО ОВОЩИ	164,780	135,65
сметана	8	8						
м/сливочное	2,7	2,7				всево овощей	164,78	135,65
м/растительное	7,25	7,25						
яйцо шт. / гр.	0,5	20						



возрастная категория: 7-11 лет

**О Б Е Д Ы**

на одного человека в день

**МЕНЮ 10 - ТИДНЕВКА**

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

7-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	молоко	34,60	33,5	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	63,8	63,8	сметана	2	2	Горошек консерви	38,34	25
мука пш.	4,45	4,45	м/сливочное	9,2	9,20	кабачёк	80,6	64,44
картофель	182,47	136,80	м/растительное	9	9	томат пюре	8,66	8,66
всево овощей	198,290	155,13	яйцо шт. / гр.	0,075	3	зелень св.	0,88	0,88
			соль	0,55	0,55	капуста б/кач. Св.	16,5	13,2
сок яблочный	200	200	Специи	0,01	0,0100	лук репчатый	36,49	29,48
минтай без/ головк	94,44	66,2	сухарь панирован.	4	4	морковь	16,84	13,47
						ИТОГО ОВОЩИ	198,290	155,13

8-й день									
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	
хлеб ржан.	30	30	яйцо шт. / гр.	2,320	92,8	ОВОЩИ			
хлеб пшен.	50	50,0	сахар	13	13	Кукуруза консерви	83,34	50	
картофель	53,4	40,0	кофейный напиток	3,5	3,5	томат пюре	2	2	
всево овощей	136,782	94,90	соль	1,2	1,2	лук репчатый	21,5	18	
бедро кур на кости	99,72	55,9	Специи	0,008	0,008	морковь	10	8	
минтай без/ головк	72,8	50,8	Я Й Ц А		штук	грамм	помидор св.	19,942	16,90
молоко	228,00	228,00	в фрикадельки	0,0950	3,8	ИТОГО ОВОЩИ	136,782	94,90	
сыр костромской	15,63	15	в лакомку	2,2250	89				
м/сливочное	18,7	18,7	ИТОГО ЯЙЦА	2,3200	92,8	всево овощей	136,782	94,90	

9-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	молоко	24	24	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	сметана	7,5	7,5	томат пюре	3	3
мука пш.	17,65	17,65	м/сливочное	4,75	4,75	лук репчатый	19,6	16,00
картофель	205,4	154	м/растительное	6	6	морковь	10	8
всево овощей	85,200	77,00	яйцо шт. / гр.	0,11	4,4	огурец свежий	52,60	50,00
фрукты св. яблоко	88,0	87,5	сахар	12	12	ИТОГО ОВОЩИ	85,200	77,00
сухофрукты	22,50	22,5	соль	1,15	1,15			
сок яблочный	100	100	Крахмал	10	10			
говядина	91,39	79	Специи	0,0086	0,0086			
			сухарь панирован.	2	2			

10-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	м/сливочное	23,85	23,85	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	45	45	яйцо шт. / гр.	0,0223	0,89	томат пюре	1,2	1,2
мука пш.	23,11	23,11	сахар	18,2	18,2	лук репчатый	9,6	8
крупа рисовая	29,45	29,45	какао порошок	3,5	3,5	морковь	10	8
макаронь	15,9	15,9	дрожжи	0,7	0,7	ИТОГО ОВОЩИ	20,800	17,20
всево овощей	20,800	17,20	соль	1,44	1,44			
фрукты св. яблоко	80,0	80	Специи	0,008	0,0080			
молоко	310,4	310,4						
сыр костромской	20,83	20						



возрастная категория: 7-11 лет

1я-неделя

ОСЕНЬ

1-я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюда	Вес блюда	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
<b>1-й день</b>			<b>Борщ с картофелем и капустой</b>						<b>Печеночные котлеты</b>		
82/11	Борщ с картофелем и свежей капустой	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			свекла	40	32	сахар	1,76	1,76	печень	129,64	105
203-133 /1	макароны / кукуруза отварная консервированная	80 /70	капуста б/кач	21,25	17	петрушка зел	1,13	1,13	мука пш.	5,81	5,81
			картофель	21,4	16	л/лист	0,008	0,008	крупа манка	0,15	0,15
282/11	Печеночные котлеты	105	морковь	10	8	соль	0,4	0,4	крахмал	0,5	0,5
385/11	Молоко кипячёное	200	лук репч.	9,6	8	вода	160	160	лук репч.	7,5	6
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	м/сливочное	4	4	сметана	3	3	морковь	6,975	5,58
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	томат пюре	6	6				яйца	0,08275 шт	3,31
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	80	<b>макароны отварные / кукуруза отварная конс.</b>						соль	0,5	0,5
			макароны	26,6	26,6	кукуруза отварная			м/растительн	8,65	8,65
			м/сливочное	4	4	консервирован	116,67	70	<b>Молоко кипячёное</b>		
			соль	0,5	0,5				молоко	211	200

1-я неделя

<b>2-й день</b>			<b>Суп с крупой</b>			<b>Шницель рыбный</b>			<b>соус</b>		
115/11	Суп с крупой	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
235/11	Шницель рыбный (минтай)	100/20	крупка гречка	20	20	минтай б/г	122,67	86	сметана	4,9	4,9
128/11	картофель пюре / горошек овощной отварной	110/55	морковь	10	8	лук репч.	20	18	мука	1,08	1,08
131/11			лук репч.	9,6	8	зелень	2	2	вода	13,8	13,8
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	м/сливочное	4	4	молоко	8	8	л/лист	0,0004	0,0004
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	л/лист	0,008	0,008	яйца	0,1шт.	4	соль	0,2	0,2
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	соль	0,7	0,7	сухарь панир	12	12	лук репч	4,76	4
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	80	вода	200	200	м/растительн	4,85	4,85	м/сливочное	0,4	0,4
									<b>картофельное пюре</b>		
			сырьё	брутто	нетто						
			картофель	128,70	96,80						
			молоко	17,6	16,5						
			м/слив	3,3	3,3						
			<b>горошек отварной</b>								
			консервирова	84,7	55						

1-я неделя

<b>3-й день</b>			<b>Суп с макаронами</b>			<b>запеканка из творога</b>			<b>Кофейный напиток</b>		
112/11	Суп с макаронами и картоф.	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	190/10	макароны	10	10	творог	178,6	175	молоко	200	200
			картофель	53,4	40	крупа манная	11,4	11,4	Кофейный напиток	3,5	3,5
379/11	Кофейный напиток	200	морковь	10	8	сахар песок	15,2	15,2	сахар	13	13
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	35	лук репч.	9,6	8	яйца	0,19 шт.	7,6	вода	20	20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	м/сливочное	4	4	сл/ масло	7,6	7,6			
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	томат	2	2	сухарь пан	7,6	7,6			
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	80	соль	0,6	0,6	сметана	7,6	7,6			
			л/лист	0,008	0,008	молоко сгущ.	10	10			
			вода	170	170						



возрастная категория: 7-11 лет

1я-неделя

ОСЕНЬ

1-я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюда	Вес блюда	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>Компот из смеси сухофруктов</b>		
102/11	Суп картоф. с горохом	200	сырьё	брутто	нетто	сырине	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
71 /11	овощи свежие огурец	50	сырине	брутто	нетто	свинина	93	79,1	сырьё	брутто	нетто
259/11	Жаркое по - домашнему	53/127	картоф	53,4	40	картофель	135,47	101,6	смесь сух-в	30	30
349/11	Компот из смеси сухофрукт	200	морковь	10,63	8,5	лук	12,19	10,16	сахар	15	15
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	лук реп	9,6	8	томат пюр	6,1	6,1	л/кислота	0,2	0,2
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	горох луц.	16	16	м/растительн	6,1	6,1	вода	200	200
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	80	м/сливочное	4	4	лавр /лист	0,006	0,006			
			соль	0,5	0,5	соль	0,6	0,6	<b>ОВОЩИ СВЕЖИЕ</b>		
			л/лист	0,008	0,008				сырьё	брутто	нетто
			вода	140	140				огурец	52,60	50,00

1-я неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюда	Вес блюда	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию									
<b>5-й день</b>			<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>			<b>Котлета рублен. из птицы</b>			<b>каша пшённая</b>			
88/11	Щи из св/ капусты с карт	200	сырьё	брутто	нетто	сырине	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	
294/11	Котлеты рубленые из птицы	90/20	сырьё	брутто	нетто	бедро курино	118,82	66,60	Крупа пшено	38	38	
171-75 / 11	каша пшённая/ икра свекольная	100/70	капуста б/кач	51,25	41	хлеб пш.	16,2	16,2	м/сливочное	5	5	
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	картофель	32,0	24,0	молоко	19,4	19,4	вода	68,4	68,4	
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	морковь	10	8	яйцо шт./ гр.	0,1 шт.	4	соль	0,41	0,41	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	лук репч.	9,6	8	м/сливочное	3,6	3,6	<b>/ икра свекольная</b>			
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	80	томат	2	2	сухарь панир	9	9	свекла	66,99	52,5	
			м/сливочное	4	4	м/растительн	5,4	5,4	лук	14,56	12,25	
			соль	0,4	0,4	соус				томат пюре	17,5	17,5
			л/лист	0,008	0,008	мука пш.	0,4	0,4	м/растительн	5,25	5,25	
			зелень	1	1	вода	13,15	13,15	сахар	0,84	0,84	
			вода	160		томат	2,06	2,06				
						сметана	2	2				
						лук репчат	1,03	0,875				
						м/слив	1,9	1,9				
						морковь	6,84	5,47				
						л/лист	0,002	0,002				
						соль	0,05	0,05				



возрастная категория: 7-11 лет

2я-неделя

ОСЕНЬ

Сборник рецеп №	Наименование блюда	Вес блюда	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Свекольник						Плов с говядиной		
<b>6 - й день</b>			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
83/11	Свекольник	200	свекла	58,5	45	сахар	1	1	говядина	100,5	86,9
71 /11	Овощи свежие (помидор)	50	картофель	7,1	5,3	м/сливочное	2,7	2,7	крупа рисовая	42,50	42,50
265/11	Плов с говядиной	55/125	морковь	8	6,4	соль	0,8	0,8	м/растительн	6,25	6,25
376/11	чай с сахаром	200	лук репч.	7,68	6,4	л/лист	0,008	0,008	лук репч	7,5	6,25
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	томат пюре	1,6	1,6	вода	160	160	морковь	12,5	10
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	яйца шт./ гр.	0,5 шт.	20	<b>чай с сахаром</b>			томат	10	10
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	80	сметана	8	8	сырьё	брутто	нетто	соль	0,5	0,5
			м/растительное	1	1	чай	2	2	вода	100	100
			<b>овощи свежие</b>			вода	66				
			сырьё	брутто	нетто	сахар	15	15			
			помидор	59	50	вода	150				

2я-неделя

<b>7-й день</b>			Суп из овощей			тефтели					
99 / 11	Суп из овощей	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	100/20	горошек консерв	38,34	25	минтай б/г	94,44	66,2	СОУС: соль	0,05	0,05
128-73 / 11	картофельное пюре / / Икра кабачковая	110/60	картоф	53,4	40	хлеб пш.	13,8	13,8	мука пш.	0,4	0,4
			морковь	10	8	молоко	17	17	вода	13,15	13,15
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	лук реп	9,6	8	лук репч	18	14	томат	2,06	2,06
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	м/сливочное	4	4	мука пш.	4,05	4,05	сметана	2	2
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	соль	0,5	0,5	сухарь панир	4	4	лук репч	1,03	0,875
			л/лист	0,008	0,008	яйцо	0,075шт.	3	л/лист	0,002	0,002
			вода	150	150	м/растительн	6	6	м/слив	1,9	1,9
						зелень	0,88	0,88	морковь	6,84	5,47
			<b>картофель пюре</b>			<b>Икра кабачковая</b>					
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			картофель	129,07	96,80	кабачки	80,6	64,44	томат пюре	6,6	6,6
			молоко	17,6	16,5	капуста св.	16,5	13,2	м/растительн	3	3
			м/слив	3,3	3,3	лук репчатый	7,86	6,6			

2я-неделя

<b>8-й день</b>			Суп с рыбными фрикадельками						кукуруза отварная		
106/11	Суп с рыбными фрикадельками	200/50	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
173/11	лакомка с помидоркой в омлете	160	картофель	53,4	40	бульон	140	140	консервирован	83,34	50
			морковь	10	8						
133/11	кукуруза отварная (конс.)	50	лук репч	9,6	8						
14 /11	масло порциями	10	том пюре	2	2	<b>фрикадельки</b>					
379/11	Кофейный напиток	200	м/сливочное	2	2	минтай б/г	72,3	50,3			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	соль	0,5	0,5	яйца	0,095шт.	3,8			
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	л/лист	0,008	0,008	лук репч	11,9	10			
			рыба для бульо	0,5	0,5						
			<b>Лакомка с помидоркой в омлете</b>						<b>Кофейный напиток</b>		
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			бедро кур на кост	99,72	55,9	яйца	2,225 шт.	89	Кофейный нап	3,5	3,5
			помидоры св.	19,942	16,9	молоко	28	28	сахар	13	13
			сыр костромско	15,63	15	соль	0,7	0,7	молоко	200	200
						м/сливочное	6,7	6,7	вода	20	20



ОСЕНЬ

2я-неделя

возрастная категория: 7-11 лет

2я-неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюда	Вес блюда	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
<b>9-й день</b>			<b>Суп с клёцками</b>						<b>Запеканка картофельная</b>		
108/11	Суп картофель. с клёцками	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	<b>с МЯСОМ</b>		
71 /11	Овощи свежие (огурец)	50	картоф	53,4	40	клёцки			сырьё	брутто	нетто
284/11	Запеканка картофельная с мясом	140/30	морковь	10	8	молоко	24,2	24,2	говядина	91,39	79
			лук реп	9,6	8	м/сливочное	1,75	1,75	м/растит	4	4
359/11	Кисель ассорти фруктовое	200	м/сливочное	2	2	яйца	0,11 шт.	4,4	картоф	152	114
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	соль	0,4	0,4	мука	15,4	15,4	лук репчат	10	8
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	л/лист	0,008	0,008	соль	0,45	0,45	м/сливочное	1	1
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	85	вода	155	155				м/растит	2	2
									сухари	2	2
			<b>ОВОЩИ СВЕЖИЕ</b>			<b>Кисель асорти фруктовое</b>			соус		
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сметана	7,5	7,5
			огурец	52,60	50,00	сок	100	100	мука пшенич	2,25	2,25
						сахар	12	12	томат пюре	3	3
						вода	104		вода	22,5	22,5
						сухофрукты	22,5	22,5	л/лист	0,0006	0,0006
						плоды св.	3	2,5	соль	0,3	0,3
						крахмал	10	10			

2я-неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюда	Вес блюда	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
<b>10-й день</b>			<b>Суп с макаронами</b>			<b>Бутерброд с сыром</b>			<b>каша молочная рисовая</b>		
111/11	Суп с макаронами	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
182/11	Каша молочная (рисовая)	190/10	макароны	15,9	15,9	батон молочный			крупа рисовая	29,45	29,45
382 /11	Какао с молоком	200	морковь	10	8	мука пш.	23	23	молоко	105,9	105,9
3-434/11	Бутерброд с сыром	60	лук репч.	9,6	8	мука на подпы	0,11	0,11	сахар	5,2	5,2
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	45	м/сливочное	3,4	3,4	дрожжи	0,7	0,7	вода	60,4	
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	томат	1,2	1,2	молоко	4,5	4,5	м/сливочное	10	10
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	80	соль	1	1	яйца шт./ гр.	0,02225шт	0,89			
			л/лист	0,008	0,008	м/сливочное	0,45	0,45			
			вода	190	190	вода	7,5	7,5	<b>Какао с молоком</b>		
						соль	0,44	0,44	сырьё	брутто	нетто
						выход батона	30		какао-пор	3,5	3,5
						сыр Костром	20,83	20	молоко	200	200
						масло сливочн	10	10	сахар	13	13
									вода	10	



1 - я неделя

О С Е Н Ь 20\_\_ г.

возрастная категория: 7-11 лет

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

1-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20	яйцо шт. / гр.	0,0828	3,31	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	сахар	1,76	1,76	Кукуруза консерви	116,67	70
мука пш.	5,81	5,81	соль	1,4	1,4	томат пюре	6	6
крупа манная	0,15	0,15	Крахмал	0,5	0,5	зелень св.	1,13	1,13
макаронь	26,6	26,6	Специи	0,008	0,008	капуста б/кач. Св.	21,25	17
картофель	21,4	16	сухарь панирован.			лук репчатый	17,1	14
всего овощей	219,125	153,71				морковь	16,975	13,58
фрукты	80	80				свекла	40	32
ПЕЧЕНЬ	129,64	105				ИТОГО ОВОЩИ	219,125	153,71
молоко	211	200						
сметана	3	3						
м/сливочное	8	8						
м/растительное	8,65	8,65						

2-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20	соль	0,9	0,9	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	Специи	0,0084	0,0084	горошек консерви	84,7	55
мука пш.	1,08	1,08	сухарь панирован.	12	12	зелень св.	2	2
крупа гречка	20	20				лук репчатый	34,36	30
картофель	128,70	96,80				морковь	10	8
всего овощей	131,060	95,00				ИТОГО ОВОЩИ	131,060	95,00
фрукты	80	80						
сок яблочный	200	200						
минтай без/ головок	122,67	86						
молоко	25,60	24,50						
сметана	4,9	4,9						
м/сливочное	7,7	7,7						
м/растительное	4,85	4,85						
яйцо шт. / гр.	0,1	4,00						

3-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	яйцо шт. / гр.	0,19	7,6	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	сахар	28,2	28,2	томат пюре	2	2
крупа манная	11,4	11,40	кондитер	35	35	лук репчатый	9,6	8,0
макаронь	10	10	кофейный напиток	3,5	3,5	морковь	10	8
картофель	53,4	40,0	соль	0,6	0,6	ИТОГО ОВОЩИ	21,600	18,00
всего овощей	21,600	18,00	Специи	0,008	0,008			
фрукты	80	80	сухарь панирован.	7,6	7,6			
молоко	200	210,00						
молоко сгущёное	10	0,00						
творог	178,6	175						
сметана	7,6	7,6						
м/сливочное	11,6	11,6						



1 - я неделя

ОСЕНЬ 20\_\_ г.

возрастная категория: 7-11 лет

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

4-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	лим/кислота	0,2	0,2	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50				томат пюре	6,1	6,1
крупа горох	16	16				лук репчатый	21,79	18,16
картофель	188,87	141,6				морковь	10,63	8,5
всего овощей	91,120	82,76				огурец свежий	52,60	50
фрукты яблоко св.	80	80				ИТОГО ОВОЩИ	91,120	82,76
сухофрукты	30	30						
свинина	93	79,1				всего овощей	91,12	82,76
м/сливочное	4	4,0						
м/растительное	6,1	6,1						
сахар	15	15,0						
соль	1,1	1,1						
Специи	0,014	0,014						

5-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	сахар	0,84	0,84	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	66,2	66,2	соль	0,86	0,86	томат пюре	21,56	21,56
мука пш.	0,4	0,4	Специи	0,01	0,0100	зелень св.	1	1
крупа пшено	38	38,00	сухарь панирован.	9	9	капуста б/кач. Св.	51,25	41,00
картофель	32,0	24,0				лук репчатый	25,19	21,125
всего овощей	182,830	150,66				морковь	16,84	13,47
фрукты яблоки св.	80	80				свекла	66,99	52,5
сок яблочный	200	200				ИТОГО ОВОЩИ	182,830	150,66
бедро кур на кости	118,8	66,60						
молоко	19,4	19				всего овощей	182,83	150,66
сметана	2	2						
м/сливочное	14,5	14,5						
м/растительное	10,65	10,65						
яйцо шт. / гр.	0,1	4						

2 - я неделя

6-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	сахар	16	16	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	чай	2	2	томат пюре	11,6	11,6
крупа рисовая	42,50	42,50	соль	1,3	1,3	лук репчатый	15,18	12,65
картофель	7,07	5,3	Специи	0,008	0,0080	морковь	20,5	16,4
всего овощей	164,78	135,65				свекла	58,5	45
фрукты св. яблоко	80	80				помидор св.	59	50,00
говядина	100,5	86,9				ИТОГО ОВОЩИ	164,780	135,65
сметана	8	8						
м/сливочное	2,7	2,7				всего овощей	164,78	135,65
м/растительное	7,25	7,25						
яйцо шт. / гр.	0,5	20						



возрастная категория: 7-11 лет

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ 10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

7-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	молоко	34,60	33,5	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	63,8	63,8	сметана	2	2	Горошек консерви	38,34	25
мука пш.	4,45	4,45	м/сливочное	9,2	9,20	кабачёк	80,6	64,44
картофель	182,47	136,80	м/растительное	9	9	томат пюре	8,66	8,66
всего овощей	198,290	155,13	яйцо шт. / гр.	0,075	3	зелень св.	0,88	0,88
			соль	0,55	0,55	капуста б/кач. Св.	16,5	13,2
сок яблочный	200	200	Специи	0,01	0,0100	лук репчатый	36,49	29,48
минтай без/ головк	94,44	66,2	сухарь панирован.	4	4	морковь	16,84	13,47
						ИТОГО ОВОЩИ	198,290	155,13

8-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	яйцо шт. / гр.	2,320	92,8	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50,0	сахар	13	13	Кукуруза консерви	83,34	50
картофель	53,4	40,0	кофейный напиток	3,5	3,5	томат пюре	2	2
всего овощей	136,782	94,90	соль	1,2	1,2	лук репчатый	21,5	18
бедро кур на кости	99,72	55,9	Специи	0,008	0,008	морковь	10	8
минтай без/ головк	72,8	50,8	ЯЙЦА	штук	грамм	помидор св.	19,942	16,90
молоко	228,00	228,00	в фрикадельки	0,0950	3,8	ИТОГО ОВОЩИ	136,782	94,90
сыр костромской	15,63	15	в лакомку	2,2250	89			
м/сливочное	18,7	18,7	ИТОГО ЯЙЦА	2,3200	92,8	всего овощей	136,782	94,90

9-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	молоко	24	24	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	50	50	сметана	7,5	7,5	томат пюре	3	3
мука пш.	17,65	17,65	м/сливочное	4,75	4,75	лук репчатый	19,6	16,00
картофель	205,4	154	м/растительное	6	6	морковь	10	8
всего овощей	85,200	77,00	яйцо шт. / гр.	0,11	4,4	огурец свежий	52,60	50,00
фрукты св. яблоко	88,0	87,5	сахар	12	12	ИТОГО ОВОЩИ	85,200	77,00
сухофрукты	22,50	22,5	соль	1,15	1,15			
сок яблочный	100	100	Крахмал	10	10			
говядина	91,39	79	Специи	0,0086	0,0086			
			сухарь панирован.	2	2			

10-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	м/сливочное	23,85	23,85	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	45	45	яйцо шт. / гр.	0,0223	0,89	томат пюре	1,2	1,2
мука пш.	23,11	23,11	сахар	18,2	18,2	лук репчатый	9,6	8
крупа рисовая	29,45	29,45	какао порошок	3,5	3,5	морковь	10	8
макароны	15,9	15,9	дрожжи	0,7	0,7	ИТОГО ОВОЩИ	20,800	17,20
всего овощей	20,800	17,20	соль	1,44	1,44			
фрукты св. яблоко	80,0	80	Специи	0,008	0,0080			
молоко	310,4	310,4						
сыр костромской	20,83	20						



возрастная категория 7-11 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 - обед 10 - тидневка СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20										в среднем за неделю ( 10 дней)	Откло- нение от нормы в % (+ / -)
			1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день		
1	хлеб ржаной	28	20	20	30	30	30	30	30	30	30	30	28	100
2	хлеб пшеничный	52,5	50	50	50	50	66,2	50	63,8	50	50	45	52,5	100
3	мука пшеничная	5,25	5,81	1,08	0	0	0,4	0	4,45	0	17,65	23,11	5,25	100
4	крупы, бобовые	15,75	0,15	20	11,4	16	38,0	42,5	0,0	0	0	29,45	15,75	100
5	макаронные изделия	5,25	26,6	0	10	0	0	0	0	0	0	15,9	5,25	100
6	картофель	65,45	16	96,8	40	141,6	24	5,3	136,8	40	154	0	65,45	100
7	ОВОЩИ (свеж, консерв-в. Зелень, томат, соления)	98	153,71	95	18	82,76	150,655	135,65	155,125	94,9	77	17,2	98	100
8	фрукты свежие	64,75	80	80	80	80	80	80	0	0	87,5	0	64,75	100
9	сухофрукты	5,25	0	0	0	30	0	0	0	0	22,5	0	5,25	100
10	СОКИ фруктовые	70	0	200	0	0	200	0	200	0	100	0	70	100
11	мясо 1-й категории	24,5	0	0	0	79,1	0	86,9	0	0	79	0	24,5	100
12	цыплята 1 кат. потрошенные	12,25	0	0	0	0	66,6	0	0	55,9	0	0	12,25	100
13	рыба-филе	20,3	0	86	0	0	0	0	66,2	50,8	0	0	20,3	100
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	10,5	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	100
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	105	200	24,5	210	0	19,4	0	33,5	228	24,2	310,4	105	100
16	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	17,5	0	0	175,0	0	0	0	0	0	0	0	17,5	100
17	сыр	3,5	0	0	0,0	0	0	0	0	15	0	20	3,5	100
18	сметана (м. д. ж. не более 15%)	3,5	3	5	7,6	0	2	8	2	0	8	0	3,5	100
19	масло сливочное	10,5	8,00	7,70	11,6	4	14,5	2,7	9,2	18,70	4,75	23,85	10,5	100
20	масло растительное	5,25	8,65	5	0,0	6,1	10,65	7,25	9	0,00	6,00	0	5,25	100
21	яйцо диетическое столовое	14	3,31	4,00	7,6	0	4	20	3	93	4,4	0,89	14	100
22	сахар	10,5	1,76	0	28,2	15	0,84	16	0	13	12,0	18,2	10,5	100
23	кондитерские изделия	3,5	0	0	35,0	0	0	0	0	0	0	0	3,5	100
24	чай	0,35	0	0	0,0	0	0	2	0	0	0	0	0,2	(+1,5)
25	какао - порошок	0,35	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0,0	3,5	0,35	100
26	кофейный напиток	0,7	0	0	3,5	0	0	0	0	3,5	0	0	0,7	100
27	дрожжи хлебопекарные	0,07	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0,0	0,7	0,07	100
28	соль пищевая поваренная йодированная	1,05	1,4	0,9	0,6	1,1	0,86	1,3	0,55	1,2	1,15	1,44	1,05	100
29	Крахмал	1,05	0,5	0,0	0,0	0	0	0	0	0	10	0	1,05	100
30	Специи	0,7	0,008	0,008	0,008	0,014	0,01	0,008	0,01	0,0080	0,0086	0,008	0,0127	(+ 6,9)
31	белки	26,95	26,57	24,977	32,482	27,43	27,178	25,198	23,69	29,994	25,772	26,202	26,95	100
32	жиры	27,65	29,355	24,569	31,037	26,543	24,991	27,251	26,447	32,47	27,003	26,83	27,65	100
33	углеводы	117,25	95,264	117,693	145,585	121,539	132,398	113,699	104,813	88,687	121,67	131,146	117,25	100
34	калорийность	822,50	751,53	791,80	991,60	834,76	863,22	800,85	752	766,99	832,795	870,86	825,65	100