

СОГЛАСОВАНО:



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор



Россия Краснодарский край

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПЕРИОД ОСЕНЬ

20__г.

Возрастная категория: 7 до 11 лет

для учащихся в общеобразовательном учреждении

1 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет Сезон: осень 20__ год.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1-я День 1-й	макароны / кукуруза отварная	110 / 60	4,002	4,243	22,335	143,54	3	203 / 11
	консервированная		1,727	1,475	3,29	33,33		133/11
	Печеночные котлеты	100 / 15	10,3	15,9	10,7	227,10	12	282/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	31,05	127,66	24	349/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
Итого за завтрак			19,396	22,16	88,28	630,15	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	535

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1-я День 2-й	Шницель рыбный (минтай)	100 / 20	11,95	9,93	11,285	182,32	9	235/11
	картофель пюре / горошек	125 / 55	2,767	6,705	16,402	137,02	5	128-131/11
	овощной отварной		1,702	1,953	3,15	36,98		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	28	376/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
Итого за завтрак			19,19	19,06	66,744	515,31	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	550

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1-я День 3-й	Запеканка из творога с молоком	135 / 20	14,72	14,41	45,6	370,97	16	223 / 11
	сгущённым							
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	27	379/11
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	18	14/11
	Кондитерские изделия (печенье)	25	1,0543	0,436	10	48,14	21	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	22	338 / 11
Итого за завтрак			22,3293	26,4	97,668	717,67	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	520

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1-я День 4-й	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2	71/11
	Жаркое по - дормашнему	180	14,963	18,607	17,054	295,53	13	259/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	31,05	127,66	24	349/11
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,284	16,717	77,82	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	19	Пром.пр.
Итого за завтрак			19,84	19,401	78,516	568,03	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	510

1 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон : осень 20__ год.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1-я День 5-й	Котлета рубленая из птицы	90	9,587	9,088	9,268	157,21	8	294/11
	Каша пшеничная /	80 / 70	3,42	4,595	19,615	133,50	4	171-75 / 11
	/ Икра свекольная		1,659	0,72	16,01	77,16		
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	23	389/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	22	338 / 11	
итого за завтрак			18,731	15,2	95,541	594,03	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	580

2 - я НЕДЕЛЯ

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2-я День 6-й	Овощи свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	12,84	2	71 / 11
	Плов с говядиной	170	15,077	17,787	30,037	340,54	15	265/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	28	376/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,36	0,36	8,82	39,96	22	338 / 11
итого за завтрак			19,437	18,9	81,23	572,41	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	580

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2-я День 7-й	Тефтели рыбные (минтай) .	90 / 20	9,08	8,855	12,94	167,78	10	239/11
	Картофельное пюре /	120 / 60	2,657	6,436	15,746	131,54	6	128-73/11
	/ Икра кабачковая		1,638	4,312	8,73	80,27		
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	23	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,284	16,717	77,82	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
итого за завтрак			17,6	20,127	83,42	585	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	550

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2-я День 8-й	лакомка с помидоркой в омлете/кукуруза отварная	130 / 60	9,70	8,46	4,76	133,97	7	173-133/11
			1,727	1,475	3,29	33,33		
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	27	379/11
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,284	16,717	77,82	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,8	44,40	22	338 / 11
итого за завтрак			19,56	14,6	62,534	459,39	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	550

ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

25%

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон : осень 20__ год.

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 День 9-й	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2	71/11
	Запеканка картофельная с мясом	150 / 30	15,47	21,39	32,92	386,04	14	284/11
	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	20,400	82,84	25	359/11
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,284	16,717	77,82	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	22	338 / 11
итого за завтрак			19,746	22,3	87,39	629,2	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр. 580	

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 День 10-й	Каша молочная (рисовая)	200	4,708	8,11	36,19	236,58	1	182/11
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	26	382/11
	Бутерброд с сыром	55	5,137	7,808	13,575	145,12	17	3-434 / 11
	Хлеб пшеничный	36	1,89	0,256	15,045	70,04	20	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	19	Пром.пр.
итого за завтрак			16,665	19,414	96,18	626,11	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр. 511	

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в %	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		(+ / -)	
Итого за день по СанПиН СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20			100%	77	79,0	335	белки	0,000
7-11 л ЗАВТРАК 25%			25%	19,25	19,75	83,75	жиры	0,000
Среднее за 10 дней (фактически)				19,25	19,75	83,8	углеводы	0,000
							энерг-я	
							ценность	-22,5012

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

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

ЗАВТРАКИ

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	м/сливочное	3,3	3,3	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	34	34	м/растительное	8	8	Кукуруза консерви	100	60
мука пш.	4,37	4,37	яйцо шт. / гр.	0,216	8,64	лук репчатый	14,77	12,3
макароны	37,5	37,5	сахар	8	8	морковь	25	20
всево овощей	139,770	92,30	соль	1,41	1,41	ИТОГО ОВОЩИ	139,770	92,30
сухофрукты	15	15	Специи	0,0003	0,0003	всего овощей		
печень	92,6	75	лим/кислота	0,2	0,2	139,770	92,30	
сметана	3,45	3,45						

2-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20	м/сливочное	4,15	4,15	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	31,1	31,1	м/растительное	4,85	4,85	горошек консерви	84,7	55
мука пш.	1,08	1,08	яйцо шт. / гр.	0,100	4,00	зелень св.	2,1	2
картофель	146,67	110,0	сахар	10	10	лук репчатый	24,76	22,00
всево овощей	111,560	79,00	чай	1,25	1,25	ИТОГО ОВОЩИ	111,560	79,00
минтай без/ головк	122,10	85,6	соль	0,86	0,86	всего овощей		
молоко	28,00	28	Специи	0,0004	0,0004	111,560	79,000	
сметана	4,9	4,9	сухарь панирован.	12	12			

3-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб пшен.	30	30	сметана	5,4	5,4	сухарь панирован.	5,4	5,4
крупа манная	8,1	8,1	м/сливочное	15,4	15,4			
фрукты яблоки св.	100	100	яйцо шт. / гр.	0,1350	5,4			
молоко	180	200,0	сахар	15,0	15,0			
молоко сгущёное	20,0		кондитер	25	25			
творог	127,7	125	кофейный напиток	2,5	2,5			

4-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	м/сливочное	5	5,0	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	40	40	м/растительное	1,76	1,76	томат пюре	6,72	6,72
картофель	149,34	112,0	сахар	8	8	зелень	2	2
всево овощей	85,28	79,92	соль	0,68	0,68	лук репчатый	13,44	11,20
		0	Специи	0,0077	0,0077	огурец свежий	63,12	60,00
сухофрукты	15	15	лим/кислота	0,2	0,2	ИТОГО ОВОЩИ	85,280	79,92
свинина	69,60	59,2				всего овощей		

5-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20	м/сливочное	8,3	8,3	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	41,3	41,3	м/растительное	8,85	8,85	томат пюре	20,59	20,59
мука пш.	0,6	0,6	яйцо шт. / гр.	0,080	3,2	зелень св.	1,8	1,8
крупа пшено	30,75	30,75	сахар	0,84	0,84	лук репчатый	16,105	13,54
всево овощей	115,745	96,64	соль	0,485	0,485	морковь	10,26	8,21
фрукты яблоки св.	90	90	Специи	0,026	0,0260	свекла	66,99	52,5
сок яблочный	200	200	сухарь панирован.	6	6	ИТОГО ОВОЩИ	115,745	96,64
бедро кур на кости	80,1	44,9				всего овощей		
молоко	12,0	12				115,745	96,64	
сметана	2,60	2,6						

возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАКИ

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

6-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	м/растительное	6,5	6,5	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	30	30	сахар	10	10	томат пюре	10,4	10,4
крупа рисовая	44,20	44,20	чай	1,25	1,25	лук репчатый	7,8	6,50
всево овощей	102,00	87,30	соль	1	1	морковь	13	10,4
фрукты св. яблоко	90	90				помидор св.	70,8	60,00
говядина	73,57	63,2				ИТОГО ОВОЩИ	102,000	87,30

7-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20	молоко	34,2	33	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	52,6	52,6	сметана	1,15	1,15	кабачёк	80,6	64,44
мука пш.	4,9	4,9	м/сливочное	9,2	9,2	томат пюре	8,66	8,66
картофель	140,80	105,6	м/растительное	4,7	4,7	зелень св.	2	2
всево овощей	139,670	113,85	яйцо шт. / гр.	0,065	2,6	капуста б/кач. Св.	16,5	13,2
фрукты св. яблоко			соль	1,09	1,09	лук репчатый	25,09	20,08
сок яблочный	200	200	Специи	0,002	0,0020	морковь	6,84	5,47
минтай без/ головок	84,74	59,40	сухарь панирован.	2,7	2,7	ИТОГО ОВОЩИ	139,670	113,85

8-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20	м/сливочное	5,00	5	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	40	40,00	яйцо шт. / гр.	1,875	75	Кукуруза консерви	100	60
всево овощей	120,768	77,60	сахар	5,000	5	помидор св.	20,768	17,60
фрукты яблоки св.	100	100	кофейный напиток	2,5	2,5	ИТОГО ОВОЩИ	120,768	77,60
бедро кур на кости	76,0	42,6	соль	0,6	0,6			
молоко	201,20	201,20				всево овощей	120,768	
сыр костромской	10,42	10						

9-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20	сметана	7,5	7,5	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	40	40	м/сливочное	3,76	3,76	томат пюре	3	3
мука пш.	2,25	2,25	м/растительное	2,84	2,84	лук репчатый	13	10,40
картофель	186,91	139,9	сахар	9	9	огурец свежий	63,12	60
всево овощей	79,120	73,40	соль	0,3	0,3	ИТОГО ОВОЩИ	79,120	73,40
фрукты св. яблоко	83,0	82,5	Крахмал	7,5	7,5			
сухофрукты	7,50	7,5	Специи	0,0006	0,0006	всево овощей	79,120	73,40
сок	100	100	сухарь панирован.	2,46	2,46			
свинина	61,85	52,6						

10-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	20	20	молоко	275,8	275,8	сахар	9,16	9,16
хлеб пшен.	36	36	сыр костромской	15,62	15,00	какао порошок	2,5	2,5
мука пш.	24,3	24,3	м/сливочное	20,89	20,89	дрожжи	0,5	0,5
крупа рисовая	29,45	29,45	яйцо шт. / гр.	0,029	1,16	соль	1,075	1,075

возрастная группа 7 -11 лет

"Ведомость контроля за рационом питания"

режим питания: одnorазовый 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 ЗАВТРАКОВ (всего) 25% меню 10 - тидневка СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20										в среднем за неделю (10 дней)	Откло- нение от нормы в % (+ / -)
			1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й		
			день	день	день	день	день	день	день	день	день	день		
1	хлеб ржаной	20	20	20	0	30	20	30	20	20	20	20	20	100
2	хлеб пшеничный	37,5	34	31,1	30	40	41,3	30	52,6	40	40	36	37,5	100
3	мука пшеничная	3,75	4,37	1,08	0	0	0,6	0	4,9	0	2,25	24,3	3,75	100
4	крупы, бобовые	11,25	0	0	8,1	0	30,75	44,2	0	0	0	29,45	11,3	100
5	макаронные изделия	3,75	37,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,75	100
6	картофель	46,75	0	110	0	112	0	0	105,6	0	139,9	0	46,75	100
7	ОВОЩИ (свеж, консерв-е. Зелень, томат, соленья)	70	92,3	79	0	79,92	96,64	87,3	113,845	77,6	73,4	0	70	100
8	фрукты свежие	46,25	0	0	100	0	90	90	0	100	82,5	0	46,25	100
9	сухофрукты	3,75	15	0	0	15	0	0	0	0	7,5	0	3,75	100
10	СОКИ фруктовые	50	0	0	0	0	200	0	200	0	100	0	50	100
11	мясо 1-й категории	17,5	0	0	0	59,2	0	63,2	0	0	52,6	0	17,5	100
12	цыплята 1 кат. потрошенные	8,75	0	0	0	0	44,9	0	0	42,6	0	0	8,75	100
13	рыба-филе	14,5	0	85,6	0	0	0	0	59,4	0	0	0	14,5	100
14	Субпродукты (печень, язык, сердце)	7,5	75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	100
15	молоко (м. д. ж. 2,5% 3,2%)	75	0	28	200	0	12	0	33	201,2	0	275,8	75	100
16	творог (м. д. ж. 5% не более 9%)	12,5	0	0	125	0	0	0	0	0	0	0	12,5	100
17	сыр	2,5	0	0	0	0	0	0	0	10	0	15	2,5	100
18	сметана (м. д. ж. не более 15%)	2,5	3,45	5	5	0	2,6	0	1,15	0	8	0	2,5	100
19	масло сливочное	7,5	3,3	4,150	15,400	5,00	8,300	0	9,20	5,000	3,76	20,89	7,5	100
20	масло растительное	3,75	8	4,85	0,00	1,76	8,85	6,5	4,7	0,00	3	0	3,75	100
21	яйцо диетическое столовое	10	8,64	4,00	5	0	3,2	0	2,6	75	0	1,16	10	100
22	сахар	7,5	8	10	15,0	8	0,84	10	0	5	9,0	9,16	7,5	100
23	кондитерские изделия	2,5	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	2,5	100
24	чай	0,25	0	1,25	0	0	0	1,25	0	0	0	0	0,25	100
25	какао - порошок	0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	2,5	0,25	100
26	кофейный напиток	0,5	0	0	2,5	0	0	0	0	2,5	0	0	0,5	100
27	дрожжи хлебопекарные	0,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0,05	100
28	соль пищевая поваренная йодированная	0,75	1,41	0,86	0,00	0,68	0,485	1,0000	1,09	0,60	0,30	1,075	0,75	100
29	Крахмал	0,75	0	0	0	0	0	0	0	0,0	7,50	0	0,75	100
30	Специи	0,5	0,0003	0,00040	0,0000	0,0077	0,026	0,00000	0,002	0,00	0,00	0,0000	0,0055	(+ 4,95)
31	белки	19,25	19,396	19,19	22,3293	19,84	18,731	19,437	17,61	19,557	19,746	16,665	19,25	100
32	жиры	19,75	22,16	19,06	26,409	19,401	15,216	18,86	20,127	14,56	22,292	19,414	19,75	100
33	углеводы	83,75	88,28	66,744	97,668	78,516	95,541	81,23	83,42	62,534	87,39	96,18	83,75	100
34	калорийность	587,5	630,15	515,31	717,67	568,03	594,03	572,41	585,24	459,39	629,16	626,11	589,77	100