

Согласовано:

Заведующий столовой МАОУ «Лицей № 176»

 Е. А. Картав

«26» августа 2026г.

Утверждаю

и. о. директора МАОУ «Лицей № 176»

 Н. В. Швензель

«26» августа 2026г.



Примерное двенадцатидневное меню
для организации питания обучающихся 1-4 классов
МАОУ «Лицей № 176» на 2026-2027гг.

Сезон: осенне-зимний

Новосибирск- 2026

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Примечание	масса	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	В6	В12	С	А	Е	Са	Р
	Завтрак с 8:45-10:45														
377	Первый вариант	35	4,97	8,01	7,56	122	0,04	0,06	52,00	0,04	83,06	64,53	10,78	0,56	
	Сыр "Российский"	15													
	Масло сливочное крестьянское	5													
	Хлеб пшеничный 1 с	15													
340, М, Хлебобулочные изделия, 2004	Омлет натуральный с ельняным маслом	150,5	13,87	21,51	3,62	265	0,08	0,00	346,15	0,28	54,00	290,00	11,00	2,10	
	Яйцо куриное	114													
	Молоко цельное	42,9													
	Соль иодированная	1,43													
	Масло сливочное крестьянское	12,1													
684,685, М, Хлебобулочные изделия, 2004	Чай с сахаром	200,1	0,12	0,00	12,04	49	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80	
	Чай черный сред.лист	1													
	Сахар	15													
ИТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45	
	итого		20,28	29,76	29,90	470,67	0,16	0,06	398,15	0,46	156,06	394,53	31,06	3,91	
	Обед 10:45-12:45														
23, Хлебобулочные изделия, 2004	Салат овощной с яблоками и сладким перцем	100	1,90	10,00	3,90	113	0,02	32,45	0,00	0,53	37,37	24,71	15,16	0,51	
	Яблоки	16													
	Помидоры	20													
	Огурцы соленые	20													
	Лук репчатый	12													
	Перец сладкий	16													
	масло растительное	5													
	Сахар	1													
	соль иодированная	0,4													
37, Пермь, 2008	Борщ с картофелем и капустой	200	1,52	5,33	8,65	89	0,04	8,23	0,00	0,47	35,50	71,29	21,00	0,95	
	Секста	32													
	Квашеная капуста	16													
	Картофель	16													
	Морковь свежая	10													
	Лук репчатый	4													
	Сахар-песок	2													
	Лимонная кислота	0,02													
	Соль иодированная	2													
	Масло подсолнечное рафинированное	2,4													
	Лавровый лист	0,08													
	Сметана 15% жир-ти	8													
451, М, Хлебобулочные изделия, 2004	Котлета из говядины	80	12,20	13,39	6,56	202	0,05	0,00	0,00	2,74	16,80	103,20	15,74	1,20	
	Говядина т.ч	68,6													
	Хлеб пшеничный 1с	14,9													
	Сухари панировочные пшеничные	8													
	Лук репчатый	8,57													
	Масло подсолнечное рафинированное	4,85													
	Масло сливочное крестьянское	5													
	Соль иодированная	2													

[illegible]

380, Пермь 2000	Бутерброд с маслом	30	1,30	11,02	7,24	134	0,02	0,00	0,00	0,24	7,05	18,00	4,95	0,33
	Масло сливочное крестьянское	15												
	Хлеб пшеничный Тс	15												
366, М, Хлебопрод информ. 2004	Запеканка из творога с с/молоком	150/1	29,22	12,00	29,10	342	0,09	0,36	111,00	0,78	707,93	315,60	13,30	1,05
	Творог 5% жир-ти	110												
	крупа манная	10												
	Сахар-песок	10												
	Яйцо куриное с-1	4												
	Сухари панировочные пшеничные	6												
	Сметана 15%жирности	6												
	Масло сливочное крестьянское	6												
	масло сливочное цельное с сахаром	15												
692, М, Хлебопрод информ. 2004	Кофейный напиток	200	3,12	2,67	14,17	93	0,04	1,31	20,00	0,11	125,70	90,00	14,00	0,13
	Кофейный напиток	8												
	Молоко	50												
	Сахар	20												
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный итого	25	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45
	Обед 10:45-12:45		34,96	25,93	87,19	603,97	0,19	1,67	131,00	1,27	847,68	485,20	35,53	1,96
24, Хлебино информ. 2004г	Салат Польский	100	1,30	5,00	9,20	87	0,10	32,45	0,00	0,65	38,40	57,78	15,16	0,61
	Огурцы свежие -15	15												
	Капуста белокачанная-25	25												
	Масло подсолнечное -10	10												
	Помидоры-25	25												
	Перец сладкий-12	12												
	Лук зеленый-10	10												
	Сахар-песок-1	1												
	Лимонная кислота -0,9	0,9												
	Соль поваренная-1	1												
42, Пермь.. 2008	Рисовый суп диетический (со сметаной)	200/10	4,02	9,04	25,90	120	0,08	9,44	0,00	0,86	36,00	57,56	26,40	0,80
	Картофель	80												
	Крупа перловая	4												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	4												
	Огурцы соевые	12												
	Соль поваренная	1,6												
	Масло подсолнечное рафинированное	4												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана	10												
54, Новосиб прск. 2000	Котлеты рыбные (из горбуши)	80	10,24	6,24	12,00	146	0,09	0,43	21,00	1,47	56,93	195,73	32,00	0,79
	Горбуша потр. с головой	52,8												
	Сухари панировочные пшеничные	8												
	Соль поваренная	1												
	Яйцо куриное	4												
	Лук репчатый	6,4												
	Хлеб пшеничный Тс	14,4												
	Масло подсолнечное рафинированное	6,4												
	Масло сливочное крестьянское	5												
74, Новосиб прск 2000г	Пюре Роловое"	150	2,70	4,05	16,65	114	0,15	5,60	25,50	1,36	40,00	84,00	30,00	1,00
	картофель	85,5												
	Морковь	87,3												

	Соль иодированная	1,5												
	Масло сливочное	5,25												
	Молоко нежирное коровье	23,7												
631, Хлебиро информ м.2004г	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	20,88	98	0,01	1,72	0,00	0,10	14,48	4,40	3,60	0,94
	Яблоки свежие	40												
	Сахар-песок	24												
	Лимонная кислота	0,2												
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,05	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		24,86	25,37	122,59	752,33	0,56	49,66	46,50	5,12	209,81	494,67	112,46	5,30
	Обед 13:45-15:30													
25, Пермь, 2008	Салат из свеклы с изюмом	100	1,57	7,58	19,66	153	0,02	8,64	0,00	0,39	42,22	47,56	13,03	1,60
	Свекла	83,2												
	Масло подсолнечное рафинированное	6												
	Изюм	12												
	Соль иодированная	1												
124, М. Хлебиро информ, 2004	Шти из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200/10	1,67	5,06	8,51	86	0,04	16,40	0,00	0,65	52,00	148,00	20,00	0,60
	Капуста белокачанная свежая	40												
	Картофель	24												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	8												
	Соль иодированная	1,04												
	Масло подсолнечное рафинированное	4,00												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана 15% жир-ти	10												
443, Хлебиро информ м. 2004	Плов из говядины	230	20,88	24,47	41,40	410	0,09	0,59	34,50	8,90	22,28	230,00	55,06	1,91
	Говядина боковой и наружной куски тб части	126												
	Рис длиннозерный пропаренный	51												
	Лук репчатый	9												
	Масло подсолнечное рафинированное	6,36												
	Морковь свежая	12												
	Томатная паста 25% сух в-в	4,8												
	Соль иодированная	2												
280, Пермь, 2008г	Компот из изюма	200	0,33	0,00	22,66	92	0,00	1,80	0,00	0,14	18,00	10,00	4,00	0,20
	Изюм	20												
	Сахар-песок	15												
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		30,89	37,99	130,49	928,47	0,23	27,43	34,50	10,76	158,50	530,76	97,39	5,47
	Поланик 15-30													
312, Пермь, 2008г	Булочка дымящаяся	60	4,80	2,50	31,20	167	0,07	0,00	9,00	0,91	11,00	44,20	16,20	0,76
	Мука пшеничная	41												
	Сахар-песок	9												
	Масло сливочное	9												
	Яйцо куриное	1,2												
	Дрожжи прессованные	1												
	Соль иодированная	0,4												
288, Пермь, 2008	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117	0,03	1,40	40,00	0,20	240,00	280,00	28,00	0,20
	итого		10,39	8,88	40,58	284,00	0,15	1,40	49,00	1,11	251,00	324,20	44,20	0,96
	итого комплекс для 3х разного питания		70,21	60,18	220,36	1640,30	0,90	52,73	226,50	7,50	1308,49	1274,07	192,10	8,22

	Томатная паста 25%сух.в-ва	4,8													
	Мука пшеничная 1с	1,8													
	Соль йодированная	3													
	Сахар-песок	4,5													
276, Пермь, 2009г	Кисель из свежих ягод (из черной смородины с/м)	200	0,11	0,00	25,83	104	0,00	1,83	0,00	0,03	10,76	6,40	2,40	0,15	
	Черная смородина с/м	24													
	Сахар-песок	15													
	Крахмал картофельный	6													
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60	
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56	
	итого		32,64	40,12	110,51	921,33	0,86	42,61	10,52	4,48	204,16	456,91	104,05	7,03	
	Обед 13:45-15:30														
ГПК	Салат "Обский"	100	0,95	6,15	3,73	74	0,46	16,76	0,12	0,34	18,68	34,61	16,26	0,74	
	Огурцы свежие парниковые	40													
	Помидоры свежие парниковые	36													
	Лук репчатый	10													
	Масло подсолнечное рафинированное	15													
	Соль йодированная	3													
311, Пермь, 2008г	Рассольник овощной	200	4,02	9,04	25,90	120	0,08	9,45	0,00	0,00	28,12	51,92	22,24	0,83	
	Капустка безокоченная свежая	16													
	Огурцы соевые	12													
	Картофель	60													
	Морковь свежая	8													
	Лук репчатый	8													
	Соль йодированная	2													
	Масло сливочное крестьянское	4													
	Лавровый лист	0,01													
	Уксус	8													
318, М. Хлебоп. информ., 2004	Картофель отварной	150	3,14	7,03	27,21	182	0,15	21,00	21,00	1,56	14,64	79,73	29,33	1,16	
	Картофель	150													
	Соль йодированная	2,03													
	Масло сливочное	5,25													
374, М. Хлебоп. информ., 2004	Рыба тушеная в томате с овощами	100,54	16,52	14,43	6,01	220	0,07	2,88	5,00	1,32	133,83	459,67	26,00	0,57	
	Гарбузо тыква с зеленью	122													
	Соль йодированная	2													
	Лук репчатый	8													
	Морковь свежая	22													
	Масло подсолнечное рафинированное	5													
	Томатная паста 25% сух.в-ва	4													
	Сахар-песок	2													
	Томатная паста	0,15													
	Лавровый лист	0,02													
ГПК	Компот из вишни	200	0,16	0,00	14,99	61	0,00	2,40	0,00	0,13	22,00	12,00	12,00	0,80	
	Вишня с/м	40													
	Сахар-песок	15													
	Кислота лимонная	0,2													
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60	
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56	
	итого		31,26	37,53	115,80	844,52	0,89	52,49	26,12	4,93	241,27	733,13	111,13	5,26	
	Полдник 15-30														
ПТ	Снежок	200	6,00	5,00	10,56	112	0,06	1,00	20,00	0,20	224,00	172,00	26,00	0,20	
313, Пермь, 2008г	Булочка дорожная	60	4,13	8,00	34,12	345	0,07	0,00	9,00	0,91	11,00	44,20	16,20	0,76	
	Мука пшеничная	39,4													
	Сахар-песок	7													
	Масло сливочное	10,4													
	Дрожжи прессованные	0,9													
	Соль йодированная	0,4													

День: Четверг
Неделя: Первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	масса г	Пищевые вещества (г)			эн (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
112, Пермь, 2008	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	6,04	7,27	34,29	227	0,08	0,00	0,00	1,60	28,00	66,00	42,00	0,70
	Крупа "Пшено"	40												
	Молоко	101												
	Сахар	5												
	Масло сливочное	5												
	Соль поваренная	1												
686, М., Хлебпром информ, 2004	Чай с лимоном	10/15	0,07	0,01	15,31	62	0,00	3,14	0,00	0,03	14,22	4,44	2,44	0,35
	Листовой черный	1												
	Сахар	15												
	Лимон	7												
89, Пермь, 2008	Фрукты или ягоды свежие (Банан)	200	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	0,00	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
	Банан	200												
366, Пермь, 2008	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109	0,02	0,40	130,00	0,04	440,00	290,00	18,00	0,50
	Сыр Российский	30												
111	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45
111	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0,04	0,00	0,00	0,24	6,00	19,20	0,72	0,36
	итого		18,17	17,11	92,04	599,67	0,21	13,54	130,00	2,65	503,22	439,24	108,44	2,96
	Обед 10:45-12:45													
9, Новосибирск 2000	Салат "Веселая мозаика"	100	1,30	5,00	9,00	86	0,03	32,45	0,00	0,60	37,37	27,61	15,16	0,51
	Морковь свежая	10												
	Капуста белокочанная свежая	61												
	Огурцы свежие нарезанные	15												
	Масло подсолнечное рафинированное	5												
	Лук репчатый	5												
	Соль поваренная	3												
	Сахар-песок	5												
	Лимонная кислота	0,1												
139, Хлебпром информ 2004	Суп картофельный с фасолью	200	1,87	3,11	10,89	79	0,18	4,65	0,00	0,92	30,46	69,74	28,24	1,62
	Фасоль стручковая	16												
	Картофель	40												
	Морковь свежая	10,4												
	Лук репчатый	8												
	Масло сливочное	4												
	Соль поваренная	1,6												
	Лавровый лист	0,01												
498, Хлебпром информ, 2004	Котлета рубленая из птицы	80	12,00	15,00	11,40	228	0,05	0,32	9,33	5,51	13,46	100,67	15,06	1,22
	Филе куриное охлажденное	61,2												
	Хлеб пшеничный 1с	14,4												
	Сухофрукты пастилки шоколадные	8												
	Соль поваренная	2												
	Молоко	20,8												
	Масло сливочное	5												
	Масло подсолнечное рафинированное	6												

224, Хлеб биродин форм, 2004	Рягу овощное	150	2,77	4,84	10,79	98	0,01	15,39	0,52	0,56	73,19	54,09	27,83	1,09
	Картофель	67,2												
	Соль иодированная	2,25												
	Морковь свежая	26,7												
	Лук репчатый	15,3												
	Капуста белокачанная свежая	30												
	Масло сливочное крестьянское	8,73												
	Мука пшеничная	2,05												
	Гометная паста	4,56												
	Сахар-песок	0,46												
631, Хлебиро динформ, 2004	Компот из свежих плодов (груши)	200	0,16	0,16	20,88	98	0,01	1,72	0,00	0,10	14,48	4,40	3,60	0,94
	Груши свежие	40												
	Сахар-песок	24												
	Лимонная кислота	0												
НТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
НТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		24,54	28,99	106,92	776,33	0,43	54,53	9,85	8,36	192,96	351,71	95,19	6,54
	Обед 13:45-15:30													
УГК	Салат "Бабушкин"	100	2,90	10,50	9,90	144	0,10	18,70	0,00	1,02	18,85	51,36	20,56	0,84
	Картофель	41,2												
	Морковь свежая	15,1												
	Оливки соевые	17												
	Лук репчатый	5												
	Горюшек консервированный	10												
	Яйцо куриное с-1	4												
	Масло подсолнечное рафинированное	10												
	Соль иодированная	3												
44, Пермь, 2008	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92	0,09	9,45	0,00	0,85	22,50	53,36	41,54	0,66
	Картофель	40												
	Морковь свежая	8												
	Лук репчатый	8												
	Капуста белокачанная	16												
	Горюшек консервированный	6												
	Масло сливочное крестьянское	4												
	Соль иодированная	1,28												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана 15% жирности	10												
297, Хлебиро динформ, 2004	Кана перловая рассыпчатая	150	5,52	4,52	26,45	189	0,06	0,00	21,00	0,78	4,86	37,17	11,12	1,11
	Крупа перловая	48,5												
	Масло сливочное	5,25												
	Соль иодированная	0,36												
457, М, Хлебиро динформ, 2004	Гуляш (из говядины)	100	18,06	20,17	6,61	276	0,06	0,00	10,00	1,94	19,00	172,00	18,00	2,30
	Говядина п.б. часть	79												
	Масло подсолнечное	4,04												
	Лук репчатый	10												
	Гометная паста	3,2												
	Мука пшеничная	3												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,01												
УГК	Компот из брусники	200	0,00	0,00	12,60	48	0,01	25,80	0,00	0,07	19,18	9,80	9,30	0,45
	Брусника свежемороженая	30												
	Сахар-песок	15												
НТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
НТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56

	итого		34,46	40,76	103,49	915,33	0,44	53,95	31,00	5,34	108,39	418,99	105,82	6,52
	Полдник 15-30													
ПТ	Вафля ян. упаков	40	3,40	7,40	28,80	195	0,06	0,00	0,00	0,74	9,30	32,10	13,10	0,60
ПТ	Ряженка	200	6,00	5,00	10,56	112	0,06	1,00	20,00	0,20	224,00	172,00	26,00	0,20
	итого		9,40	12,40	39,36	307,00	0,12	1,00	20,00	0,94	233,30	204,10	39,10	0,80
	итого комплекса для 3х разового питания		52,11	58,50	232,32	1683,00	0,76	69,07	159,85	11,95	929,48	995,05	242,73	10,30
	итого обед+полдник		43,86	53,16	142,95	1222,34	0,56	84,95	31,00	6,28	341,69	623,09	144,92	7,32

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Мерч	Примечание, наименование блюда	масса	Пищевые вещества, (г)			индекс (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
135, Пермь, 2008г	Омлет с колбасой	150/5	13,87	21,51	3,62	265	0,08	0,00	346,15	0,28	54,00	290,00	11,00	2,10
	Яйро куриное	75												
	Молоко цельное	46,9												
	Соль йодированная	1,43												
	Колбаса вареная	30												
	Масло сливочное крестьянское	12,5												
298, Пермь, 2008г	Чай с молоком (2 варианта)	200	2,79	2,55	13,27	87	0,04	1,33	24,00	0,17	126,60	92,78	15,44	0,41
	Чай листовый черный	0,2												
	Сахар	13												
	Молоко цельное	80												
380, Пермь, 2008г	Бутерброд с маслом	30	1,30	11,02	7,24	134	0,02	0,00	0,00	0,24	7,05	18,00	4,95	0,33
	Масло сливочное крестьянское	15												
	Хлеб пшеничный 1с	15												
111	Хлеб ржанно-пшеничный	25	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45
	итого		19,28	35,32	30,81	520,67	0,18	1,33	370,15	0,83	194,65	432,38	34,67	3,29
	Обед 10:45-12:45													
18, Пермь, 2008г	Салат из огурцов и помидоров	100	0,98	5,13	4,54	66	0,05	18,10	0,00	0,34	45,00	34,61	17,00	0,80
	Огурцы свежие парниковые	35												
	Помидоры свежие парниковые	48												
	Лук репчатый	12												
	Масло подсолнечное рафинированное	5												
	Соль йодированная	3												
124, М. информ, 2004	Шн из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	200/1	1,67	5,06	8,51	86	0,04	16,40	0,00	0,65	52,00	148,00	20,00	0,60
	Капуста белокочанная свежая	40												
	Картофель	24												
	Морковь	10												
	Лук репчатый	8												
	Соль йодированная	1,04												
	Масло подсолнечное рафинированное	4,00												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана 15% жир-ти	10												
171, Пермь, 2008г	Рыба тушеная в сметанном соусе	140	16,52	14,43	6,01	220	0,07	2,88	5,00	1,32	133,83	459,67	26,00	0,57
	Мясо филе	85												
	Соль йодированная	2												
	Лук репчатый	14												
	Морковь свежая	24												
	Масло подсолнечное рафинированное	6												
	Сметана	20												
	Мука	1												
	Лавровый лист	0,02												
219, Пермь, 2008г	Капа гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	264	0,12	0,00	0,00	1,48	18,00	108,00	73,50	2,40

	Молоко цельное	107												
	Сахар-песок	5												
	Соль иодированная	1												
	Масло сливочное крестьянское	5												
692, М. Хлебобул. информ., 2004	Кофейный напиток	200	3,12	2,67	14,17	93	0,04	1,31	20,00	0,11	125,70	90,00	14,00	0,13
	Кофейный напиток	8												
	Молоко	50												
	Сахар	20												
367 (1в), Пермь, 2008	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (колбасой варено-копченой)	45	5,86	9,81	10,00	156	0,04	0,00	0,00	0,24	21,86	19,20	23,14	1,80
	Колбаса варено-копченая "Сармат"	25												
	Хлеб пшеничный	20												
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45
	итого		16,63	21,62	56,34	490,97	0,24	1,31	40,00	0,79	212,36	342,40	49,82	3,46
	Обед 10:45-12:45													
25, Пермь, 2008	Салат из свеклы с яблоком	200	1,57	7,58	19,66	153	0,02	8,64	0,00	0,39	42,22	47,56	13,03	1,60
	Свекла	83,2												
	Масло подсолнечное рафинированное	6												
	Яблоко	12												
	Соль иодированная	1												
45, Пермь.2 008	Суп картофельный с горохом	200	1,87	3,11	10,69	79	0,18	4,65	0,00	0,92	30,46	69,74	28,24	1,62
	Горих колотый	16												
	Картофель	40												
	Морковь свежая	10												
	Лук репчатый	8												
	Масло подсолнечное рафинированное	2,99												
	Соль иодированная	1,6												
	Лавровый лист	0,01												
437, М. Хлебобул. информ., 2004	Гуляш (из говядины)	100	18,06	20,17	6,61	276	0,06	0,00	10,00	1,94	19,00	172,00	18,00	2,30
	Говядина ту часть	79												
	Масло подсолнечное	4,04												
	Лук репчатый	10												
	Голландский паста	3,2												
	Мука пшеничная	3												
	Соль иодированная	2												
	Лавровый лист	0,01												
227, Пермь, 2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,35	168	0,06	0,00	21,00	0,78	4,86	37,17	11,12	1,11
	Макаронные изделия	51												
	Масло сливочное	6,75												
	Соль иодированная	2,55												
ТТК	Компот из клубники	200	0,21	0,06	92,68	92	0,00	3,87	0,00	0,07	14,98	8,40	2,70	0,30
	Клубника зам.	50												
	Сахар-песок	30												
	Лимонная кислота	0,1												
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		33,67	36,32	194,25	955,67	0,45	17,16	31,00	4,78	135,52	430,07	78,39	8,09
	итого комплекс для 2х разового питания		50,30	57,94	250,59	1446,64	0,69	18,47	71,00	5,57	347,88	772,47	128,21	11,55
	итого комплекс для 1го разового питания		33,67	36,32	194,25	955,67	0,45	17,16	31,00	4,78	135,52	430,07	78,39	8,09

Первая неделя	Полезные вещества			Энергия ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
норма за неделю для 3х разового питания 6 дней в неделю	269,5-315,7	76,5-223,9	1172,5-1373,5	8225-9635	4,5-4,92	210-246	2,45-2,87	36-42	3850-4510	5775-6765	875-1025	42-49,2
итого комплекс для 3х разового питания	294,0	322,1	1170,6	8503,6	4,3	235,5	0,43,0	38,4	3952,6	5475,0	981,3	52,6

итого комплекс для второй смены 2х разное питание (район+находных - по желанию)	238,8	40,9	270,8	1335,7	0,6	21,3	38,0	6,2	175,5	520,1	93,6	12,1
---	-------	------	-------	--------	-----	------	------	-----	-------	-------	------	------

[illegible]

330, М, Хлеброд информ, 2004	Лавровый лист	0,01												
	Бобовые отварные (горох)	150	15,80	1,20	30,60	195	0,34	0,00	0,00	1,50	70,00	160,00	63,00	5,00
	Горих шифованных колотый	69,8												
	Соль иодированная	2,03												
	Масло сливочное крестьянское	5,25												
631, Хлеброд информ, м.2004г	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	20,88	98	0,01	1,72	0,00	0,10	14,48	4,40	3,60	0,94
	Яблоки свежие	30												
	Сахар-песок	24												
	Лимонная кислота	0,2												
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		45,24	42,20	121,55	976,33	0,62	20,68	73,67	3,56	186,23	422,15	151,24	9,33
	Обед 13:45-15:30													
24, Хлеброд информ, м. 2004г	Салат Полтавский	100	1,30	5,00	9,20	87	0,10	32,45	0,00	0,65	38,40	57,78	15,16	0,61
	Огурцы свежие -15													
	Капуста белокачанная-25													
	Масло подсолнечное -10													
	Помидоры-25													
	Перец сладкий-12													
	Лук зеленый-10													
	Сахар-песок-1													
	Лимонная кислота -0,9													
	Соль иодирования-1													
138, Хлеброд информ, м	Суп картофельный с крупой	200	2,84	4,08	11,62	94	0,07	5,03	0,00	0,70	40,20	78,34	27,60	1,37
	Картофель	60												
	Пшено	4												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Масло сливочное	24												
54, Новосиб ирск, 2000	Котлеты рыбные (из горбуши)	80	10,24	6,24	12,00	146	0,09	0,45	21,00	1,47	56,93	195,73	32,00	0,79
	Горбуша потр. с головой	52,8												
	Сухари панировочные пшеничные	8												
	Соль иодированная	1												
	Яйцо куриное	4												
	Лук репчатый	6,4												
	Хлеб пшеничный 1с	14,4												
	Масло подсолнечное рафинированное	6,4												
	Масло сливочное крестьянское	5												
241, Пермь, 2008г	Пюре картофельное	150	3,20	6,06	23,29	160	0,15	5,60	25,50	1,36	40,00	84,00	30,00	1,00
	Картофель	126												
	Соль иодированная	1,5												
	Масло сливочное	6,75												
	Молоко цельное коровье	22,5												
280, Пермь, 2008	Компот из плодов сушеных (кураги)	200	0,33	0,00	22,66	92	0,00	1,80	0,00	0,14	18,00	10,00	4,00	0,20
	Курага	20												
	Сахар	15												
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		24,35	22,26	116,73	766,33	0,54	45,33	46,50	5,00	217,53	521,05	114,06	5,13
	Полдник 15-30													

498, Хлебпрод информ. м. 2004	Котлета рубленый из птицы	80	12,00	15,00	11,40	228	0,05	0,32	9,33	5,51	13,46	100,67	15,06	1,22
	Филе курицы охлажденное	61,2												
	Хлеб пшеничный 1с	14,4												
	Сухари панировочные пшеничные	8												
	Соль йодированная	2												
	Молоко	241,8												
	Масло сливочное	5												
	Масло подсолнечное рафинированное	6												
518, М, Хлебпрод информ. м. 2004	Картофель отварной	150	3,14	7,03	27,21	182	0,15	21,00	21,00	1,56	14,64	79,73	29,33	1,16
	Картофель	150												
	Соль йодированная	2,03												
	Масло сливочное	5,25												
280, Пермь, 2008г	Компот из изюма	200	0,33	0,00	22,66	92	0,00	1,80	0,00	0,14	18,00	10,00	4,00	0,20
	Изюм	20												
	Сахар-песок	15												
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		25,08	31,02	119,12	854,33	0,55	60,22	30,33	9,41	137,93	382,95	97,09	5,87
	Обед 13:45-15:30													
Пермь, 2	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,33	0,06	1,38	7	0,04	7,50	0,07	0,20	8,40	15,60	12,00	0,54
	Помидоры	60												
37, Пермь, 2 008	Борщ с картофелем и капустой	200	1,52	5,33	8,65	80	0,04	8,23	0,00	0,47	35,50	71,29	21,00	0,95
	Свекла	32												
	Капуста белокочанная свежая	16												
	Картофель	16												
	Морковь свежая	10												
	Лук репчатый	4												
	Сахар-песок	2												
	Лимонная кислота	0,02												
	Соль йодированная	2												
	Масло подсолнечное рафинированное	2,4												
	Настоящий лист	0,08												
	Сметана 15% жир-ти	8												
437, М, Хлебпрод информ. м. 2004	Гуляш (из говядины)	100	18,06	20,17	6,61	276	0,06	0,00	10,00	1,94	19,00	172,00	18,00	2,30
	Говядина в част.	70												
	Масло подсолнечное	4,04												
	Лук репчатый	10												
	Томатная паста	3,2												
	Аука консервированная	3												
	Соль йодированная	2												
	Листовой лист	0,01												
297, Хлебпрод информ. м. 2004	Каша перловая разесычанная	150	5,52	4,52	26,45	168	0,06	0,00	21,00	0,78	4,86	37,17	11,12	1,11
	Крупа перловая	48,5												
	Масло сливочное	5,25												
	Соль йодированная	0,36												
гтк	Компот из вишни	200	0,16	0,00	14,99	61	0,00	2,40	0,00	0,13	22,00	12,00	12,00	0,80
	Вишня с м	40												
	Сахар-песок	15												
	Кислота лимонная	0,2												
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		32,03	30,96	96,04	788,33	0,33	18,13	31,07	4,20	113,76	403,26	79,42	6,86
	Полдник 15-30													
ПТ	Печенье	35	4,00	4,20	30,90	177	0,06	0,00	7,00	0,78	16,00	44,00	6,00	0,60
ПТ	Снежок	200	6,00	5,00	10,56	112	0,06	1,00	20,00	0,20	224,00	172,00	26,00	0,20

	итого		10,00	9,20	41,46	289,00	0,12	1,00	27,00	0,98	240,00	216,00	32,00	0,80
	итого камилеке для дх													
	разового питания		70,69	67,41	229,55	1808,00	0,86	5,18	192,33	11,72	1252,84	1092,01	172,88	9,04
	итого обед+полдник		42,03	40,16	137,50	1077,33	0,45	19,13	58,07	5,18	353,76	619,26	111,42	7,66

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Социальная категория: 7-11 лет

Феррер	Прием пищи, наименование блюда	масса а	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
102, Пермь, 2008	Каши "Дружба"	205	6,04	7,27	34,29	227	0,08	0,00	0,00	1,60	28,00	66,00	42,00	0,70
	Крупа рисовая	15												
	Пшено	11												
	Молоко	102												
	Сахар	5												
	Масло сливочное	5												
686, М, Хлебобулочные изделия, 2008	Чай с лимоном	10/15	0,07	0,01	15,31	62	0,00	3,14	0,00	0,03	14,22	4,44	2,44	0,35
	Чай листовый черный	1												
	Сахар	15												
	Лимон	7												
89, Пермь, 2008	Фрукты или ягоды свежие (Апельсин)	200	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	0,00	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
	Апельсин	200												
367 (1а), Пермь, 2008	Бургеры с мясными гастрономическими продуктами (колбасой варено-копченой)	45	5,86	9,81	10,00	156	0,04	0,00	0,00	0,24	21,86	19,20	23,14	1,90
	Колбаса варено-копченая "Сосиски"	25												
	Хлеб пшеничный	20												
117	Хлеб ржаной-пшеничный	25	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45
	итого		14,79	17,83	87,28	575,67	0,19	13,14	0,00	2,61	79,08	149,24	112,86	3,90
	Обед 10:45-12:45													
18, Пермь, 2008	Салат из огурцов и помидоров	100	0,98	5,13	4,54	66	0,00	18,10	0,00	0,34	43,00	34,61	17,00	0,80
	Огурцы свежие	35												
	Помидоры свежие	48												
	Лук репчатый	12												
	Масло подсолнечное рафинированное	5												
	Соль поваренная	3												
44, Пермь, 2008	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92	0,09	9,45	0,00	0,85	22,50	53,36	41,54	0,66
	Картофель	40												
	Морковь свежая	8												
	Лук репчатый	8												
	Квашеная капуста	16												
	Горошек консервированный	6												
	Масло сливочное крестьянское	4												
	Соль поваренная	1,28												
	Листовые овощи	0,01												
	Сметана 15% жирности	10												
191, Пермь, 2008	Мясо тушеное	100	18,06	20,17	6,61	276	0,06	0,00	10,00	1,94	19,00	172,00	18,00	2,30
	Говядина тушеная	83												
	Морковь	4												
	Масло подсолнечное	3												
	Лук репчатый	4												
	Грибы свежие	7												
	Лук репчатый	2												
	Соль поваренная	2												
219, Пермь, 2008	Каши гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	264	0,12	0,00	0,00	1,48	18,00	108,00	73,50	2,40

	Крупа пшеничная	69												
	Соль иодированная	1,45												
	Масло сливочное	6,75												
290. Пермь, 2008	Напиток клюквенный	200	0,11	0,00	21,07	85	0,00	2,40	0,00	0,07	10,00	2,00	2,00	0,20
	Клюква	25												
	Сахар-песок	24												
ИТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ИТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		35,86	36,50	125,25	970,33	0,45	29,95	10,00	5,36	138,50	465,17	157,34	7,52
	Обед 13:45-15:30													
3. Пермь, 2008	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	100	1,30	5,00	9,00	86	0,03	32,45	0,00	0,60	37,37	27,61	15,16	0,51
	Капуста белокачанная	57												
	Яблоки свежие	20												
	Морковь	20												
	Масло подсолнечное	10												
	Лимонная кислота	0,1												
42. Пермь, 2008	Рассольник денинградский (со сметаной)	200/16	4,02	9,04	25,90	120	0,08	9,44	0,00	0,86	36,00	57,56	26,40	0,80
	Картофель	60												
	Крупа перловая	4												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	4												
	Огурцы соленые	12												
	Соль иодированная	1,6												
	Масло подсолнечное рафинированное	4												
	Лавровый лист	0,01												
	Сметана	10												
451. М. Хлебпродинформ, 2004	Шницель из говядины	80	12,20	13,39	6,56	202	0,06	0,00	0,00	2,74	16,80	103,20	15,74	1,20
	Говядина т.ч.	68,6												
	Хлеб пшеничный 1с	14,9												
	Сухари панировочные пшеничные	8												
	Лук репчатый	8,57												
	Масло подсолнечное рафинированное	4,85												
	Масло сливочное крестьянское	5												
	Соль иодированная	2												
227. Пермь, 2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	0,06	0,00	21,00	0,78	4,86	37,17	11,12	1,11
	Макаронные изделия	51												
	Масло сливочное	6,75												
	Соль иодированная	2,55												
705. Хлебпродинформ, 2004	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	21,01	47	0,00	100,00	0,00	0,14	21,30	15,40	14,35	0,63
	Шиповник плоды сушеные	20												
	Сахар-песок	20												
ИТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ИТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		30,16	32,83	126,88	810,33	0,36	141,89	21,00	5,80	140,33	336,14	88,07	5,41
	Полдник 15-30													
695. Хлебпродинформ 1996	Ватрушка с творогом	75	2,46	5,00	44,12	231	0,08	0,04	34,00	0,92	50,80	90,20	21,60	0,90
	Мука пшеничная	41,2												
	Масло сливочное	1,88												
	Соль иодированная	0,58												
	Дрожжи прессованные	1,1												
	Сахар-песок	4,87												
	Яйца куриные	4,68												
	Масло подсолнечное рафинированное	0,26												
	Творог 5% жирности	27,7												

692, М. Хлебобул- ноформ.														
2004	Кофейный напиток	200	3,12	2,67	14,17	93	0,04	1,31	20,00	0,11	125,70	90,00	14,00	0,13
	Кофейный напиток	8												
	Молоко	50												
	Сахар	20												
89, Пермь, 2008	Фрукты или ягоды свежие (Яблоко)	200	0,40	0,40	9,80	44	0,03	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Яблоко	200												
111	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
362 (2и), Пермь, 2008	Бутерброд с помидом	40	1,27	4,00	20,60	123	0,04	0,07	0,00	0,24	7,93	21,38	8,22	0,63
	Помидо	20												
	Масло сливочное крестьянское	5												
	Хлеб пшеничный 1с	15												
	Итого		14,66	14,22	97,47	576,63	0,26	11,38	46,25	1,94	200,73	336,48	57,12	4,32
	Обед 10:45-12:45													
9, Надосиб- ирск 2000	Салат "Веселая мозаика"	100	1,30	5,00	9,00	86	0,03	32,45	0,00	0,60	37,37	27,61	15,16	0,51
	Морковь свежая	10												
	Капуста белокачанная свежая	61												
	Огурцы свежие парниковые	15												
	Масло подсолнечное рафинированное	5												
	Лук репчатый	5												
	Соль йодированная	3												
	Сахар-песок	5												
	Лимонная кислота	0,1												
138, Хлебобу- лноформ- м	Суп картофельный с крупой	200	2,84	4,08	11,62	94	0,07	5,03	0,00	0,70	40,20	78,34	27,60	1,37
	Картофель	60												
	Пшено	4												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Масло сливочное	2,4												
111	Плов из курицы	30/15	15,64	19,17	40,33	346	0,09	0,59	34,50	8,86	22,28	237,19	55,06	1,91
	Филе куриное охлажден	117												
	Рис длиннозерный	52,5												
	Лук репчатый	10,5												
	Масло подсолнечное рафинированное	9,2												
	Морковь свежая	12												
	Лимонная кислота 25% раствор в н	3												
	Соль йодированная	2												
276, Пермь, 2008г	Кисель из свежих ягод (из черной смородины с/м)	200	0,11	0,00	25,83	104	0,00	1,83	0,00	0,03	10,76	6,40	2,40	0,15
	Черная смородина с/м	24												
	Сахар-песок	15												
	Крахмал картофельный	6												
111	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
111	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	Итого		26,33	29,13	124,74	867,33	0,32	39,90	34,50	10,86	134,61	444,74	105,52	5,11
	Обед 13:45-15:30													
71, М. Хлебобул- ноформ.														
2004	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129	0,55	10,25	0,00	0,57	23,20	44,97	20,75	0,85
	Картофель	23												
	Свекла	15,8												
	Морковь	10												
	Оливцы соленые	30												
	Лук репчатый	15												
	Масло подсолнечное рафинированное	10												
	Соль йодированная	1												

50, Пермь 2008г	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,30	5,36	93	0,08	7,29	12,00	0,70	36,24	241,22	17,88	1,01
	Минтай филе сол	43												
	Картофель	90												
	Морковь	8												
	Лук репчатый	8												
	Масло сливочное	4												
	Соль поваренная	2												
	Лавровый лист	0												
436, Хлебиро дифор м, 2004	Жирное по-домашнему	230	15,18	8,74	24,61	239	0,18	8,74	25,08	6,98	48,30	216,20	55,20	2,76
	Говядина т б часть	126												
	Масло подсолнечное рафинированное	10,9												
	Картофель	96												
	Морковь	21,6												
	Лук репчатый	12												
	Томатная паста 25% сух. в м	2,88												
	Мука пшеничная	2,4												
	Соль поваренная	2												
тгк	Компот из брусники	200	0,00	0,00	12,60	48	0,01	25,80	0,00	0,07	19,18	9,90	9,30	0,45
	Брусника свежемороженая	30												
	Сахар-песок	15												
ПТ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118	0,06	0,00	0,00	0,40	10,00	32,00	1,20	0,60
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,64	0,48	13,36	69	0,07	0,00	0,00	0,28	14,00	63,20	4,10	0,56
	итого		33,45	23,06	88,85	696,33	0,05	52,08	37,08	9,00	150,92	607,49	108,43	6,23
	Подливк 15-30													
	Булочка расейская	60	4,80	2,50	31,20	167	0,07	0,00	9,00	0,91	11,00	44,20	16,20	0,76
	Мука пшеничная	41												
	Сахар-песок	9												
	Масло сливочное	9												
	Яйцо куриное	1,2												
	Дрожжи прессованные	1												
	Соль поваренная	0,4												
ПТ	Ряженка	200	6,00	5,00	10,56	112	0,06	1,00	20,00	0,20	224,00	172,00	26,00	0,20
	итого		10,80	7,50	41,76	279,00	0,13	1,00	29,00	1,11	235,00	216,20	42,20	0,96
	итого комплекса для де тяского питания		51,79	50,85	263,97	1722,02	0,70	52,28	109,75	13,91	570,34	997,42	204,84	10,39
	итого обед+питание		44,25	30,56	130,61	975,33	1,08	53,08	66,08	10,11	385,92	823,69	150,63	7,19

День: Суббота

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Меню	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			эн. цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак с 8:45-10:45													
114, Пермь 2008г	Каши рисовая молочная жидкая с маслом	200/10	5,12	6,62	32,61	210	0,02	0,00	20,00	0,47	4,90	57,40	15,30	0,34
	Рис белый	30,8												
	Молоко цельное, жирное 3,2%	107												
	Сахар-песок	5												
	Соль поваренная	1												
	Масло сливочное крестьянское	10												
366, Пермь 2008	Сыр (порциками)	50	11,60	14,75	0,00	182	0,02	0,40	130,00	0,04	440,00	290,00	18,00	0,50
	Сыр Российский	50												
693, М, Хлеброд информ, 2004	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	154	0,05	1,60	24,00	0,17	152,93	127,87	22,27	0,55
	Какао-порошок	4												
	Молоко 2,5% жирности	100												
	Сахар-песок	20												
119, Пермь, 2008	Плоды или ягоды свежие (банан)	200	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	0,00	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
	Банан	200												
ПТ	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	0,24	6,68	35	0,03	0,00	0,00	0,14	7,00	31,60	3,28	0,45