

УТВЕЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ им.Дм. Батиева» с.Гам

\_\_\_\_\_ Г.В. Адамова  
« 17 » января \_\_\_\_\_ 2024 год

**Двухнедельное меню**

**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Средняя общеобразовательная школа им. Дм. Батиева» с. Гам**

(примерное)

осенне-зимний период

Возрастная категория от 7-10 лет, 11-18 лет  
Характеристика питающихся: без особенностей

## Пояснительная записка

Двухнедельное примерное меню для обучающихся 1-4-х и 5-9-х классов составлено в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 N273-ФЗ (ред. от 03.05.2017№ 93-ФЗ,с изм. от 06.04.2015 № 68-ФЗ (ред.19.12.2016) ст.37);
- СанПиН 2.3. /2.4.3590-20 – «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. № 32), введенных с 01.01.2021 г.;
- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» (с изм. и доп. от 01.01.2020г.).

Рецептуры блюд и кулинарных изделий в двухдневном примерном меню использованы из:

- Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4 классов общеобразовательных организаций. Новосибирск, 2020 г.
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях: Пособие.-М.:Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г.
- Методических рекомендаций МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся..» (Система Гарант, 25.12.2023г.).
- Техничко-технологические карты (ТТК).

1 неделя

Понедельник

Завтрак 1-4 класс

№ рецепт.	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная с маслом	200/5	6	3	27	156
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	1	10	73
54-1з	Сыр порционно	15	4	6	0	55
54-3гн	Чай с лимоном	200	1	0	7	26
Пром.	Фрукты	100	1	0	8	40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>52</b>	<b>350</b>

Обед 1-4 класс

№ рецепт	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-8з	Салат из свежих овощей (капуста с морковью)	60	1	6	6	82
54-10с	Суп крестьянский с крупой	250	6	9	13	149
54-4м	Котлеты говяжьи	80	12	18	7	221
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	6	5	33	197
54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	200	1	-	23	93
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	49
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	1	9	36
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>29</b>	<b>40</b>	<b>101</b>	<b>827</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 330</b>	<b>43</b>	<b>50</b>	<b>153</b>	<b>1 177</b>

Обед 5-9 класс

№ рецепт	Наименование блюд	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-8з	Салат из свежих овощей (капуста с морковью)	60	1	6	6	82
54-10с	Суп крестьянский с крупой	250	6	9	13	149
54-4м	Котлеты говяжьи	100	13	22	8	270
54-1г	Макаронные изделия отварные	180	6	7	39	258
54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	200	1	-	23	93
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	49
Пром.	Хлеб ржаной	20	2	1	9	36
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>31</b>	<b>46</b>	<b>108</b>	<b>937</b>

1 неделя

Вторник

Завтрак 1- 4 класс

№ рецепт.	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
302	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	6	11	32	302
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	1	10	73
209	Яйцо вареное	40	5	6	0	79
54-2гн	Чай с сахаром	200	0	0	6	27
Пром.	Фрукты	100	1	0	8	40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>56</b>	<b>521</b>

Обед 1-4 класс

№ рецепт	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-28з	Салат из свеклы с р/м	60	1	2	6	80
54-1с	Щи из свежей (или квашеной капусты) с картофелем	250	6	7	7	115
54-8м	Тефтели (мясо, птица)	80	8	6	5	106
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	7	45	310
54-7хн	Компот из сушеных плодов и ягод	200	1	0	23	93
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	49
Пром.	Хлеб ржаной	20	2	0	9	36
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>29</b>	<b>23</b>	<b>105</b>	<b>789</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1355</b>	<b>43</b>	<b>41</b>	<b>161</b>	<b>1 310</b>

Обед  
5-9 класс

№ рецепт	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-28з	Салат из свеклы с р/м	60	1	2	6	80
54-1с	Щи из свежей (или квашеной капусты) с картофелем	250	6	7	7	115
287	Тефтели (мясо, птица)	100	9	10	10	157
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	9	47	311
54-7хн	Компот из сушеных плодов и ягод	200	1	0	23	93
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	49
Пром.	Хлеб ржаной	20	2	0	9	36
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>112</b>	<b>841</b>

# 1 неделя

## Среда

### Завтрак 1-4 класс

№ рецепт.	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-1о	Омлет натуральный	150	13	15	7	161
53-19з	Масло сливочное порционно	10	0	15	0	75
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	49
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	1	9	36
54-7гн	Какао с молоком	200	4	6	13	121
Пром.	Фрукты	100	1	0	8	40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21</b>	<b>38</b>	<b>47</b>	<b>482</b>

### Обед 1-4 класс

№ рецепт	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			белки	жиры	углевод ы	
54-7з	Салат из белокочанной капусты с р/м	60	1	6	2	66
54-4с	Рассольник домашний	250	7	12	30	156
54-14р	Котлета рыбная (минтай)	80	12	3	6	112
54-11г	Картофельное пюре	150	3	5	20	140
54-2хн	Напиток из ягод смородины	200	1	0	11	46
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	49
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	1	9	36
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>88</b>	<b>605</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 280</b>	<b>48</b>	<b>66</b>	<b>135</b>	<b>1087</b>

### Обед 5-9 класс

№ рецепт	Наименование блюд	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-7з	Салат из белокочанной капусты с р/м	60	1	6	2	66
54-4с	Рассольник домашний	250	7	12	30	156
54-14р	Котлета рыбная (минтай)	100	19	6	9	168
54-11г	Картофельное пюре	180	4	7	26	186
54-2хн	Напиток из ягод смородины	200	1	0	11	46
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	49
Пром.	Хлеб ржаной	20	2	1	9	36
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>97</b>	<b>707</b>

1 неделя

Четверг

Завтрак 7-11 лет

№ рецепт.	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-2г	Макароны отварные с сыром	180	6	9	37	256
Пром.	Хлеб пшеничный	30	4	2	20	73
54-25гн	Какао с молоком сгущенным	200	4	3	30	165
Пром.	Фрукты	100	1	0	8	40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>95</b>	<b>534</b>

Обед 7-11 лет

№ рецепт	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-16з	Винегрет с р/м	60	1	7	6	92
54-5с	Суп овощной с мясными фрикадельками	250	11	8	18	181
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20	15	20	306
54-3гн	Чай с лимоном	200	1	0	7	26
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	49
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	1	9	36
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>70</b>	<b>690</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 355</b>	<b>51</b>	<b>46</b>	<b>165</b>	<b>1113</b>

Обед 11-18 лет

№ рецепт	Наименование блюд	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-16з	Винегрет с р/м	60	1	7	6	92
54-5с	Суп овощной с мясными фрикадельками	250	11	8	18	181
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	21	17	22	309
54-3гн	Чай с лимоном	200	1	0	7	26
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	49
Пром.	Хлеб ржаной	20	2	1	9	36
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>38</b>	<b>34</b>	<b>72</b>	<b>693</b>

1 неделя

Пятница

Завтрак 7-11 лет

№ рецепт.	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-19к	Суп молочный	200	6	6	20	156
Пром.	Хлеб пшеничный	30	4	2	20	73
54-7гн	Какао с молоком	200	5	4	13	107
Пром.	Фрукты	100	1	0	8	40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>61</b>	<b>376</b>

Обед 7-11 лет

№ рецепт	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	2	7	10	117
54-2с	Борщ со сметаной	250	6	7	13	143
54-12м	Плов из мяса птицы	200	27	8	35	318
Пром.	Сок яблочный	200	0	0	20	90
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	49
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	1	9	36
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>97</b>	<b>753</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 295</b>	<b>48</b>	<b>55</b>	<b>157</b>	<b>1081</b>

Обед 11-18 лет

№ рецепт	Наименование блюд	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			белки	жиры	углевод ы	
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	2	7	10	117
54-2с	Борщ со сметаной	250	6	7	13	143
54-11м	Плов из мяса птицы	250	21	19	51	441
Пром.	Сок яблочный	200	0	0	20	90
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	49
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	1	9	36
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>99</b>	<b>876</b>

2 неделя

Понедельник

Завтрак 1-4 класс

№ рецепт.	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	8	10	38	275
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	49
Пром.	Батон нарезной	20	1	1	3	64
53-19з	Масло сливочное порционно	10	0	15	0	75
54-9гн	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91
Пром.	Фрукты	100	1	0	8	40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>16</b>	<b>31</b>	<b>70</b>	<b>594</b>

Обед 1-4 класс

№ рецепт	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-5з-3з	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	1	0	2	8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями (курица)	250	2	5	11	97
54-24м	Шницель из курицы	80	26	4	18	250
54-6г	Рис отварной	150	4	5	37	203
54-7хн	Компот из свежих яблок	200	0	0	10	42
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	49
Пром.	Хлеб ржаной	20	2	1	9	36
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>37</b>	<b>16</b>	<b>97</b>	<b>685</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 335</b>	<b>53</b>	<b>47</b>	<b>167</b>	<b>1322</b>

Обед 5-9 класс

№ рецепт	Наименование блюд	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-5з	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	1	0	2	8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями (курица)	250	2	5	11	97
54-24м	Шницель из курицы	100	29	6	21	259
54-6г	Рис отварной	180	5	6	38	205
54-7хн	Компот из свежих яблок	200	0	0	10	42
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	49
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	1	9	36
<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>41</b>	<b>19</b>	<b>101</b>	<b>696</b>

**2 неделя****Вторник****Завтрак 1-4 класс**

№ рецепт.	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-20к	Каша вязкая молочная гречневая	200/5	7	7	28	197
54-1з	Сыр порционно	15	4	5	0	55
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	49
Пром.	Булочка с отрубями	20	1	1	14	10
54-3гн	Чай с лимоном	200	1	0	7	26
Пром.	Фрукты	100	1	0	8	40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>67</b>	<b>377</b>

**Обед 1-4 класс**

№ рецепт	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	8	7	129
54-10с	Рассольник ленинградский с курицей (со сметаной)	250	6	7	17	157
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	19	7	5	181
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	6	5	41	197
54-2хн	Напиток из ягод смородины	200	1	0	11	46
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	49
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	1	9	36
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>36</b>	<b>29</b>	<b>100</b>	<b>795</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 355</b>	<b>55</b>	<b>47</b>	<b>167</b>	<b>1 128</b>

**Обед 5-9 класс**

№ рецепт	Наименование блюд	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	8	7	129
54-10с	Рассольник ленинградский с курицей (со сметаной)	250	6	7	17	157
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	21	9	7	189
54-1г	Макаронные изделия отварные	180	7	6	43	260
54-2хн	Напиток из ягод смородины	200	1	0	11	46
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	49
Пром.	Хлеб ржаной	20	2	1	9	36
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>104</b>	<b>866</b>

**2 неделя**

**Среда**

**Завтрак 1-4 класс**

№ рецепт.	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-14к	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	8	10	46	316
Пром.	Хлеб пшеничный	20	4	1	20	49
Пром.	Батон нарезной	20	1	1	3	64
53-19з	Масло сливочное порционно	10	0	15	0	75
54-11хн	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0	0	13	53
Пром.	Фрукты	100	1	0	8	40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>14</b>	<b>27</b>	<b>90</b>	<b>597</b>

**Обед 1-4 класс**

№ рецепт	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-16з	Винегрет с р/м	60	1	7	6	92
54-25с	Суп картофельный с горохом	250	8	4	19	139
54-12м	Плов из мяса (птицы)	200	27	8	35	310
54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	23	93
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	49
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	1	9	36
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>40</b>	<b>21</b>	<b>102</b>	<b>719</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 305</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>192</b>	<b>1 359</b>

**Обед 5-9 класс**

№ рецепт	Наименование блюд	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-16з	Винегрет с р/м	60	1	7	6	92
54-25с	Суп картофельный с горохом	250	8	4	19	139
54-12м	Плов из мяса (птицы)	250	21	19	51	441
54-7хн	Компот из смеси сухофруктов	200	1	-	23	93
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	49
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	1	9	36
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>118</b>	<b>850</b>

2 неделя

Четверг

Завтрак 1-4 класс

№ рецепт.	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-16к	Каша «Дружба»	200/5	5	7	25	180
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	49
Пром.	Булочка с отрубями	20	1	1	14	10
54-1з	Сыр порционно	15	4	5	0	55
54-3гн	Чай с лимоном	200	1	0	7	26
Пром.	Фрукты	100	1	0	8	40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>64</b>	<b>360</b>

Обед 1-4 класс

№ рецепт	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-28з	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	1	0	2	8
54-1с	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	6	7	115
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20	16	20	306
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	22	100
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	49
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	1	9	36
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>70</b>	<b>614</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 325</b>	<b>44</b>	<b>41</b>	<b>118</b>	<b>815</b>

Обед 5-9 класс

№ рецепт	Наименование блюд	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-28з	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	1	0	2	8
54-1с	Щи из квашенной капусты с картофелем	250	2	5	6	115
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	21	17	22	309
Пром.	Сок	200	0	0	22	100
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	49
Пром.	Хлеб ржаной	30	1	1	9	36
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>71</b>	<b>616</b>

2 неделя

Пятница

Завтрак 1-4 класс

№ рецепт.	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-1т	Запеканка творожная	200	32	22	26	427
Пром.	Сгущенное молоко	20	1	2	11	66
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	3	1	16	58
54-2гн	Чай с сахаром	200	0	0	6	26
Пром.	Фрукты	100	1	0	8	40
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>37</b>	<b>25</b>	<b>67</b>	<b>617</b>

Обед 1-4 класс

№ рецепт	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	2	7	10	117
54-2с	Борщ со сметаной	250	6	7	13	143
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	11	6	3	106
54-11г	Картофельное пюре	150	3	5	20	140
54-2хн	Напиток из ягод смородины	200	1	0	11	46
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	49
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	1	9	36
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>76</b>	<b>637</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1330</b>	<b>62</b>	<b>52</b>	<b>143</b>	<b>1254</b>

Обед 5-9 класс

№ рецепт	Наименование блюд	Вес	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	2	7	10	117
54-10с	Борщ со сметаной	250	6	9	13	149
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	12	7	4	109
54-11г	Картофельное пюре	180	4	7	26	186
54-2хн	Напиток из ягод смородины	200	1	0	11	46
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	49
Пром.	Хлеб ржаной	20	2	1	9	36
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	<b>83</b>	<b>692</b>

**Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности (СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

Вид пищевой продукции	Масса (гр.)	Вид пищевой продукции - заменитель	Масса (гр.)
Говядина	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина II кат.	97
		Конина I кат.	104
		Мясо лосося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2%	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина I кат.)	14
		Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
Творог с массовой долей жира 9%	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
Изюм	22		

