

СОГЛАСОВАНО:

Зам.начальника ТО

Управления Роспотребнадзора

по СК в г. Георгиевске и

Георгиевском районе

Г.Б.Сулумова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ № 9»

А.К.Сулейманова

2021г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для обучающихся МКОУ «СОШ № 9»
на осенне-зимне-весенний период
2021/2022 учебного года

Наименование блюд	выход 7-11	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал
день 1					
Каша жидкая молочная рисовая	200/10	5.33	11.93	35.76	271.5
Сыр твердый порциями	15	3.48	4.43	0	54
Чай с лимоном	200/7	3.8	3.9	24.8	148
Булка	60	2.75	0.55	26.8	139
Итого		15.36	20.81	87.36	612.5
Горошек консервированный	60/5	0.57	1.04	1.25	16.72
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	3.1	3.21	14.16	97.95
Шницель рубленый	90/5	8.93	6.74	8.97	132
каша ячневая рассыпчатая	150	3.13	5.56	14.38	120
Компот из свежих плодов	200	0.1	0	29	116.6
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9
Итого		19.39	17.11	87.48	582.47
Итого день		34.75	37.92	174.84	1194.97
Наименование блюд	выход 7-11	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал
день 2					
Тефтели 2-ой вариант	90	11.4	12.7	12.5	193
Соус сметанный с томатом и луком	30	0.65	2.58	3.17	38.4
Макаронные изделия отварные	150/5	4.32	5.04	26.6	150
Компот из смеси сухофруктов	200	0.32	0	32.8	129.7
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9
Итого		20.25	20.88	94.79	610.3
Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0.32	0	1.36	9.6
Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1.29	3.89	9.2	77.4
Биточки рыбные	90/5	12.06	12.64	8.09	197.9
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6.51	4.35	40.05	225
Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60.4
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3

Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9
Итого		23.84	21.44	93.42	669.5
Итого день		44.09	42.32	188.21	1279.8
день 3					
Макаронные изделия отварные с сыром	150/16	4.5	7.5	21	170.1
сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	1	0.2	19.6	83.4
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.3	12.7	61.2
масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	75
бийоогурт в индивидуальной упаковке	125	4.4	3	6.5	70
Итого	581	12	19.3	59.9	459.7
Икра свекольная	60	1.18	2.29	6.16	50.05
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8
Рагу из птицы	90/150	17.2	19.2	17.6	320.2
Компот из смеси сухофруктов	200	0.32	0	32.8	129.7
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9
Итого		24.41	24.32	89.99	682.95
Итого день		36.41	43.62	149.89	1142.65
Наименование блюд	выход 7-11	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал
день 4					
Рыба, тушеная в томате с овощами	90/50	10.9	5.8	5.8	118.8
Пюре картофельное	150	3.06	6.4	20.44	137.3
Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60.4
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9
Итого		17.62	12.76	60.96	415.7
Кукуруза консервированная	60/5	0.57	1.04	1.25	16.72
Борщ с фасолью и картофелем	200/5	1.2	4.1	9.6	77.7
Голубцы любительские	90	10.61	6.81	15.04	164
Каша рассыпчатая гречневая	150	6.51	4.35	40.05	225
чай с сахаром	200	0.02	0	32.1	126.3
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9

Итого		22.47	16.86	117.76	708.92
Итого день		40.09	29.62	178.72	1124.62
день 5					
Шницель рубленый	90/5	8.93	6.74	8.97	132
каша гречневая рассыпчатая	150	3.13	5.56	14.38	120
компот из сухофруктов	200	0.02	0	32.1	126.3
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9
Итого		15.64	12.86	75.17	477.5
Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0.32	0	1.36	9.6
Суп картофельный с крупой	200	1.97	2.65	14.13	102.3
Котлеты рубленые из птицы	90/5	11.9	12.3	12.4	208.8
картофель отварной	150/5	3.75	15	25.05	250.5
Чай с лимоном	200/7	0.1	0	15	60.4
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9
Итого		21.6	30.51	87.66	730.8
Итого день		37.24	43.37	162.83	1208.3
Наименование блюд	Выход 7-11	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал
день 6					
плов из отварной горюдины	90/150	8.1	10.3	31.3	263.4
Хлеб пшеничный	30	3.48	4.43	0	54
Какао с молоком	200	3.8	3.1	24.9	148
яблоко	120	3.8	3.1	28.2	156
Итого	550	19.18	20.93	84.4	621.4
Горошек консервированный	60/5	0.57	1.04	1.25	16.72
Суп лапша домашняя	200	1.77	4.05	9.54	81.8
Птица отварная	90/5	11.7	11.4	0.5	153
Макаронные изделия отварные	150/5	4.31	5.04	26.6	150
Компот из свежих плодов	200	0.1	0	29	116.6
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9
Итого		22.01	22.09	86.61	617.32

Итого день		41.19	43.02	171.01	1238.72
день 7					
Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0.32	0	1.36	9.6
рагу из птицы	200	10.61	6.81	15.04	164
чай с лимоном	200/7	0.02	0	32.1	126.3
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9
Итого		14.19	7.37	66.86	389.5
Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0.32	0	1.36	9.6
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	3.1	3.21	14.16	97.95
Рыба, тушенная в томате с овощами	90/50	10.9	5.8	5.8	118.8
Пюре картофельное	150	3.06	6.4	20.44	137.3
Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60.4
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9
Итого		21.04	15.97	76.48	523.25
Итого день		35.23	23.34	143.34	912.75
Наименование блюд	ВЫХОД 7-11	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал
день 8					
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/15	17.54	12.05	17.15	247
Сыр твердый порциями	15	7.9	8	0	79
сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно/виноградный, мультифрукт)	200	3.58	2.68	28.34	151.8
Булка	60	3.75	3.1	28.2	156
Итого		32.77	25.83	73.69	633.8
Икра свекольная	60	1.18	2.29	6.16	50.05
Борщ с капустой и картофелем	200/5	1.4	3.7	9	75.5
Тефтели 2-ой вариант	90	11.4	12.7	12.5	193
Соус сметанный с томатом и луком	30	0.65	2.58	3.17	38.4
Каша рассыпчатая пшеничная	150	6.51	4.35	40.05	225
чай с сахаром	200	0.02	0	32.1	126.3
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3

Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9
Итого		24.72	26.18	122.7	807.45
Итого день		57.49	52.01	196.39	1441.25
день 9					
Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0.32	0	1.36	9.6
Биточки рыбные	90/5	12.06	12.64	8.09	197.9
каша пшеничная рассыпчатая	150/5	4.31	5.04	26.6	150
соус сметанный с томатом и луком	30	0.65	2.58	3.17	38.4
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	30.2	116
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9
Итого		21.4	20.82	89.14	611.1
Кукуруза консервированная	60/5	0.57	1.04	1.25	16.72
Суп картофельный с клецками	200	3.1	3.8	17.4	116.1
Жаркое по-домашнему	90/150	9.8	10.13	5.7	153
Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60.4
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9
Итого		17.13	15.53	59.07	445.42
Итого день		38.53	36.35	148.21	1056.52
Наименование блюд	выход 7-11	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал
день 10					
птица жареная	90/5	11.9	12.3	12.4	208.8
рагу овощное	150	3.75	15	25.05	250.5
Чай с лимоном	200/7	0.1	0	15	60.4
Хлеб пшеничный	20	0.1	8.3	0.1	75
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9
банан	200	3	1	42	192
Итого	745	17.83	35.96	62.57	646.6
Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0.32	0	1.36	9.6
Рассольник "Ленинградский"	200/5	1.2	3.1	12.3	82.2
Плов из птицы	90/150	22.4	25.9	36.6	469.2
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	30.2	116
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9
Итого		27.98	29.56	100.18	776.2
Итого день		30.98	30.56	142.18	968.2

		396	382.13	1655.62	11567.8
		39.6	38.213	165.562	1156.78
		107%	102%	120%	

Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников (Дели Принт) Москва 2007 год
 Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов
 питания: Справочник. – М.: ДеЛи принт, 2008.

Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4

Наименование блюд	выход 12-	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	№ рец
день 1						
Каша жидкая молочная рисовая	200/10	5.33	11.93	35.76	271.5	182
Сыр твердый порциями	15	3.48	4.43	0	54	15
чай с лимоном	200/7	3.8	3.9	24.8	148	382
Булка	60	2.75	0.55	26.8	139	пром.
Итого		15.36	20.81	87.36	612.5	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	3.1	3.21	14.16	97.95	102
Шницель рубленый	100/5	8.93	6.74	8.97	132	268
каша ячневая рассыпчатая	180	3.13	5.56	14.38	120	321
Компот из свежих плодов	200	0.1	0	29	116.6	342
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3	пром.
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	пром.
Итого		18.82	16.07	86.23	565.75	
Итого день		34.18	36.88	173.59	1178.3	
Наименование блюд	выход 12-	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	№ рец
день 2						
Тефтели 2-ой вариант	100	11.4	12.7	12.5	193	279
Соус сметанный с томатом и луком	30	0.65	2.58	3.17	38.4	333
Макаронные изделия отварные	200/5	4.32	5.04	26.6	150	309
Компот из смеси сухофруктов	200	0.32	0	32.8	129.7	349
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3	пром.
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	пром.
Итого		20.25	20.88	94.79	610.3	
Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0.32	0	1.36	9.6	71/70
Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1.29	3.89	9.2	77.4	88
Биточки рыбные	100/5	12.06	12.64	8.09	197.9	234
Каша рассыпчатая пшеничная	180	6.51	4.35	40.05	225	302
Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60.4	376
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3	пром.
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	пром.
Итого		23.84	21.44	93.42	669.5	
Итого день		44.09	42.32	188.21	1279.8	
день 3						
Макаронные изделия отварные с сыром	180/36	4.5	7.5	21	170.1	204
сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	1	0.2	19.6	83.4	пром.
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.3	12.7	61.2	пром.
масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	75	пром.
биоогурт в индивидуальной упаковке	125	4.4	3	6.5	70	14
Итого	581	12	19.3	59.9	459.7	
Икра свекольная	60	1.18	2.29	6.16	50.05	75
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.15	2.27	13.71	83.8	103
Рагу из птицы	100/180	17.2	19.2	17.6	320.2	289
Компот из смеси сухофруктов	200	0.32	0	32.8	129.7	349
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3	пром.
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	пром.
Итого		24.41	24.32	89.99	682.95	
Итого день		28.81	27.32	96.49	752.95	
Наименование блюд	выход 12-	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	№ рец
день 4						
Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	10.9	5.8	5.8	118.8	229
Пюре картофельное	180	3.06	6.4	20.44	137.3	312
Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60.4	376
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3	пром.
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	пром.

Итого		17.62	12.76	60.96	415.7	
день 5						
Борщ с фасолью и картофелем	250/5	1.2	4.1	9.6	77.7	84
Голубцы любительские	100	10.61	6.81	15.04	164	131
Каша рассыпчатая гречневая	180	6.51	4.35	40.05	225	302
чай с сахаром	200/15	0.02	0	32.1	126.3	883
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3	пром.
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	пром.
Итого		21.9	15.82	116.51	692.2	
Итого день		39.52	28.58	177.47	1107.9	
день 5						
Шницель рубленый	80/5	8.93	6.74	8.97	132	268
каша гречневая рассыпчатая	180	3.13	5.56	14.38	120	321
компот из сухофруктов	200	0.02	0	32.1	126.3	883
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3	пром.
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	пром.
Итого		15.64	12.86	75.17	477.5	
Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0.32	0	1.36	9.6	71/70
Суп картофельный с крупой	250	1.97	2.65	14.13	102.3	101
Котлеты рубленые из птицы	100/5	11.9	12.3	12.4	208.8	295
картофель отварной	180	3.75	15	25.05	250.5	144
Чай с лимоном	200/7	0.1	0	15	60.4	377
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3	пром.
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	пром.
Итого		21.6	30.51	87.66	730.8	
Итого день		37.24	43.37	162.83	1208.3	
Наименование блюд	выход 12-	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	№ рец
день 6						
плов из отварной горядины	200	8.1	10.3	31.3	263.4	244
Хлеб пшеничный	30	3.48	4.43	0	54	пром.
Какао с молоком	200	3.8	3.1	24.9	148	382
яблоко	200	3.8	3.1	28.2	156	пром.
Итого	550	19.18	20.93	84.4	621.4	
Горошек консервированный	60/5	0.57	1.04	1.25	16.72	131
Суп лапша домашняя	250	1.77	4.05	9.54	81.8	218/1066
Птица отварная	100/5	11.7	11.4	0.5	153	288
Макаронные изделия отварные	180/5	4.31	5.04	26.6	150	309
Компот из свежих плодов	200	0.1	0	29	116.6	342
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3	пром.
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	пром.
Итого		22.01	22.09	86.61	617.32	
Итого день		41.19	43.02	171.01	1238.7	
день 7						
Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0.32	0	1.36	9.6	71/70
рагу из птицы	200	10.61	6.81	15.04	164	289
чай с лимоном	200/7	0.02	0	32.1	126.3	377
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3	пром.
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	пром.
Итого		14.19	7.37	66.86	389.5	
Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0.32	0	1.36	9.6	71/70
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	3.1	3.21	14.16	97.95	102
Рыба, тушенная в томате с овощами	100/5	10.9	5.8	5.8	118.8	229
Пюре картофельное	180	3.06	6.4	20.44	137.3	312
Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60.4	376
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3	пром.
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	0
Итого		21.04	15.97	76.48	523.25	
Итого день		35.23	23.34	143.34	912.75	
Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	к-во	№ рец

наименование блюд	12-	Б.	Ж.	У.	Ккал	№ рец
день 8						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/15	17.54	12.05	17.15	247	223
Сыр твердый порциями	15	7.9	8	0	79	15
сок натуральный	200	3.58	2.68	28.34	151.8	пром.
Булка	80	3.75	3.1	28.2	156	пром.
Итого		32.77	25.83	73.69	633.8	
Икра свекольная	60	1.18	2.29	6.16	50.05	75
Борщ с капустой и картофелем	250/5	1.4	3.7	9	75.5	82
Тефтели 2-ой вариант	100	11.4	12.7	12.5	193	279
Соус сметанный с томатом и луком	30	0.65	2.58	3.17	38.4	333
Каша рассыпчатая пшеничная	180	6.51	4.35	40.05	225	302
чай с сахаром	200/15	0.02	0	32.1	126.3	883
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3	пром.
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	0
Итого		24.72	26.18	122.7	807.45	
Итого день		57.49	101.73	386.62	2832.5	
день 9						
Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0.32	0	1.36	9.6	71/70
Биточки рыбные	100/5	12.06	12.64	8.09	197.9	234
каша пшенная	180/5	4.31	5.04	26.6	150	171
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	30.2	116	349
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3	пром.
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	пром.
Итого		20.75	18.24	85.97	572.7	
Кукуруза консервированная	60/5	0.57	1.04	1.25	16.72	133
Суп картофельный с клецками	250	3.1	3.8	17.4	116.1	108/109
Жаркое по-домашнему	100/180	9.8	10.13	5.7	153	259
Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60.4	376
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3	пром.
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	пром.
Итого		17.13	15.53	59.07	445.42	
Итого день		37.88	33.77	145.04	1018.1	
Наименование блюд	выход 12-	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	№ рец
день 10						
птица жареная	100/8	11.9	12.3	12.4	208.8	293
рагу овощное	180	3.75	15	25.05	250.5	143
Чай с лимоном	200/7	0.1	0	15	60.4	377
Хлеб пшеничный	10	0.1	8.3	0.1	75	10
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	пром.
Итого	745	17.83	35.96	62.57	646.6	
Огурцы или помидоры свежие или соленые	60	0.32	0	1.36	9.6	71/70
Рассольник "Ленинградский"	250/5	1.2	3.1	12.3	82.2	96
Плов из птицы	10/180	22.4	25.9	36.6	469.2	291
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	30.2	116	349
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.7	47.3	пром.
Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	пром.
Итого		45.81	65.52	162.75	1422.8	
Итого день		47.79	65.88	172.77	1474.7	
		403.42	446.21	1817.4	13004	
		40.342	44.621	181.74	1300.4	
		107%	102%	120%		

Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4

**Натуральные нормы питания школьников 2020-2021 г. (НЕТТО)
Завтрак-обед на одного человека**

4-х раз гр.	Наименование прод.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого сумма	факт на один день	Норма (60% от суточного)	% от нормы
150	хлеб пшеничный	70	40	70	40	50	70	40	40	40	70	530	53	90	58.9
80	хлеб ржаной	30	60	30	60	60	30	60	60	60	30	480	48	48	100.0
15	мука пшеничная	2	11	2	2	20		2	10	35		84	8.4	9	93.3
45	крупы, бобовые	43	0	0	84	0	60	88	0		45	320	32	27	118.5
15	макаронные изделия		52	51			52			52		207	20.7	9	230.0
187	картофель	40	24	156	294	34	34	168	20	147	60	976.8	97.68	112.2	87.1
280	овощи свежие	294	169	169	120	266	88	144	158	76	72	1555	155.5	168	92.6
185	фрукты свежие	180		120		180	180		120		120	900	90	111	81.1
15	фрукты сухие		0	20				20		20	20	80	8	9	88.9
70	мясо говядины	59	98		108	59			80	108		512	51.2	42	121.9
35	тушка ЦБ 1 сорт	0	0	109	0	107	80	0	98	0	109	503	50.3	21	239.5
58	рыба свежеморож. минтай		53		80			99		85		317	31.7	34.8	91.1
300	молоко с м.д.ж. 2,5%	211		144	24		220	24		0	143.7	766.3	76.63	180	42.6
50	творог с м.д.ж. 5%			141							141	282	28.2	30	94.0
10	сыр твердый с м.д.ж. 45-50%	15		15			15				15	60	6	6	100.0
10	сметана с м.д.ж. 15%		13	3	12	11	5	7	18		8	77	7.7	6	128.3
30	масло сливочное с м.д.ж. 72,5%	25	10	6	15	20	25	25	12	17	6	161	16.1	18	89.4
15	масло растительное	13	11	16	15	13	13	14	15	15	16	141	14.1	9	156.7
40	яйцо			6	4	5		4		4	6	29	2.9	24	12.1
30	сахар	42	35	52	28	25	50	27	27	35	48	369	36.9	18	205.0
0.4	чай		0.5		0.5	0.5		0.5	0.5	0.5		3	0.3	0.24	125.0
1.2	какао	4										4	0.4	0.72	55.6
2	кофейный напиток			5							5	10	1	1.2	83.3
3	соль	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	18	1.8	1.8	100.0

