

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

*М.В. Лашенкова*

Наименование образовательного учреждения)

*М.А. Щекрина*

(подпись)

(расшифровка подписи)

2023 г.



Директор ООО "МАРГО"

/М.В.Лашенкова/

"02" мая 2023 г.

**Основное двухнедельное меню  
для детей и подростков различного возраста,  
с дневным пребыванием в оздоровительном лагере  
в муниципальном образовательном учреждении  
(трехразовое питание)**

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п.2.8.) изготовление продукции производится в соответствии с технико - технологическими картами (ТТК), разработанными уполномоченным лицом и утвержденными директором организации, оказывающей услуги питания, а также в соответствии с технологическими картами, составленными на основе действующих Сборников рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания ("Хлебпродинформ", Москва 1996г) под редакцией Ф.Л.Марчука.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания ("Хлебпродинформ", Москва 2002г.) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ("Хлебпродинформ", Москва 2004 г) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва, Дели принт 2011 г) под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва, Дели принт 2012 г) под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Меню разработано в соответствии с допустимыми отклонениями от химического состава ( $\pm 5\%$ ), при этом средний показатель за весь период соответствует норме (п. 8.1.2.3., Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (таблица 3)). Суммарные объемы блюд соответствуют возрастным группам (Приложение № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (таблица 3)).

Согласно п.8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: На период оздоровления в каникулярные дни нормы питания, включая калорийность суточного рациона, должны быть увеличены **не менее чем на 10%** в день на каждого человека.

**ДЕНЬ 1****Завтрак**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 22	Омлет оригинальный с сыром	100	12,4	18,6	1,8	227
ТТК № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" (на цельном молоке) с маслом сливочным	200/10	7	13,2	27,4	266
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		<b>ИТОГО:</b>	<b>23,3</b>	<b>32,9</b>	<b>70,6</b>	<b>683</b>
		<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>570</b>			

**Обед**

57/11; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	250/25/25	6,7	12,3	13,8	185
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами	120	15,7	16,8	21,7	314
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	31,7	264
т.24/96	Овощи свежие (порционно)	120	1	0	4,5	18
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	27,8	114
ТТК № 21	Хлеб помашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		<b>ИТОГО:</b>	<b>36,3</b>	<b>38</b>	<b>142</b>	<b>1103</b>
		<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>1020</b>			

**Полдник**

	Фрукты свежие	209	0,8	0	20,4	92
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	33,8	118
ТТК № 56	Булочка с посыпкой	50	3,6	7,4	28	194
		<b>ИТОГО:</b>	<b>4,4</b>	<b>7,4</b>	<b>82,2</b>	<b>404</b>
		<b>Суммарный объем полдника:</b>	<b>459</b>			

<b>ВСЕГО:</b>	<b>64</b>	<b>78,3</b>	<b>294,8</b>	<b>2190</b>
---------------	-----------	-------------	--------------	-------------

**Завтрак**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 7	Творожный пирог	80	7,6	15	23	257
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеница (на цельном молоке) с маслом сливочным	200/10	7,7	12,4	29	240
693/04	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		<b>ИТОГО:</b>	<b>23,9</b>	<b>33,5</b>	<b>110,9</b>	<b>819</b>
<b>Суммарный объем завтрака:</b>		<b>550</b>				

**Обед**

82/11; ТТК № 99	Суп картофельный с вермишелью с филе птицы отварным, со сметаной	250/25/25	7,2	10	10	185
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная	120	17,5	17,2	18,1	314
514-III / 04	Бобовые отварные	180	12,4	11,3	40,1	306
т.24/96	Овощи свежие (порционно)	120	1	0	4,5	18
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		<b>ИТОГО:</b>	<b>44,3</b>	<b>39,8</b>	<b>142,2</b>	<b>1133</b>
<b>Суммарный объем обеда:</b>		<b>1060</b>				

**Полдник**

	Фрукты свежие	224	0,9	0	22	98
ТТК № 62	Чай каркаде	180	0,2	0	13,5	52
ТТК № 11	Плюшка Новомосковская	50	3,5	6,9	27,1	187
		<b>ИТОГО:</b>	<b>4,6</b>	<b>6,9</b>	<b>62,6</b>	<b>337</b>
<b>Суммарный объем полдника:</b>		<b>454</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>72,8</b>	<b>80,2</b>	<b>315,7</b>	<b>2289</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

**Завтрак**

1\11	Бутерброд с маслом	10\30	2,5	7,6	14,6	136
337/04	Яйцо вареное	шт. (45г)	5,7	5,1	0,3	70
ТТК № 44	Каша домашняя молочная манная (на цельном молоке) с маслом сливочным	200/10	6,2	11,6	31	218
692/04	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	20,8	152
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		<b>ИТОГО:</b>	<b>20,6</b>	<b>29</b>	<b>93,1</b>	<b>708</b>
<b>Суммарный объем завтрака:</b>		<b>555</b>				

**Обед**

80/11; ТТК № 99	Суп картофельный с рисом с филе птицы отварным, со сметаной	250/25/25	6,7	9,7	15,3	170
ТТК № 64	Зразы рыбные рубленые (из филе)	100	13,8	12	14	224
518-III/04	Картофель отварной	180	3,6	7,4	29,2	200
т.24/96	Овощи свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		<b>ИТОГО:</b>	<b>31,7</b>	<b>30,6</b>	<b>136,2</b>	<b>941</b>
<b>Суммарный объем обеда:</b>		<b>980</b>				

**Полдник**

	Фрукты свежие	186	0,7	0	18,2	82
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 9	Булочка школьная	100	7,6	15,2	60,9	394
		<b>ИТОГО:</b>	<b>8,5</b>	<b>15,2</b>	<b>94,1</b>	<b>534</b>
<b>Суммарный объем полдника:</b>		<b>486</b>				

<b>ВСЕГО:</b>	<b>60,8</b>	<b>74,8</b>	<b>323,4</b>	<b>2183</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

**Завтрак**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эп. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 8	Омлет традиционный	100	10	10,3	1,9	199
ТТК № 37	Каша молочная жидкая "Дружба" (на цельном молоке) с маслом сливочным	200/10	6,2	12	28,8	254
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		<b>ИТОГО:</b>	<b>20,2</b>	<b>23,4</b>	<b>72,3</b>	<b>645</b>
<b>Суммарный объем завтрака:</b>		<b>577</b>				

**Обед**

67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	250/15/15	6,4	12	9,3	165
ТТК№58;735/02	Гуляш из мяса птицы	135	14,9	13	10,1	246
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	31,7	264
т.24/96	Овощи свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		<b>ИТОГО:</b>	<b>35,2</b>	<b>33,9</b>	<b>128,8</b>	<b>1022</b>
<b>Суммарный объем обеда:</b>		<b>995</b>				

**Полдник**

	Фрукты свежие	199	0,8	0	19,6	88
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	33,8	118
ТТК № 51	Крендель обыкновенный	50	3,5	7,6	27,9	185
		<b>ИТОГО:</b>	<b>4,3</b>	<b>7,6</b>	<b>81,3</b>	<b>391</b>
<b>Суммарный объем полдника:</b>		<b>449</b>				

**ВСЕГО: 59,7 64,9 282,4 2058**

ДЕНЬ 5

**Завтрак**

ТТК № 48	Творожные сырники	100	15,2	12,4	18,9	255
ТТК № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" (на цельном молоке) с маслом сливочным	200/10	7	13,2	27,4	266
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	40	2,4	0,7	17,6	88
		<b>ИТОГО:</b>	<b>24,8</b>	<b>26,3</b>	<b>78,9</b>	<b>667</b>
<b>Суммарный объем завтрака:</b>		<b>550</b>				

**Обед**

81/11;ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	250/25	9,5	7,2	16,3	162
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные	100	15	14,2	7,8	239
216/04	Картофель тушеный	180	3,7	11,5	33,3	217
т.24/96	Овощи свежие (порционно)	120	1	0	4,5	18
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>34,4</b>	<b>135,8</b>	<b>968</b>
<b>Суммарный объем обеда:</b>		<b>975</b>				

**Полдник**

	Фрукты свежие	268	1	0	26,2	118
ТТК № 62	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 16; 16/1; 765/04	Пирожок любимый печеный с фаршем яблочным	100	5,7	5,1	44,7	248
		<b>ИТОГО:</b>	<b>6,9</b>	<b>5,1</b>	<b>85,9</b>	<b>424</b>
<b>Суммарный объем полдника:</b>		<b>568</b>				

**ВСЕГО: 67,7 65,8 300,6 2059**

Итого средний % пищевой ценности за первую неделю: 65,00 72,80 303,38 2155,80

Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 (приложение № 10, таблица 1 и 3), потребность в пищевых веществах и энергии при трехразовом питании должна составлять (65 - 75%) от суточного рациона:

	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
7 - 11 лет:	50 - 58	51 - 59	217 - 251	1528 - 1763
12 лет и старше:	58 - 68	60 - 69	249 - 287	1768 - 2040

**Завтрак**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 22	Омлет оригинальный с сыром	100	12,4	18,6	1,8	227
ТТК № 126	Каша жидкая молочная "Рябчик" (на цельном молоке) с маслом сливочным	200/10	8,8	16,4	34,2	304
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		<b>ИТОГО:</b>	<b>25,1</b>	<b>36,1</b>	<b>77,4</b>	<b>721</b>
<b>Суммарный объем завтрака:</b>		<b>570</b>				

**Обед**

67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	250/25/25	6,4	12	9,3	165
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами	120	15,7	16,8	21,7	314
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,3	42,3	264
т.24/96	Овощи свежие (порционно)	120	1	0	4,5	18
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		<b>ИТОГО:</b>	<b>36,2</b>	<b>37,6</b>	<b>151,7</b>	<b>1093</b>
<b>Суммарный объем обеда:</b>		<b>1020</b>				

**Полдник**

	Фрукты свежие	202	0,8	0	19,6	88
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	33,8	118
ТТК № 56	Булочка с посыпкой	50	3,6	7,4	28	194
		<b>ИТОГО:</b>	<b>4,4</b>	<b>7,4</b>	<b>81,4</b>	<b>400</b>
<b>Суммарный объем полдника:</b>		<b>452</b>				

**ВСЕГО: 65,7 81,1 310,5 2214**

**Завтрак**

ТТК № 140; 351/11	Творожник с соусом молочным сладким	75/30	13,4	12,8	15,5	256
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная (на цельном молоке) с маслом сливочным	200/10	7,4	15,6	35,2	268
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		<b>ИТОГО:</b>	<b>24,8</b>	<b>29,5</b>	<b>92,3</b>	<b>716</b>
<b>Суммарный объем завтрака:</b>		<b>582</b>				

**Обед**

81/11; ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	250/25	9,5	7,2	16,3	162
ТТК № 120	Зразы ленивые из филе птицы	120	16,8	16,9	18	296
518-III/04	Картофель отварной	180	3,6	7,4	29,2	200
т.24/96	Овощи свежие (порционно)	120	1	0	4,5	18
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		<b>ИТОГО:</b>	<b>37,7</b>	<b>33</b>	<b>141,9</b>	<b>1008</b>
<b>Суммарный объем обеда:</b>		<b>995</b>				

**Полдник**

	Фрукты свежие	278	1,1	0	27,2	122
ТТК № 62	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 9	Булочка школьная	50	3,8	7,6	30,4	197
		<b>ИТОГО:</b>	<b>5,1</b>	<b>7,6</b>	<b>72,6</b>	<b>377</b>
<b>Суммарный объем полдника:</b>		<b>528</b>				

**ВСЕГО: 67,6 70,1 306,8 2101**

**Завтрак**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
311	Бутерброд с сыром	10/30	4,9	2,8	13,2	102
337/04	Яйцо вареное	1шт. (45г)	5,7	5,1	0,3	70
ТТК № 44	Каша домашняя молочная манная (на цельном молоке) с маслом сливочным	200/10	6,2	11,6	31	218
693/04	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
ТТК № 21	Хлеб домашний	55	3,4	1	24,2	121
		<b>ИТОГО:</b>	<b>25,1</b>	<b>25,5</b>	<b>101,2</b>	<b>701</b>
		<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>550</b>			

**Обед**

ТТК № 46; ТТК № 99	Суп картофельный с овощами с филе птицы отварным, со сметаной	250/25/25	7	11,5	13,3	180
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная	100	14,6	14,4	15,1	262
512-III/04	Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,4	264
т.24/96	Овощи свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		<b>ИТОГО:</b>	<b>33,5</b>	<b>34,6</b>	<b>150,5</b>	<b>1053</b>
		<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>980</b>			

**Полдник**

	Фрукты свежие	190	0,7	0	18,6	83
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 16; 16/1	Пирожок любимый печеный с повидлом	100	5,7	5	47,4	310
		<b>ИТОГО:</b>	<b>6,6</b>	<b>5</b>	<b>81</b>	<b>451</b>
		<b>Суммарный объем полдника:</b>	<b>490</b>			

**ВСЕГО: 65,2 65,1 332,7 2205**

**Завтрак**

ТТК № 8	Омлет традиционный	100	10	10,3	1,9	199
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшенная (на цельном молоке) с маслом сливочным	200/10	7,7	12,4	29	240
692/04	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	20,8	152
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		<b>ИТОГО:</b>	<b>23,3</b>	<b>27,2</b>	<b>73,7</b>	<b>701</b>
		<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>560</b>			

**Обед**

57/11; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	250/25/25	6,7	12,3	13,8	185
ТТК № 78; 735/02	Митболы из говядины по-итальянски	120	14,4	15	0,6	223
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,3	42,3	264
т.24/96	Овощи свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		<b>ИТОГО:</b>	<b>35</b>	<b>36,1</b>	<b>134,4</b>	<b>1019</b>
		<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>1000</b>			

**Полдник**

	Фрукты свежие	206	0,8	0	20,1	90
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	33,8	118
ТТК № 11	Плюшка Новомосковская	50	3,5	6,9	27,4	187
		<b>ИТОГО:</b>	<b>4,3</b>	<b>6,9</b>	<b>81,3</b>	<b>395</b>
		<b>Суммарный объем полдника:</b>	<b>456</b>			

**ВСЕГО: 62,6 70,2 289,4 2115**

**Завтрак**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 48	Творожные сырники со сметаной	100/25	15,9	17,4	19,6	307
ТТК № 44	Каша домашняя молочная рисовая (на цельном молоке) с маслом сливочным	200/10	5	11,6	27	238
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		<b>ИТОГО:</b>	<b>24,2</b>	<b>29,9</b>	<b>83,6</b>	<b>713</b>
		<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>585</b>			

**Обед**

82/11; ТТК № 99	Суп картофельный с вермишелью с филе птицы отварным	250/25	6,5	5	9,3	132
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные	120	18	17	9,3	286
ТТК № 74	Овощи тушеные	180	3,6	14,9	20,7	225
т.24/96	Овощи свежие (порционно)	120	1	0	4,5	18
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		<b>ИТОГО:</b>	<b>35,9</b>	<b>38,4</b>	<b>117,7</b>	<b>993</b>
		<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>995</b>			

**Полдник**

	Фрукты свежие	197	0,7	0	19,3	86
ТТК № 62	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 51	Крендель обыкновенный	100	7	15,2	55,8	370
		<b>ИТОГО:</b>	<b>7,9</b>	<b>15,2</b>	<b>90,1</b>	<b>514</b>
		<b>Суммарный объем полдника:</b>	<b>497</b>			

<b>ВСЕГО:</b>	<b>68</b>	<b>83,5</b>	<b>291,4</b>	<b>2220</b>
---------------	-----------	-------------	--------------	-------------

Итого средний % пищевой ценности за вторую неделю:	65,82	74,00	306,16	2171,00
--	-------	-------	--------	---------

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (приложение № 10, таблица 1 и 3), потребность в пищевых веществах и энергии при трехразовом питании должна составлять (65 - 75%) от суточного рациона:

	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
7 - 11 лет:	50 - 58	51 - 59	217 - 251	1528 - 1763
12 лет и	58 - 68	60 - 69	249 - 287	1768 - 2040

Согласно п.8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: На период летнего отдыха и оздоровления нормы питания, включая калорийность суточного рациона, должны быть увеличены не менее чем на 10% в день на каждого человека.

Расчет пищевых продуктов, используемых для приготовления блюд и напитков для детей и подростков различного возраста, с дневным пребыванием в оздоровительном лагере в муниципальном образовательном учреждении по основному двухнедельному меню (трехразовое питание)

Наименование пищевых продуктов	Среднесуточная норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Приложение № 7) (таблица № 2)		Фактическое выполнение по меню для детей различного возраста ЧЕТТО (г, мг)
	Итого за сутки		
	7-11 лет	12 лет и старше	
Хлеб ржаной	80	120	40
Хлеб пшеничный	150	200	114,5
Мука пшеничная	15	20	47,9
Крупы, бобовые	45	50	52,1
Макаронные изделия	15	20	26,4
Картофель	187	187	106,9
Овощи свежие, зелень	280	320	195,7
Фрукты (плоды) свежие	185	185	222,8
Фрукты (плоды) сухие	15	20	20
Соки	200	200	0
Мясо I кат.	70	78	6,1 +62,5=68,6
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	40	0
Птица (цыплята-бройлеры потрошенные I кат.)	35	53	149,8 - 60,7 (филе)
Рыба-филе	58	77	9,8
Молоко	300	350	225
Кисломолочные продукты	150	180	0
Творог (5% - 9% м.д.ж.)	50	60	27,9
Сыр	10	15	4,2
Сметана	10	10	20,2
Масло сливочное	30	35	20,7
Масло растительное	15	18	14,9
Яйцо, шт.	1 шт	1 шт (40 г)	43,9 г (1 шт. 3,9 г)
Сахар	30	35	67
Кондитерские изделия	10	15	0
Чай	1	2	1
Какао-порошок	1	1,2	0,8
Кофейный напиток	2	2	1,6
Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,3	1,5
Крахмал	3	4	3
Соль	3	5	3,5
Специи	2	2	0,2

При приготовлении блюд и кулинарных изделий используется соль пищевая йодированная.

Согласно таблицы замены (Приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20) излишки мяса птицы в количестве 60,7 г переведены в мясо говядины (+62,5 г).