



Утверждаю
 Директор ГБОУ РМЭ «Колледж культуры
 и искусств им. И.С. Палантая»
 /А.А. Наскичев/
 03.09.2024г.

**Ассортимент блюд, разрешенных к применению в Национальной гимназии «Колледжа культуры и искусств
 им И.С. Палантая»**

№	Ассортимент блюд	Вес (г)	Возраст	Химический состав			Калорий- ность	№ ТК	№ Рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
I блюдо									
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	7-11	4,62	6,04	5,45	96,94	100(2)	54-1с-2020 (от 7 до 11 лет)
	Щи из свежей капусты со сметаной	300	12 и старше	6,79	9,75	7,54	147,59	100А(2)	54-1с-2020 (11 лет и старше)
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	250	7-11	6,26	7,61	9,58	136,17	100	56-2004
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	300	12 и старше	8,08	9,53	11,63	169,61	100А	56-2004
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и со сметаной	250	7-11	4,76	8,61	7,56	131,54	101	88-2015
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и со сметаной	300	12 и старше	7,06	10,59	9,06	161,68	101А	88-2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	7-11	5,65	7,5	11,19	139,31	103(2)	54-2с-2020 (от 7 до 11 лет)
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	12 и старше	6,69	9,75	12,24	171,35	103А(2)	54-2с-2020 (11 лет и старше)
	Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	250	7-11	5,31	6,08	11,29	128,89	103	76-2008

Борщ с капустой и картофелем, говяжиной и сметаной	300	12 и старше	6,91	7,83	13,61	162,32	103A	76-2008
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7-11	6,39	2,99	23,04	145,5	125(2)	54-7с-2020 (от7 до11лет)
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	12 и старше	7,66	3,3	27,66	179,34	125A(2)	54-7с-2020 (11лет и старше)
Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	250	7-11	6,59	5,82	21,02	164,16	126	54-7с-2020 (от7 до11лет)
Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	300	12 и старше	8,49	7,5	25,12	202,98	126A	54-7с-2020 (11лет и старше)
Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	7-11	10,68	5,35	16,9	160,65	128	54-5с-2020 (от7 до11лет)
Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	12 и старше	12,81	6,39	20,39	192,52	128A	54-5с-2020 (11лет и старше)
Суп картофельный с горохом	230	7-11	7,56	5,58	18,2	171,85	129(2)	54-7с-2020(от7 до11лет)
Суп картофельный с горохом	300	12 и старше	9,74	6,79	30,29	194,83	129A(2)	54-7с-2020(11лет и ст.)
Бульон костный	200	7и старше	3,75	0,88	0,53	25,14	154	80-2015
Суп картофельный рыбный с крупой (горбуша или треска)	200	7-11	7,59	3,75	14,87	123,47	171	84-2011
250			6,24	2,28	14,87	104,42		
			9,44	4,25	18,75	150,39		
			7,77	2,33	18,75	126,89		
Суп рыбный с крупой (горбуша или треска)	300	12 и старше	11,22	4,71	22,36	176,2	171A	84-2011
			9,24	2,55	22,36	148,26		
Суп рыбный с крупой (скумбрия с гол.)	200	7-11	6,84	6,98	12,8	141,57	173	84-2011
250			8,88	7,01	18,75	173,51		
Суп рыбный с крупой (скумбрия с гол.)	300	12 и старше	10,56	7,99	22,36	203,7	173A	84-2011
Суп с рыбной консервой (горбуша)	200	7-11	7,85	4,09	12,36	117,35	174	54-12с-2020
250			9,79	5,28	15,43	148,31		
Суп с рыбной консервой (горбуша)	300	12 и старше	11,78	6,49	18,59	179,61	174A	54-12с-2020

II блюда										
Тефтели из говядины паровые (п/ф 42*2)	60	7-11	8,2	7,3	5,0	118,5	200	54-8м-2020 (от7 до11лет)		
Тефтели из говядины паровые (п/ф 37*3)	80	12 и старше	10,93	9,72	6,66	158,59	200А	54-8м-2020 (11лет и старше)		
Курица отварная	60	7-11	19,2	1,4	0,5	91,8	204	54-21м-2020(от7 до11лет)		
Курица отварная	80	12 и старше	25,64	1,91	0,64	122,4	204А	54-21м-2020(11лет и ст.)		
Суфле из пшеницы	80	7 и старше	31,91	7,67	3,76	211,45	211	183-2004		
Биточек из курицы (п/ф 91г)	70	7 и старше	13,35	3,09	9,34	118,51	216	54-23м-2020(от 7 и старше)		
Котлеты из говядины (п/ф 88г)	60	7-11	11,01	10,89	9,82	180,56	219	54-4м-2020(от7 до11лет)		
Котлеты из говядины (п/ф 110)	75	12 и старше	13,7	13,6	12,2	226,3	219А	54-4м-2020(11лет и ст.)		
Котлеты из курицы (п/ф 91г)	70	7 и старше	13,39	3,09	9,34	118,51	221	54-5м-2020(от 7 и старше)		
Бефстроганов из отварной говядины	90	7-11	13,44	14,05	2,06	189,95	240	54-1м-2020 (от7 до11лет)		
Бефстроганов из отварной говядины	100 120	12 и старше	14,85 17,93	15,42 18,7	2,37 2,9	209,47 252,03	240А	54-1м-2020 (11лет и старше)		
Гуляш из говядины	90	7-11	15,11	15,11	3,31	211,62	242	54-2м-2020(от7 до11лет)		
Гуляш из говядины	100 120	12 и старше	16,87 20,4	15,8 20,4	3,43 4,7	225,68 283,6	242А	54-2м-2020 (11лет и старше)		
Жаркое по-домашнему	200	7-11	20,1	19,3	17,1	323,0	262	54-9м-2020(от7 до11лет)		
Жаркое по-домашнему	250	12 и старше	25,1	24,2	21,5	403,7	262А	54-9м-2020(11лет и ст.)		
Картофель тушеный с говядиной	200	7 и старше	20,3	19,3	18,4	329,2	263	436-2004		
Плов из отварной говядины	200	7-11	15,2	15,4	38,6	354,4	269	54-11м-2020(от7 до11лет)		
Плов из отварной говядины	250	12 и старше	19,1	19,3	48,2	443,0	269А	54-11м-2020(11лет и ст.)		
Плов с курицей	200	7-11	27,3	8,1	33,2	314,6	270	54-12м-2020(от7 до11лет)		
Плов с курицей	250	12 и старше	34,0	10,1	41,5	393,4	270А	54-12м-2020(11лет и ст.)		
Рагу овощное с мясом	200	7-11	15,89	19,33	22,54	306,62	275	143-2017		
Рагу овощное с мясом	250	12 и старше	19,86	24,16	28,17	383,28	275А	143-2017		

Рагу из курицы	200	7-11	21,0	7,0	17,5	217,4	276	54-22м-2020(от7 до11лет)	
Рагу из курицы	250	12 и старше	26,2	8,8	21,9	271,6	276А	54-22м-2020(11лет и ст.)	
Запеканка картофельная с говядиной	200	7-11	23,5	24,1	26,4	416,4	281	54-13м-2020(от7 до11лет)	
Запеканка картофельная с говядиной	250	12 и старше	29,4	30,1	33,0	520,3	281А	54-13м-2020(11лет и ст.)	
Котлета рыбная (горбуша) (п/ф 85г)	70	7-11	12,25	4,76	5,95	115,64	293	54-2р-2020 (от7 до11лет)	
Котлета рыбная (горбуша) (п/ф 109г)	90	12 и старше	15,75	5,95	7,65	146,38	293А	54-2р-2020 (11лет и старше)	
Тефтели рыбные (треска) (п/ф 98г)	70	7 и старше	9,04	5,43	8,79	120,11	296	54-12р-2020 (от7 до11лет)	
Тефтели рыбные (треска) (п/ф 126г)	90	12 и старше	11,18	6,75	11,21	163,02	296А	54-12р-2020 (11лет и старше)	
Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша или треска)	90 100	7 и старше	14,52 11,46 16,12 12,72	10,17 6,43 11,25 7,09	5,47 5,47 5,98 5,98	171,86 126,14 190,72 139,92	298	54-10р-2020 (7лет и старше)	
III каши и гарниры									
Каша "Дружба"	200	7-11	5,0	6,9	23,9	178,0	320	54-16к-2020(от7 до11лет)	
Каша "Дружба"	250	12 и старше	6,2	8,7	29,9	222,5	320А	54-16к-2020(11лет и ст.)	
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	7-11	6,41	9,63	22,68	203,23	323	272-2013	
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	250	12 и старше	8,01	11,68	27,9	248,71	323А	272-2013	
Каша жидкая молочная гречневая	200	7-11	7,1	6,7	23,8	184,4	324	54-20к-2020 (от7 до11лет)	
Каша жидкая молочная гречневая	250	12 и старше	8,9	8,4	29,9	230,05	324А	54-20к-2020 (11лет и старше)	
Каша манная жидкая	205	7-11	5,31	7,1	25,11	185,09	325	189-2008	
Каша манная жидкая	250	12 и старше	6,39	7,66	30,33	215,49	325А	189-2008	

Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200	7-11	6,7	8,09	26,55	206,44	328	1-199-2016
Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	250	12 и старше	8,38	10,12	33,23	257,78	328А	1-199-2016
Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200	7-11	4,22	8,64	26,13	210,07	329	3-199-2016
Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	250	12 и старше	7,8	10,02	31,48	247,9	329А	3-199-2016
Каша жидкая молочная рисовая	200	7-11	5,2	6,5	28,4	193,7	330	54-21к-2020(от 7 до 11лет)
Каша жидкая молочная рисовая	250	12 и старше	6,6	8,1	35,7	242,1	330А	54-21к-2020 (11лет и старше)
Каша ячневая	200	7-11	8,04	11,06	50,82	268,92	331	182-2007
Каша ячневая	250	12 и старше	10,1	13,83	49,98	337,71	331А	182-2007
Каша жидкая молочная кукурузная	200	7-11	5,8	6,8	32,8	216,9	332	54-1к-2020 (от 7 до 11лет)
Каша жидкая молочная кукурузная	250	12 и старше	7,4	8,6	41,1	271,1	332А	54-1к-2020 (11лет и старше)
Суп молочный с макаронными изделиями	200	7-11	5,46	5,56	17,74	143,07	334	54-19к-2020 (от 7 до 11лет)
Суп молочный с макаронными изделиями	250	12 и старше	6,81	6,94	21,89	178,83	334А	54-19к-2020 (11лет и старше)
Суп молочный с рисом	200	7-11	4,83	5,5	18,02	142,3	335	54-18к-2020(от 7 до 11лет)
Суп молочный с рисом	250	12 и старше	6,06	6,89	22,54	177,9	335А	54-18к-2020(11лет и ст.)
Греча отварная	180	7-11	7,16	6,09	31,22	208,1	341	313-2011
Греча отварная	200	12 и старше	7,96	6,73	34,67	230,63	341А	313-2011
Рис отварной	150	7-11	3,6	5,4	36,4	208,7	346	54-6г-2020(от 7 до 11лет)
Рис отварной	200	12 и старше	4,8	7,2	48,6	278,3	346А	54-6г-2020(11лет и ст.)
Каша гречневая рассыпчатая	180	7-11	9,9	8,37	43,11	286,65	360	54-4г-2020(от 7 до 11лет)
Каша гречневая рассыпчатая	200	12 и старше	11,0	9,3	47,9	318,5	360А	54-4г-2020(11лет и ст.)
Картофельное пюре	150	7-11	3,1	6,0	19,7	145,8	374	54-11г-2020(от 7 до 11лет)
Картофельное пюре	200	12 и старше	4,1	8,1	26,4	194,4	374А	54-11г-2020(11лет и ст.)

Пюре картофельное с морковью	150	7-11	2,86	4,48	18,17	125,01	377	322-2012
Пюре картофельное с морковью	200	12 и старше	3,83	5,94	24,24	166,19	377А	322-2012
Картофель тушеный	150	7-11	2,89	3,72	20,89	132,04	381	431-2013
Картофель тушеный	200	12 и старше	3,91	5,19	28,01	179,0	381А	431-2013
Рагу из овощей	150	7-11	2,95	7,52	15,78	144,0	390	54-9г-2020(от7 до11лет)
Рагу из овощей	200	12 и старше	3,7	10,1	19,35	183,2	390А	54-9г-2020(11лет и ст.)
Капуста тушеная	150	7-11	3,6	5,0	14,5	118,7	391	54-8г-2020(от7 до11лет)
Капуста тушеная	200	12 и старше	4,8	6,8	19,4	158,3	391А	54-8г-2020(11лет и ст.)
Макаронны отварные	150	7-11	5,3	5,5	32,7	202,0	392	54-1г-2020(от7 до11лет)
Макаронны отварные	200	12 и старше	7,1	7,4	43,7	269,3	392А	54-1г-2020(11лет и ст.)
Макаронны отварные с сыром	200	7 и старше	10,5	9,6	38,2	280,9	393	54-3г-2020(от7 лет и ст.)
Макаронны отварные с овощами	150	7-11	4,67	6,9	26,56	187,76	395	54-2г-2020(от7 до11лет)
Макаронны отварные с овощами	200	12 и старше	6,28	9,3	35,47	250,47	395А	54-2г-2020(11лет и старше)
Рис отварной с овощами	150	7-11	3,18	3,61	30,78	168,97	396	ТТК№511-2004
Рис отварной с овощами	200	12 и старше	4,23	4,8	41,03	225,28	396А	ТТК№511-2004
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7-11	8,58	7,41	37,93	253,95	397	ТТК№323-2008
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	12 и старше	11,43	9,86	50,56	338,59	397А	ТТК№323-2008
IV мучные изделия								
Булочка с изюмом собств. производства (п/ф 89; 118)	75	7-11	6,01	4,03	30,39	200,38	406	ТТК№13007
Булочка с изюмом собств. производства (п/ф 177)	100	12 и старше	7,88	5,32	40,5	264,67	406А	ТТК№13007
Пирожки печеные дрожжевые с яблоком собс. пр-ва (п/ф112г)	75	7-11	4,69	2,27	29,64	173,26	443	ТТК№12006
Пирожки печеные дрожжевые с яблоком собс. пр-ва (п/ф168г)	100	12 и старше	6,16	3,02	39,49	229,07	443А	ТТК№12006
Пирожки печеные дрожжевые с яблоком собс. пр-ва (п/ф168г)	150	12 и старше	9,0	4,23	59,21	339,94	443А	ТТК№12006

Бутерброд с сыром	10/30 15/40	7 и старше	4,74 6,52	3,45 4,75	14,3 19,68	108,1 148,6	448	3-2004
Бутерброд с маслом	10/40	7 и старше	3,14	7,57	25,94	163,8	449	1-2004
Бутерброд с повидлом и маслом	15/5/20 20/5/40	7 и старше	2,0 3,16	3,2 3,4	21,6 32,74	122,0 176,35	450	1-2004
Бутерброд с повидлом	10/30 20/40	7 и старше	2,89 3,12	0,18 0,32	24,18 32,68	100,72 144,0	451	2-2004
Плошка (п/ф 90;120г)	75 100	7-11	3,43 4,22	3,69 4,8	24,89 33,3	146,63 194,0	463	474-2011
Плошка (п/ф 180г)	150	12 и старше	5,49	6,24	47,72	275,73	463A	474-2011
V изделия из творога								
Пудинг из творога с яблоками, со сгущенным молоком	150 150/20	7-11	19,9 21,29	15,0 16,65	17,3 28,11	283,9 353,95	519	54-4т-2020 (от7 до11лет)
Пудинг из творога с яблоками, со сгущенным молоком	200 200/20	12 и старше	26,6 27,99	20,0 21,65	23,2 34,01	378,7 448,75	519A	54-4т-2020 (11лет и старше)
Королевская вагрушка	150	7-11	20,2	13,22	26,91	310,59	532	157-1983
Королевская вагрушка	180	12 и старше	23,97	13,51	32,22	350,45	532A	157-1983
Манник с молоком сгущенным	150/10	7-11	7,47	5,77	45,86	269,58	533	102-2004
Манник с молоком сгущенным	200/10	12 и старше	9,59	7,37	59,41	346,96	533A	102/2004
VI салаты								
Огурец в нарезке	60	7и старше	0,45	0,07	1,5	8,47	603	54-2з-2020(от7 и старше)
Огурец в нарезке	100	12 и старше	0,75	0,11	2,5	14,11	603A	54-2з-2020(11лет и старше)
Помидор в нарезке	60	7и старше	0,67	0,15	2,25	12,82	604	54-3з-2020(от7 и старше)
Помидор в нарезке	100	12 и старше	1,1	0,2	3,8	21,4	604A	54-3з-2020(11лет и старше)
Салат из белокочанной капусты	80 80(с 01.03)	7-11	2,0 2,04	8,1 8,1	8,4 8,1	114,4 113,8	609	54-7з-2020 (от7 до11лет)
Салат из белокочанной капусты	100 100(с 01.03)	12 и старше	2,5 2,5	10,1 10,1	10,4 10,1	143,0 142,2	609A	54-7з-2020 (11лет и старше)
Огурец соленый	60	7 и старше	0,4	0,0	1,0	7,8	610	1.25-2004
Огурец соленый	100	12 и старше	0,66	0,0	1,66	13,0	610A	1,25-2004

Икра свекольная	60 80	7 и старше	1,35 1,8	4,27 5,7	7,81 9,1	71,12 95,2	631	54-15з-2020 (от7 до11лет)	
Икра свекольная	100	12 и старше	2,3	7,1	11,4	118,8	631А	54-15з-2020 (11лет и старше)	
Икра морковная	60 80	7 и старше	1,27 1,7	4,27 5,7	6,0 8,1	67,67 90,6	632	54-12з-2020 (от7 до11лет)	
Икра морковная	100	12 и старше	2,1	7,1	10,1	113,1	632А	54-12з-2020(11лет и ст.)	
Горошек зеленый	60 100	7 и старше	1,8 3,0	0,15 0,25	3,6 6,0	22,2 37,0	650	54-20з-2020(от7 и старше)	
Кукуруза сахарная	60 100	7 и старше	1,2 2,0	0,15 0,25	6,15 10,25	31,35 52,25	651	54-21з-2020(от7 и старше)	
УП напитки									
Какао с молоком	180 200	7 и старше	4,14 4,6	3,9 4,4	11,24 12,5	96,49 107,2	700	54-21гн-2020(от7 и старше)	
Какао с молоком сгущенным	180 200	7 и старше	3,15 3,5	2,97 3,3	20,14 22,3	120,06 133,4	702	54-22гн-2020(от7 и старше)	
Кофейный напиток с молоком	180 200	7 и старше	3,42 3,8	3,15 3,5	10,08 11,2	82,08 91,2	704	54-23гн-2020(от7 и старше)	
Кофейный напиток с сахаром (без молока)	180 200	7 и старше	0,52 0,57	0,33 0,36	7,92 8,76	36,43 40,18	705	395-2012	
Кофейный напиток со сгущенным молоком	180 200	7 и старше	2,29 2,59	2,41 2,71	18,33 20,91	114,47 127,19	706	252-2004	
Молоко кипяченое	180 200	7 и старше	5,22 5,8	4,5 5,0	8,64 9,6	96,3 107,0	708	385-2015	
Кисель из смеси сухофруктов	180 200	7 и старше	0,31 0,34	0,0 0,0	20,45 22,71	82,73 91,85	716	405-2008	
Компот из смеси сухофруктов	180 200	7 и старше	0,44 0,5	0,0 0,0	17,81 19,8	72,85 81,0	730	54-1хн-2020(от7 и старше)	
Компот из кураги	180 200	7 и старше	0,95 1,0	0,09 0,1	14,59 15,7	62,28 66,9	733	54-2хн-2020(от7 и старше)	
Компот из чернослива	180 200	7 и старше	0,45 0,5	0,18 0,2	17,55 19,5	73,17 81,3	734	54-3хн-2020(от7 и старше)	

Компот из изюма	180 200	7 и старше	0,36 0,4	0,09 0,1	16,56 18,4	68,22 75,8	736	54-4хн-2020(от7 и старше)	
Комлот из яблок	180 200	7 и старше	0,14 0,16	0,14 0,16	9,03 10,04	37,5 41,66	737	54-26хн-2020(от7 и старше)	
Чай с сахаром	180 200	7 и старше	0,18 0,2	0,0 0,0	5,85 6,5	24,12 26,8	760	54-2гн-2020(от7 и старше)	
Чай без сахара	180 200	7 и старше	0,18 0,2	0,0 0,0	0,09 0,1	1,26 1,4	761	54-1гн-2020(от7 и старше)	
Чай с молоком и сахаром	180 200	7 и старше	1,44 1,6	1,26 1,4	7,74 8,6	48,15 53,5	762	54-4гн-2020(от7 и старше)	
Чай с лимоном и сахаром	180 200	7 и старше	0,27 0,3	0,0 0,0	6,03 6,7	25,11 27,9	766	54-3гн-2020(от7 и старше)	
Сок фруктовый в ассортименте	200	7 и старше	яблоч. 1,0 перс. 0,66 абр. 1,06 вин. 0,6	0,26 0,0 0,0 0,4	20,2 33,06 25,4 32,6	92,0 136,0 110,0 136,6	770	ТТН 399-2011	
Напиток из шиповника	180 200	7 и старше	0,54 0,6	0,18 0,2	13,68 15,2	58,77 65,3	773	54-13хн-2020(от7 и старше)	
Кисломолочный напиток	200	7 и старше	5,8(кеф.) 5,8(биф.) 5,8(ряж.)	6,4(кеф.) 5,0(биф.) 6,4(ряж.)	8,0(кеф.) 11,2(биф.) 8,4(ряж.)	118,0(кеф.) 108,74(биф.) 114,0(ряж.)	780	ТТН-251-2004	
VIII соусы									
Сметана для I блюда	10	7 и старше	0,24	1,76	0,3	18,02	800	из 54-1с-2020(7 и старше)	
Соус красный основной	30	7-11	0,82	0,79	1,81	15,67	810	54-3соус-2020(от7 до11лет)	
Соус красный основной	50	12 и старше	1,39	1,33	3,02	33,25	810А	54-3соус-2020(11и старше)	
Соус белый основной	30	7-11	0,77	1,23	1,18	19,3	813	54-2соус-2020(от7 до11лет)	
Соус белый основной	50	12 и старше	1,31	2,06	1,97	32,18	813А	54-2соус-2020(11и старше)	
IX дополнительные блюда									
Сыр твердых сортов в нарезке	15 30	7 и старше	3,5 7,0	4,4 8,8	0,0 0,0	53,7 107,5	901	54-1з-2020(от7 и старше)	

Масло сливочное (порциями)	10	7 и старше	0,1	8,2	0,1	74,8	905	54-19з-2020(от7 и старше)
Шоколад «Аленка» молочный	15	7 и старше	1,05	5,1	7,95	82,5	907	ТТН-011
	20		1,4	6,8	10,6	110,0		
Пряники промышленного изготовления	50	7 и старше	2,95	2,35	37,5	183,0	910	ТТН-603-2012
	60		3,54	2,82	45,0	219,6		
Вафли промышленного изготовления	40	7 и старше	1,12	1,32	30,92	142,26	913	ТТН
	80		2,24	2,64	61,84	284,52		
Печенье промышленного изготовления	50	7 и старше	4,0	6,5	33,5	210,0	914	ТТН
	100		8,0	13,0	67,0	420,0		
Яйцо вареное	40	7 и старше	4,8	4,0	0,3	56,6	920	54-6о-2020(от7 и старше)
Яблоко	70	7 и старше	0,28	0,28	6,86	30,8	921	368-2011
	100		0,4	0,4	9,8	44,0		
Банан	100	7 и старше	1,5	0,5	8,0	95,0	925	368-2011
Груша	100	7 и старше	0,4	0,3	10,3	46,0	926	368-2011
Апельсин	150	7 и старше	1,35	0,3	12,15	58,12	928	368-2011
	200		1,8	0,4	16,2	77,5		
Мандарин	60	7 и старше	0,12	0,48	4,5	22,8	933	368-2011
	100		0,2	0,8	7,5	38,0		
Хлеб пшеничный	20	7 и старше	1,52	0,16	12,93	48,8	940	ТТН-603-2012
	30		2,28	0,24	19,4	73,2		
	40		3,04	0,32	25,8	97,6		
	50		3,8	0,4	32,25	122,0		
	60		4,56	0,48	38,7	146,4		
Хлеб ржаной	20	7 и старше	1,32	0,24	0,46	36,2	942	ТТН
	30		1,98	0,36	0,69	54,3		
	40		2,64	0,48	0,92	72,4		
	50		3,3	0,6	1,15	90,5		
	60		3,96	0,72	1,38	108,6		
Ватрушка сахарная- готовая продукция	75	7-11	5,85	4,03	29,78	198,83	946	ТТН-458-2011
	100	12 и старше	7,8	5,38	39,71	265,11		
	150		11,7	8,07	59,56	397,66		
Пирожки печенье из дрожжевого теста с повидлом	75	7-11	4,46	2,49	26,66	169,5	947	ТТН-426-2005
	100	12 и старше	5,95	3,33	35,55	226,0		
	150		8,92	4,99	53,32	339,0		

75	7-11	3,15	3,21	24,75	134,67	948	ТТН-454-2011
100	12 и старше	4,21	4,28	33,01	179,56		
150		6,31	6,42	49,51	269,34		
Пирожки печеные из дрожжевого теста с картошкой							

М/с диетическая  А.Н. Иванова