

Решение городской Думы Краснодара от 28 января 2010 г. N 69 п. 2
"Об утверждении Методических рекомендаций по организации
питания обучающихся в муниципальных образовательных учреждениях
муниципального образования город Краснодар"

В целях совершенствования организации питания обучающихся в муниципальных образовательных учреждениях муниципального образования город Краснодар городская Дума Краснодара решила:

1. Утвердить Методические рекомендации по организации питания обучающихся в муниципальных образовательных учреждениях муниципального образования город Краснодар ([прилагаются](#)).

2. Опубликовать официально настоящее решение в средствах массовой информации.

3. Настоящее решение вступает в силу со дня его [официального опубликования](#).

4. Контроль за выполнением настоящего решения возложить на комитет городской Думы Краснодара по социальной политике, охране здоровья и окружающей среды (Гелуненко).

Председатель городской Думы Краснодара

Н.С. Котляров

Приложение
к решению
городской Думы Краснодара
от 28 января 2010 г. N 69 п. 2

Методические рекомендации
по организации питания обучающихся в муниципальных образовательных
учреждениях муниципального образования город Краснодар

Методические рекомендации по организации питания обучающихся в муниципальных образовательных учреждениях муниципального образования город Краснодар разработаны в соответствии с [Федеральным законом](#) от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и [Федеральным законом](#) от 06.10.2003 N 131-ФЗ "Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации".

При организации питания обучающихся в муниципальных образовательных учреждениях муниципального образования город Краснодар необходимо учитывать требования [СанПиН 2.4.5.2409-08](#), утвержденных [постановлением](#) Главного государственного санитарного врача РФ от 23.07.2008 N 45.

I. Основные принципы организации рационального питания обучающихся

Рациональное питание направлено на обеспечение здоровья обучающихся и предусматривает поступление пищевых веществ и энергии в количествах, соответствующих их возрастным физиологическим потребностям.

Основными принципами рационального питания являются:

- соответствие энергетической ценности рациона питания энергозатратам

организма;

- удовлетворение физиологической потребности в пищевых веществах;
- оптимальный режим питания, то есть физиологически обоснованное распределение количества потребляемой пищи в течение дня.

В соответствии с этими принципами питание обучающихся должно быть сбалансировано по содержанию основных пищевых веществ.

В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов, должно составлять 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности, как 10 - 15%, 30 - 32% и 55 - 60%, соответственно, а соотношения кальция к фосфору, как 1:1,5 (таблица 1 приложения к настоящим рекомендациям).

Важным элементом организации рационального питания обучающихся является правильное распределение объема дневного потребления пищи между отдельными ее приемами.

Для обучающихся образовательных учреждений следует организовать двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Для детей посещающих группу продленного дня должен быть организован дополнительно полдник.

При круглосуточном пребывании должен быть предусмотрен не менее, чем пятикратный прием пищи. За 1 час перед сном в качестве второго ужина детям дают стакан кисломолочного продукта (кефир, ряженка, йогурт и др.).

Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 - 4-х часов.

В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При одно-, двух-, трех- и четырехразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15% (для обучающихся во вторую смену - до 20 - 25%), ужин - 25%. При круглосуточном пребывании обучающихся, при пятиразовом питании: завтрак - 20%, обед - 30 - 35%, полдник - 15%, ужин - 25%, второй ужин - 5 - 10%. При организации шестиразового питания: завтрак - 20%, второй завтрак - 10%, обед - 30%, полдник - 15%, ужин - 20%, второй ужин - 5%. Допускается в течение дня отступления от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах $\pm 5\%$, при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

Обучающиеся, посещающие группы продленного дня, должны обеспечиваться по месту учебы двухразовым горячим питанием (завтрак и обед), а при длительном пребывании в муниципальном образовательном учреждении - и полдником. В порядке дня обучающихся рекомендуется соблюдать следующий примерный режим питания:

при посещении муниципального образовательного учреждения в первую смену: домашний завтрак в 7-30 - 8-00 часов, второй завтрак в муниципальном образовательном учреждении для обучающихся I - V классов - после второго урока, для обучающихся VI - XI классов - после третьего урока; обедать они должны после возвращения из муниципального образовательного учреждения. Для обучающихся I - V классов обед следует организовывать в 13 - 14 часов, а для обучающихся VI - XI классов в 14 - 15 часов; ужинать этим школьникам необходимо в 19 - 20 часов;

при посещении муниципального образовательного учреждения во вторую смену: домашний завтрак в 8-00 часов, второй завтрак не предусматривается, а обед принимается перед уходом в муниципальное образовательное учреждение в 12 - 13 часов. В муниципальном образовательном учреждении обучающиеся I - V классов получают полдник после второго урока, а обучающиеся VI - XI классов - после третьего урока; ужинают эти школьники также в 19 - 20 часов.

При составлении рационов питания рекомендуется соблюдать требования по

массе порций блюд в соответствии с возрастными особенностями (таблица 2 приложения к настоящим рекомендациям).

Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

Ежедневно в рационах 2 - 6-разового питания необходимо включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2 - 3 дня.

Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, что должно подтверждаться необходимыми расчетами (таблица 3 приложения к настоящим рекомендациям).

Для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся образовательного учреждения, необходимо составление примерного меню на период не менее двух недель (10 - 14 дней).

Примерное меню разрабатывается юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем, обеспечивающим питание в образовательном учреждении и согласовывается руководителями образовательного учреждения и территориального органа исполнительной власти, уполномоченным осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

Примерное меню разрабатывается с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7 - 11 и 12 - 18 лет).

При разработке примерного меню учитывают: продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория и физические нагрузки обучающихся.

При разработке меню для питания учащихся предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

В питании обучающихся допускается использование продовольственного сырья растительного происхождения, выращенного в организациях сельскохозяйственного назначения, на учебно-опытных и садовых участках, в теплицах образовательных учреждений, при наличии результатов лабораторно-инструментальных исследований указанной продукции, подтверждающих ее качество и безопасность.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Для обеспечения физиологической потребности в витаминах допускается проведение дополнительного обогащения рационов питания микронутриентами, включающие в себя витамины и минеральные соли.

Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами.

В эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах, необходимо использовать в питании обогащенные пищевые продукты и продовольственное сырье

промышленного выпуска.

Витаминация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом).

Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

Витаминация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

Инстантные витаминные напитки готовят в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей.

При организации дополнительного обогащения рациона микронутриентами необходим строгий учет суммарного количества микронутриентов, поступающих с рационами.

Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблетки, пастилки и других форм не допускается.

О проводимых в учреждении мероприятиях по профилактике витаминной и микроэлементной недостаточности администрация образовательного учреждения должна информировать родителей (законных представителей) обучающихся.

II. Основные требования по организации питания обучающихся в муниципальных образовательных учреждениях

Организация питания обучающихся в муниципальных образовательных учреждениях муниципального образования город Краснодар возлагается на:

муниципальные образовательные учреждения муниципального образования город Краснодар;

абзац третий [утратил силу](#);

абзац четвертый [утратил силу](#);

организации общественного питания, заключившие договоры по итогам размещения заказа на организацию питания обучающихся.

В соответствии с [Федеральным законом](#) от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" образовательным учреждениям в целях организации полноценного и рационального питания обучающихся необходимо:

создать условия для предоставления полноценного и рационального питания обучающимся и работникам муниципальных образовательных учреждений, для чего бесплатно предоставлять организациям общественного питания, обслуживающим обучающихся и работников муниципальных образовательных учреждений, в соответствии с установленными СанПиНами и нормативами: набор производственных и складских помещений, торгово-технологического и холодильного, весоизмерительного оборудования, силовую электроэнергию, горячую и холодную воду, отопление и освещение для приготовления и отпуска пищи;

осуществлять за свой счет:

капитальный, текущий ремонт и реконструкцию пищеблоков при муниципальных образовательных учреждениях (в пределах сметных ассигнований, предусматриваемых для этих целей), приобретение мебели, торгово-технологического, холодильного и другого оборудования; обеспечивать за свой счет его технический надзор, эксплуатацию и ремонт всех инженерных коммуникаций, очистку канализационных ям и колодцев;

поверку и клеймение весоизмерительного оборудования;

обеспечить наличие фарфоровой, фаянсовой и стеклянной посуды (тарелки,

блюдца, чашки, бокалы), отвечающей требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами, а также столовых приборов (ложки, вилки, ножи), посуды для приготовления и хранения готовых блюд из нержавеющей стали или аналогичных по гигиеническим свойствам материалов (допускается использование одноразовых столовых приборов и посуды, отвечающих требованиям безопасности для материалов, контактирующих с пищевыми продуктами, и допущенными для использования под горячие и (или) холодные блюда и напитки, повторное использование одноразовой посуды не допускается);

охрану объектов общественного питания, размещенных на территории муниципального образовательного учреждения муниципального образования город Краснодар, оснащение их пожарно-сторожевой сигнализацией;

совместно с организациями общественного питания организовывать во все учебные дни рациональное питание обучающихся в соответствии с данными рекомендациями и другими нормативными документами;

осуществлять организационную работу по вопросам питания обучающихся, проведению учета и расчетов за питание с организациями общественного питания. Обеспечивать контроль за правильным расходованием и своевременным финансированием средств на эти цели;

совместно с руководством организаций общественного питания и родительским комитетом муниципального образовательного учреждения разрабатывать график группового посещения столовой (буфета) под руководством классного руководителя (дежурного воспитателя). Во время приема пищи обучающимися обеспечить дежурство педагогических работников и старшеклассников;

организовать совместно с родительским комитетом повседневную работу по максимальному охвату школьников горячим питанием с привлечением для этого родительских средств;

назначать в каждом муниципальном образовательном учреждении ответственного представителя, возложив на него обязанность вести учет питания обучающихся;

обсуждать на родительских собраниях вопросы, связанные с улучшением организации горячего питания, привлечения родительских средств на эти цели, осуществлению контроля за работой школьного пищеблока и оказанию ему помощи;

совместно с родительскими комитетами муниципальных образовательных учреждений создавать комиссии по питанию, которые осуществляют ежедневный контроль за качеством и ассортиментом блюд и буфетной продукции, участвуют в составлении меню, состоянием санитарных условий питания. Все замечания и предложения дежурных членов комиссий должны фиксироваться в контрольном журнале;

организовывать работу (лекции, семинары, деловые игры, викторины, дни здоровья) по формированию навыков и культуры здорового питания, этике приема пищи, профилактике алиментарно-зависимых заболеваний, пищевых отравлений и инфекционных заболеваний;

ежедневно перед началом работы медицинским работником проводить осмотр работников организации общественного питания образовательного учреждения на наличие гнойничковых заболеваний кожи рук и открытых поверхностей тела, а также ангина, катаральных явлений верхних дыхательных путей;

контролировать качество и безопасность питания обучающихся.

Организацию обслуживания обучающихся горячим питанием рекомендуется осуществлять путем предварительного накрытия столов и (или) с использованием линий раздачи.

Предварительное накрытие столов (сервировка) может осуществляться дежурными детьми старше 14 лет под руководством дежурного педагогического работника.

III. Основные обязанности организаций общественного питания, обеспечивающих питание обучающихся в образовательных учреждениях муниципального образования город Краснодар

Организациям общественного питания муниципального образования город Краснодар для осуществления рационального и безопасного питания обучающихся необходимо:

организовать работу школьных столовых (буфетов) по графику, согласованному с администрацией муниципальных образовательных учреждений и требованиями действующих СанПиНов и других нормативных актов;

разрабатывать примерное 10 - 14-ти дневное меню;

предоставлять через школьные пищеблоки обучающимся и работникам муниципальных образовательных учреждений полноценное и рациональное питание по ценам и меню, предусмотренным для организаций общественного питания при муниципальных образовательных учреждениях в соответствии с режимом (графиком), согласованным с администрацией данного учреждения. Питание организовывается по меню, согласованному с медицинским персоналом, родительским комитетом и утвержденному администрацией муниципального образовательного учреждения;

размещать меню на отпускаемую продукцию в местах ее реализации;

своевременно снабжать школьные столовые (буфеты) необходимыми продовольственными товарами, сырьем, полуфабрикатами, готовой продукцией в соответствии с разработанными и утвержденными меню, обеспечивать строгое соблюдение установленных правил приемки поступающего в организации общественного питания сырья, требований к кулинарной обработке пищевых продуктов, а также условий хранения и реализации;

обеспечивать приготовление завтраков и обедов высокого качества, организовать ежедневный контроль за качеством приготовленных блюд и изделий, а также их бракераж и направление на лабораторное исследование, соответствие ГОСТам и ТУ;

постоянно проводить работу по расширению ассортиментаготавливаемых блюд, улучшению их качества, внедрению щадящего питания, наличию в меню витаминизированных блюд и изделий промышленного производства;

независимо от организации основного питания (завтраки, обеды, полдники, ужины) обеспечить для учащихся в возрасте от 7 до 18 лет с постоянным пребыванием в муниципальных образовательных учреждениях более 3 - 4 часов, возможность дополнительного питания, то есть реализацию достаточного ассортимента пищевых продуктов в свободной продаже: мучных, кондитерских, булочных изделий, а также пищевых продуктов в потребительской упаковке, с учетом предельных наценок установленных законодательством;

обеспечивать содержание пищеблоков и оборудования с соблюдением установленных санитарных, технических и противопожарных правил и требований, правильную эксплуатацию холодильного, торгово-технологического и другого оборудования и содержание его в постоянной исправности. Совместно с муниципальным образовательным учреждением принимать меры к механизации

трудоемких процессов приготовления пищи, внедряя новую технику в работу пищеблоков;

обеспечивать школьные столовые (буфеты) санспецодеждой, моющими средствами в соответствии с действующими нормами оснащения;

следить за своевременным и обязательным прохождением работниками пищеблоков медицинских и профилактических осмотров;

укомплектовывать штат организаций общественного питания квалифицированными кадрами, организовывать повышение их квалификации.

оказывать дополнительные услуги по:

организации продажи полуфабрикатов, кулинарных изделий, выпечки, а также прием предварительных заявок на эту продукцию;

заключать договоры с автотранспортными предприятиями на доставку готовой продукции, полуфабрикатов, сырья организациям общественного питания при муниципальных образовательных учреждениях;

оказывать практическую помощь администрации муниципальных образовательных учреждений в организации работы по привлечению родительских средств на питание обучающихся.

IV. Порядок расчетов за питание

Источниками финансирования питания обучающихся являются средства родителей (законных представителей) обучающихся (далее - средства родителей) и средства местного бюджета (бюджета муниципального образования город Краснодар), предоставляемые на финансирование дополнительных мер социальной поддержки, установленных [решением](#) городской Думы Краснодара от 28.01.2010 N 69 п. 5 "О дополнительных мерах социальной поддержки отдельных категорий граждан" (далее - бюджетные средства на оплату стоимости питания).

Абзацы второй - восьмой [утратили силу](#).

Рекомендовать во всех муниципальных образовательных учреждениях муниципального образования город Краснодар в 9 - 11 классах внедрить питание обучающихся по талонам.

| |
|--|
| Муниципальное образовательное учреждение |
| _____ |
| Талон на питание |
| Дата: _____ |
| (число, месяц, год) |
| Размер бюджетных средств на оплату |
| стоимости питания |
| _____ |
| (талон действителен при наличии печати) |

Эквивалент талона должен быть не менее суммы дотационной доплаты и выдаваться на один день с указанием даты. Талон неиспользованный в день,

указанный в нем, является недействительным. Обучающиеся вправе при отоваривании талона доплатить личные деньги и приобрести продукцию, предлагаемую столовой (буфетом).

Муниципальные образовательные учреждения муниципального образования город Краснодар производят оплату организациям общественного питания, организующим питание обучающихся, по фактическому количеству обучающихся, пользующихся бесплатным и организованным платным питанием в данном месяце, на основании актов сверок и соглашений, подписанных обеими сторонами.

Собранные работниками муниципальных образовательных учреждений муниципального образования город Краснодар, ответственными за организацию питания, или работниками организаций общественного питания средства родителей на питание обучающихся сдаются по приходному ордеру в кассу организации общественного питания, осуществляющей питание в данном муниципальном образовательном учреждении. Эти средства учитываются и списываются также как бюджетные средства на оплату стоимости питания.

Приложение
к Методическим рекомендациям
по организации питания обучающихся
в муниципальных образовательных учреждениях
муниципального образования город Краснодар

Таблица 1

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся
общеобразовательных учреждений в возрасте
с 7 до 11 и с 11 лет и старше

| Название пищевых веществ | Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп | |
|--------------------------------|---|-------------------|
| | с 7 до 11 лет | с 11 лет и старше |
| Белки (г) | 77 | 90 |
| Жиры (г) | 79 | 92 |
| Углеводы (г) | 335 | 383 |
| Энергетическая ценность (ккал) | 2350 | 2713 |
| Витамин В1 (мг) | 1,2 | 1,4 |
| Витамин В2 (мг) | 1,4 | 1,6 |
| Витамин С (мг) | 60 | 70 |
| Витамин А (мг рет. экв) | 0,7 | 0,9 |
| Витамин Е (мг ток. экв.) | 10 | 12 |

| | | |
|--------------|------|------|
| Кальций (мг) | 1100 | 1200 |
| Фосфор (мг) | 1650 | 1800 |
| Магний (мг) | 250 | 300 |
| Железо (мг) | 12 | 17 |
| Цинк (мг) | 10 | 14 |
| Йод (мг) | 0,1 | 0,12 |

Таблица 2

**Рекомендуемая масса порций блюд (в граммах)
для обучающихся различного возраста**

| Название блюд | Масса порций в граммах для обучающихся двух возрастных групп | |
|---|--|----------------------|
| | С 7 до 11 лет | С 11 лет и старше |
| Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо | 150 - 200 | 200 - 250 |
| Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.) | 200 | 200 |
| Салат | 60 - 100 | 100 - 150 |
| Суп | 200 - 250 | 250 - 300 |
| Мясо, котлета | 80 - 120 | 100 - 120 |
| Гарнир | 150 - 200 | 180 - 230 |
| Фрукты | 100 | 100 |

Таблица 3

Таблица замены продуктов по белкам и углеводам

| Наименование продуктов | Количе- ство (нетто, г) | Химический состав | | | Добавить к суточному рациону или исключить |
|---|----------------------------------|-------------------|------------|------------------|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, г | |
| Замена хлеба (по белкам и углеводам) | | | | | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|---|-----|-----|-----|------|--|
| Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,9 | 49,7 | |
| Хлеб ржаной простой | 150 | 8,3 | 1,5 | 48,1 | |
| Мука пшеничная 1 сорт | 70 | 7,4 | 0,8 | 48,2 | |
| Макароны, вермишель | 70 | 7,5 | 0,9 | 48,7 | |
| Крупа манная | 70 | 7,9 | 0,5 | 50,1 | |
| Замена картофеля (по углеводам) | | | | | |
| Картофель | 100 | 2,0 | 0,4 | 17,3 | |
| Свекла | 190 | 2,9 | - | 17,3 | |
| Морковь | 240 | 3,1 | 0,2 | 17,0 | |
| Капуста белокочанная | 370 | 6,7 | 0,4 | 17,4 | |
| Макароны, вермишель | 25 | 2,7 | 0,3 | 17,4 | |
| Крупа манная | 25 | 2,8 | 0,2 | 17,9 | |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,4 | |
| Хлеб ржаной простой | 55 | 3,1 | 0,6 | 17,6 | |
| Замена свежих яблок (по углеводам) | | | | | |
| Яблоки свежие | 100 | 0,4 | - | 9,8 | |
| Яблоки сушеные | 15 | 0,5 | - | 9,7 | |
| Курага (без косточек) | 15 | 0,8 | - | 8,3 | |
| Чернослив | 15 | 0,3 | - | 8,7 | |
| Замена молока (по белку) | | | | | |
| Молоко | 100 | 2,8 | 3,2 | 4,7 | |
| Творог полужирный | 20 | 3,3 | 1,8 | 0,3 | |
| Творог жирный | 20 | 2,8 | 3,6 | 0,6 | |
| Сыр | 10 | 2,7 | 2,7 | - | |
| Говядина (1 кат.) | 15 | 2,8 | 2,1 | - | |
| Говядина (2 кат.) | 15 | 3,0 | 1,2 | - | |
| Рыба (филе трески) | 20 | 3,2 | 0,1 | - | |
| Замена мяса (по белку) | | | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------|-----|------|------|-----|-------------|
| Говядина (1 кат.) | 100 | 18,6 | 14,0 | | |
| Говядина (2 кат.) | 90 | 18,0 | 7,5 | | Масло +6 г |
| Творог полужирный | 110 | 18,3 | 9,9 | | Масло +4 г |
| Творог жирный | 130 | 18,2 | 23,4 | 3,7 | Масло -9 г |
| Рыба (филе трески) | 120 | 19,2 | 0,7 | - | Масло +13 г |
| Яйцо | 145 | 18,4 | 16,7 | 1,0 | |
| Замена рыбы (по белку) | | | | | |
| Рыба (филе трески) | 100 | 16,0 | 0,6 | 1,3 | |
| Говядина 1 кат. | 85 | 15,8 | 11,9 | - | Масло -11 г |
| Говядина 2 кат. | 80 | 16,0 | 6,6 | - | Масло -6 г |
| Творог полужирный | 100 | 16,7 | 9,0 | 1,3 | Масло -8 г |
| Творог жирный | 115 | 16,1 | 20,7 | 3,3 | Масло -20 г |
| Яйцо | 125 | 15,9 | 14,4 | 0,9 | Масло -13 г |
| Замена творога | | | | | |
| Творог полужирный | 100 | 16,7 | 9,0 | 1,3 | |
| Говядина 1 кат. | 90 | 16,7 | 12,6 | - | Масло -3 г. |
| Говядина 2 кат. | 85 | 17,0 | 7,5 | - | |
| Рыба (филе трески) | 100 | 16,0 | 0,6 | - | Масло +9 г |
| Яйцо | 130 | 16,5 | 15,0 | 0,9 | Масло -5 г |
| Замена яйца (по белку) | | | | | |
| Яйцо 1 шт. | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | |
| Творог полужирный | 30 | 5,0 | 2,7 | 0,4 | |
| Творог жирный | 35 | 4,9 | 6,3 | 1,0 | |
| Сыр | 20 | 5,4 | 5,5 | - | |
| Говядина 1 кат. | 30 | 5,6 | 4,2 | - | |
| Говядина 2 кат. | 25 | 5,0 | 2,1 | - | |
| Рыба (филе трески) | 35 | 5,6 | 0,7 | - | |

