

Согласовано:

Директор МАОУ Лицей № 88

Стумбрис Н.А.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Пехерев М.С.



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для детей 5-11 классов

Возрастная категория: дети 12 лет и старше

Сезон: осень/зима/весна 2025-2026

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
280,18	Индейка по-мексикански	100	11,5	7,1	8	145,6	0,1	14	195,6	34,7	1,4
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	12,0	39,2	236,1	0,1	0,8	27,2	11,5	1
788	Чай с шиповником и сахаром	200	0,5	0,1	17,2	67,9		65,1	11,3	6,1	3,4
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8
Итого за день		550	21,9	19,6	89	570,6	0,3	79,9	247,1	65,9	6,9
Обед 5-11 классы											
58,27	Суп из овощей со сметаной, курой	260	1,9	15,0	10,1	99,2	0,1	14,4	31,5	18,9	0,7
280,18	Индейка по-мексикански	100	16,0	7,1	8	165,7	0,1	14	145,3	59,7	1,4
152	Макаронные изделия отварные*	180	6	5,9	38,7	233,6	0,1		69,8	8,7	0,9
82,03	Кисель "Витошка"	200		0	24	95	0,3	25	0	0	
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	100	9	2,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2
Итого за день		900	28,9	29,0	120,3	829,3	0,8	59,6	363,1	114,6	6,7

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
318,71	Ежики мясные	100	6,8	19,9	12,4	280,5	0,2	1,2	46,8	22,4	1,4
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	8,1	5,7	24,6	168,4	0,2	13,3	161,3	37,1	1,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2			33,1	3,8	0,8
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	19,8	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8
Итого за день		550	18,9	26	80,5	621,1	0,5	14,5	254,2	76,9	4,7
Обед 5-11 классы											
58,31	Суп сливочный с рыбой	250	9,5	8,4	11,9	162,5	0,1	6,1	78,3	28,9	0,9
318,71	Ежики мясные	100	12,4	19,9	12,4	280,5	0,2	1,2	123,8	22,4	1,4
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,8	5,7	24,6	168,4	0,2	13,3	61,7	37,1	1,4
211,12	Напиток из сухофруктов	200	0,3		19,7	78		0,1	98,8	3,9	0,8
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2
Итого за день		810	30,6	34,6	98,3	835,2	0,7	20,7	379,1	110,6	6

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
184,04	Кура запеченная	100	25,8	16,5	1	228,6	0,1	0,5	145,0	26,8	1,8
232,11	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	180/20	4,5	6,6	44,8	261,3	0,1	2	98,5	66,8	0,7
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		16	73,6	3,8	0,8
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8
Итого за день		550	34,3	23,5	84,1	662,1	0,3	18,5	330,1	111	4,4
Обед 5-11 классы											
71,4	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	260	5,9	4,8	19,1	142	0,1	6,6	166,0	23,5	1
184,04	Кура запеченная	100	25,8	16,5	1	228,6	0,1	0,5	26,8	26,8	1,8
232,11	Рис припущенный/Овощная подгарнировка	180/20	4,5	6,6	44,8	261,3	0,1	2	73,6	66,8	0,7
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		19,3	78,9		130	79	3,8	5,1
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		7	14,1	1,2
Итого за день		820	41,5	28,5	113,9	856,6	0,5	139,1	358,7	139,2	10,1

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
168,05	Бефстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	5,6	247,7	0,1	23	142,6	21,2	1,5
255,03	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	180/20	9	11	42,9	309,6	0,2	0,8	123,8	133,1	4,5
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		0	20,0	3,8	0,8
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8
Итого за день		550	29,5	29	86,8	729,5	0,4	1,8	299	171,7	7,9
Обед 5-11 классы											
49,3	Борщ с морской капустой и картофелем со сметаной, курой	260	6,2	9,1	11	143,4	0,1	4,4	46	49,9	3,7
168,05	Бефстроганов из филе индейки	100	16,5	17,6	5,6	247,7	0,1	1	142,6	21,2	1,5
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	14,1	44,7	349	0,2		123,8	147,2	5
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8		0,3	17,6	12	0,4
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2
Итого за день		900	37,4	41,8	121,9	1057,7	0,6	11,9	363	257,6	14,3

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
316	Котлета из филе кури	100	19,2	3,1	13,8	198,7	0,1		178,3	22,7	1,8
482,36	Капуста тушеная/Овощная поджаривка	180/20	4,2	16,8	17,7	144	0,2	100,9	112,9	35,9	1,4
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	24	62,1		1,6	9	7	0,9
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8
Итого за день		550	27,5	20	79,9	526	0,4	102,5	313,2	79,2	5,2
Обед 5-11 классы											
82,14	Суп-пюре гороховый с гречками	260	3,4	4	16,7	117,7	0,1	13,2	65,6	19,1	0,7
316	Котлета из филе кури	100	19,2	3,1	13,8	198,7	0,1		178,3	22,7	1,8
482,17	Капуста тушеная	180	4,1	25,6	17,2	141,5	0,2	100,1	108,3	33,5	1,3
788,04	Чай черный с вишней	200	0,3	0,1	16	62,1		1,6	9	7	0,9
401,12	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	17,1	5,8	0,4
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2
Итого за день		845	34,5	43,3	116,8	858,4	0,7	115	394,8	106,4	6,6

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
171,12	Филе тушеное в молочном соусе	100	16,5	8,5	4,8	161,1	0,1	0,1	146,8	19,6	1,1
255,49	Греча рассыпчатая с овощами/Овощная поджаривка	180/20	7,6	9,1	37	265,8	0,2	5,9	96,8	121,1	4,1
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	200	0,2	0,1	13,9	52,8		10,0	6,5	4,2	0,8
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8
Итого за день		550	28,1	18,1	80,3	600,7	0,4	16,0	263,1	158,5	7,1
Обед 5-11 классы											
56,2	Солянка по - студенчески с курой	260	6,9	11,4	13,3	176,7	0,1	18,5	64	27,6	1,3
171,12	Филе тушеное в молочном соусе	100	16,5	8,5	4,8	161,1	0,1	0,1	146,8	19,6	1,1
255,49	Греча рассыпчатая с овощами	180	7,6	9,1	37	265,8	0,2	1,3	96,8	121,1	4,1
213,05	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			19,4	91	2,3	20	0		
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	12,6	90		6,2	16	9	2,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2
Итого за день		900	36	30	117	930,4	2,9	46,1	340,1	195,6	10,2

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
307,24	Шницель мясной	100	16	14,7	15,1	257,4	0,2		120,3	20,8	1,7
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,8	5,7	24,6	168,4	0,2		163,8	37,1	1,4
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2		26,4	5,3	3,8	0,8
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6			7	9,4	0,8
Итого за день		550	23,8	20,8	78	598	0,5	6,4	302,4	75,3	5
Обед 5-11 классы											
71,47	Суп лапша на курином бульоне	260	5,9	4,8	19,1	142	0,1	6,6	30,0	23,5	1
307,24	Шницель мясной	100	16	14,7	15,1	257,4	0,2		120,3	20,8	1,7
472,54	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	180/20	3,8	5,7	24,6	168,4	0,2		163,8	37,1	1,4
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9	115,6		13,3	44,8	6	1,3
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0,4	6	4,2	0,3
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2
Итого за день		820	30,7	25,8	117,4	829,2	0,7	20,3	375	105,7	6,9

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
141,63	Фишкейк из рыбы	100	9	5,2	17,8	196,3	0,1	15,0	122,5	45,3	1,2
232,64	Рис припущенный "Светофор"/Овощная подгарнировка	180/20	4,3	6,7	37,2	228,5	0,1	10,6	116,3	32,5	0,7
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2	3,0
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8
Итого за день		553	17,3	12,4	93,5	599	0,3	26,1	258,3	95,6	6,0
Обед 5-11 классы											
49,31	Борщ "Сибирский со сметаной и курой.	260	12,6	18,2	19,3	186,7	0,1	13,2	44,6	23,3	1,2
141,63	Фишкейк из рыбы	100	9	5,2	17,8	196,3	0,1	15,0	122,5	45,3	1,2
232,64	Рис припущенный "Светофор"/Овощная подгарнировка	180/20	4,3	6,7	37,2	228,5	0,1	10,6	116,3	32,5	0,7
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7	0	19,3	78,9		130	36,2	3,4	5,1
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2
Итого за день		820	31,2	30,7	123,3	836,2	0,5	152,5	336,1	107,7	9,7

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
280,05	Гуляш	100	13,9	11,3	5,1	183		1,5	122,8	86,3	3,3
152,09	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	180/20	6,1	5,9	39,2	236,1	0,1	15,6	127,3	11,5	1
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2	0,8
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,2	0	6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8
Итого за день		553	24	17,7	82,8	592,9	0,3	17,6	269,6	116	6,2
Обед 5-11 классы											
56,29	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, курой	260	6,9	9,3	15,7	167,7	0,1	6,7	73,0	27,3	1,2
280,05	Гуляш	100	13,9	11,3	5,1	183		1,5	122,8	86,3	3,3
152	Макаронные изделия отварные	180	6	5,9	38,7	233,6	0,1	15,6	127,3	8,7	0,9
625	Напиток "Здоровье" из яблок и вишни	200	0,1	0,1	22,4	87,4		2	5,5	3,1	0,5
524,01	Мучное изделие	45	2,9	9,9	23,4	192,6	0,1	0,1	17,1	5,8	0,4
299,39	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1	0	10,5	14,1	1,2
Итого за день		845	34,4	37,1	135	1010,1	0,5	25,9	362,2	149,5	7,8

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	14	15
Завтрак 5-11 классы											
2,27	Фрикадельки мясные	100	14,7	17,4	7,6	247,4	0,2	16,3	116,8	66,0	1,4
68,61	Булгур с овощами/Овощная подгарнировка	180/20	6,6	6,6	32,1	219,1	0,2	2,6	153,8	20,0	3,5
198,01	Чай с сахаром и лимоном.	203	0,2	0,1	13,9	52,8		0,5	6,5	4,2	0,8
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1	0	6	4,2	0,3
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,5	0,2	10	49,6		0	7	9,4	0,8
Итого за день		553	25,3	24,5	78,2	640,3	0,5	19,4	74,3	103,8	6,8
Обед 5-11 классы											
82,09	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	4,6	4,1	23,9	152,5	0,1	13,2	68,8	23,0	0,8
2,27	Фрикадельки мясные	100	14,7	17,4	7,6	247,4	0,2		116,8	66,0	1,4
68,59	Булгур с овощами	180	6,3	5,8	30,5	201,2	0,2	1	153,8	20,0	3,1
211,11	Напиток из кураги	200	0,4		21,1	81,8		0,3	17,6	12	0,4
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		6,2	16	9	2,2
299,08	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	30	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1		6	4,2	0,3
299,34	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	30	2,3	0,4	15,1	74,4	0,1		10,5	14,1	1,2
Итого за день		900	31	28,3	122,6	918,7	0,7	20,7	389,5	148,3	9,4

Приложение №1

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий - в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2011г., Дели принт, Москва, "Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" 2004 года, "Хлебпродинформ", г.Москва.; "Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" 2001, 2006, 2018 года, г. Пермь, Сборники рецептов для ПОП 1994, 1996 и 1997 года, другие нормативные и технические документы, регламентирующие производство кулинарной продукции.
2. Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
3. Фактический рацион питания должен соответствовать утвержденному примерному меню. В исключительных случаях допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
4. Ежедневно в обеденном зале вывешивают утвержденное руководителем образовательного учреждения ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции, а также меню дополнительного питания с указанием наименования блюд, массы порции, калорийности порции.
5. Овощи свежие порциями возможно взаимозаменять между собой: - огурцы свежие на помидоры свежие, и наоборот; - морковь свежую на капусту белокочанную с морковью или капусту белокочанную с огурцом свежим и т.д., и наоборот.
6. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и пр.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

7. Фрукты свежие возможно взаимозаменять между собой и заменять на фруктовые и фруктово-ягодные соки согласно приложению № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
8. В примерном утвержденном двухнедельном меню указано расчетное значение порции фруктов (100, 150, 200 гр.). Для фактического расчета веса фруктов, при составлении ежедневного меню, учитывается то, что фрукты относятся к калибруемому товару, и поэтому в меню указывается фактический вес фрукта. При этом фактический вес порции фруктов не может быть меньше указанного в требованиях СанПин - менее 100 гр. (приложение 9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 (Масса порций для детей в зависимости от возраста в граммах). При этом должны соблюдаться требования, установленные по КБЖУ (таб.1 прил.Ю СанПин 2.3/2.4.3590-20) каждого приема пищи и минимальному суммарному объему блюд по приемам пищи (Таб.3 прилож.9 СанПин 2.3/2.4.3590-20).
Рекомендуемый ассортимент свежих фруктов для организации питания учащихся: яблоки, апельсины, мандарины.
9. По данному двухнедельному меню произведен расчет пищевой ценности блюд.
- расчет пищевой ценности блюда по яблоку допускается замена на (апельсин, мандарин, груша). *При сахарном диабете важно избегать продуктов с большим количеством глюкозы: банан, манго, виноград, дыня, переспелые груши и сливы, а также засахаренные фрукты и цукаты. Они содержат много сахара, имеют высокую калорийность, соответственно эти фрукты значительно повышают уровень сахара в крови.*
 - расчет пищевой ценности по огурцу свежему, допускается замена на овощи свежие порционные (ТТК№ 10), капуста квашенная (ТТК № 13); овощи отварные порционные (ТТК№14); морская капуста (ТТК№15), салаты из овощей (№ 77,78,79,81,83,84 сборник 1994)