



**САНИТАРНЫЕ НОРМЫ, ПРАВИЛА И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ
НОРМАТИВЫ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ РАЦИОНАЛЬНЫЕ НОРМЫ
ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ В КОЛЛЕДЖАХ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ
ШКОЛАХ-ИНТЕРНАТАХ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ**

СанПиН № _____

Издание официальное

Ташкент-2009 г.



**САНИТАРНЫЕ НОРМЫ, ПРАВИЛА И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ
НОРМАТИВЫ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

«УТВЕРЖДАЮ»
Главный Государственный
санитарный врач Республики
Узбекистан
Б.И.НИЯЗМатов
«_____» _____ **2009 г.**

СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ РАЦИОНАЛЬНЫЕ НОРМЫ
ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ В КОЛЛЕДЖАХ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ
ШКОЛАХ-ИНТЕРНАТАХ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

СанПиН № _____

Издание официальное

Ташкент-2009 г.

1. Составители:

Шарипова Н.В. - начальник санитарного отдела ГУСЭН Минздрава РУз;

Рахимов Б.Б. – специалист санитарного отдела ГУСЭН Минздрава РУз;

Салихова Н.С. – заведующая ОГДиП РесЦГСЭН МЗ РУз;

Юлдашева З.Р. – сан.врач ОГДиП РесЦГСЭН МЗРУз;

Шайхова Г.И. – заведующая кафедрой ГДиП ТМА, проф.;

Эрматов Н.Ж. – доцент кафедры ГДиП ТМА, к.м.н.

Турдиев Ф.К. – заместитель директора по спортивной работе Республиканского Олимпийского колледжа спортивных резервов.

Рецензенты:

Миртазаев О.М. – декан мед-проф. факультета, д.м.н., проф.

Элинская О.Л. - зав.лабораторией гигиены питания НИИ СГиПЗ, к.м.н., с.н.с.

3. Согласованы:

Сабиров О.З. – заместитель министра народного образования;

Ахматов М.С. - заместитель министра культуры и спорта.

Вводятся взамен СанПиН №0097-00 «Среднесуточные рациональные нормы потребления пищевых продуктов в организованных детских и подростковых учреждениях Республики Узбекистан» (таблица №7 и 9) и СанПиН №0139-03 «Рекомендуемые среднесуточные нормы питания юных спортсменов Олимпийского резерва».

Утвержден на заседании Комитета по гигиенической регламентации потенциально неблагоприятных факторов окружающей человека среды при Минздраве Республики Узбекистан, протокол за №_____от «__»_____2009г.

Проведена правовая экспертиза Министерством юстиции Республики Узбекистан письмом за №_____от_____2009г.

4. При составлении настоящего СанПиНа использованы:

- СанПиН № 0097-00 «Среднесуточные рациональные нормы потребления пищевых продуктов в организованных детских и подростковых учреждениях Республики Узбекистан»;
- Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения Узбекистана.
- Инструктивно-методические указания организации и проведения санитарно-гигиенического контроля за питанием подростков в учебно-воспитательных и оздоровительных учреждениях Республики Узбекистан. МЗ РУз. 1997.

Содержание:

Выписка из Закона Республики Узбекистан «О Государственном санитарном надзоре»-----	5
Введение -----	6
Общие положения -----	7
Занятия спортом в зависимости от возраста и пола детей (таблица 1) -----	7
Потребность в энергии учащихся школ-интернатов спортивного профиля и колледжей Олимпийского резерва. (таблица 2)-----	8
Примерная среднесуточная потребность в пищевых веществах (г, брутто) юных спортсменов по группам питания (таблица3)----	10
Суточный набор продуктов для воспитанников школ-интернатов со спортивной ориентацией учащихся (таблица 4)----	11
Суточный набор продуктов для учащихся колледжа Олимпийского резерва (таблица 5) -----	12
Суточный набор продуктов для воспитанников школ-интернатов при колледжах Олимпийского резерва (таблица 6) -----	13
Замена продуктов по белку и жиру (таблица 7) -----	14

Выписка из Закона Республики Узбекистан «О ГОСУДАРСТВЕННОМ САНИТАРНОМ НАДЗОРЕ».

Санитарные правила, нормы и гигиенические нормативы - санитарные акты, устанавливающие критерии безопасности или безвредности для человека факторов среды жизнедеятельности.

Основными принципами обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения являются возмещение предприятиями, учреждениями, организациями, объединениями независимо от их форм собственности, отдельными лицами ущерба, причиняемого здоровью населения и окружающей среде в результате несоблюдения санитарных норм, гигиенических нормативов и не проведения санитарно-противоэпидемических мероприятий (статья 2).

Руководители предприятий, учреждений, организаций, объединений, независимо от их форм собственности и отдельные лица при проектировании, строительстве, реконструкции объектов, техническом перевооружении предприятий и вводе их в эксплуатацию обязаны соблюдать санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы (статья 9).

Предприятия, учреждения, организации, объединения независимо от форм собственности обязаны обеспечивать соблюдение санитарных норм, правил и гигиенических нормативов в общеобразовательных учреждениях и на предприятиях (статья 17).

Должностные лица, допустившие санитарные правонарушения, могут быть привлечены к дисциплинарной, административной и уголовной ответственности (статья 29).

ВВЕДЕНИЕ

«Среднесуточные рациональные нормы пищевых продуктов в колледжах Олимпийского резерва и специализированных школах-интернатах спортивного профиля» разработаны на основе Закона Республики Узбекистан «О государственном санитарном надзоре» № 657 – XII, законом Республики Узбекистан «Об образовании (1998г), Национальной программы по подготовке кадров, Указ Президента республики Узбекистан № 3154 от 24 октября 2002 года «О создании Фонда развития детского спорта и 31 октября 2002 года Постановление Кабинета министров Республики Узбекистан № 3743 «Об организации деятельности Фонда развития детского спорта Узбекистан, распоряжения Главного Государственного санитарного врача Республики Узбекистан №54 от 20.01.2009г.

Нарушение санитарных норм, правил и гигиенических нормативов влечёт за собой дисциплинарную и административную ответственность в соответствии с законодательством Республики Узбекистан.

Государственный санитарный надзор за соблюдением настоящих санитарных норм, правил и гигиенических нормативов государственными органами, предприятиями, учреждениями, организациями, объединениями независимо от их ведомственной принадлежности и форм собственности и отдельными лицами возлагается на органы Государственной санитарно-эпидемиологической службы Республики Узбекистан.

Ответственность за выполнение настоящих правил возлагается на Министерство Народного образования, ЦССПО Министерство высшего и среднего образования, Министерство по делам культуры и спорта Республика Узбекистан, их органов на местах.

1. Общие положения

Настоящие санитарные нормы и правила разработаны во исполнение Постановления Президента Республики Узбекистан от 5 января 2009 «О подготовке спортсменов Узбекистана к участию в XXX летних Олимпийских и XIV Параолимпийских играх 2012 года в г.Лондоне (Великобритания)» и определяют основные принципы восстановления энергетических затрат спортсменов Олимпийского резерва.

Одним из важнейших условий роста спортивных достижений в профессиональном спорте, наряду с правильной организацией тренировочных занятий и режима дня, является восполнение энергетических затрат через питание согласно физиологическим потребностям организма, которое связано с особенностями обмена веществ. Высококалорийное питание является одним из важнейших факторов, определяющих физическое и психическое состояние, адаптационные возможности и состояние здоровья спортсменов. Питание определяет высокую работоспособность, обеспечивает иммунную защиту организма от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Правильное питание для организма юных спортсменов является фактором физического развития. В данной возрастной категории спортсменов необходимо учитывать и потребности организма, необходимые для процессов роста и развития, отличающиеся своей спецификой.

Учащиеся колледжей Олимпийского резерва и школ-интернатов спортивного профиля, кроме учебы по общеобразовательным программам, согласно задач спортивной подготовки и учебным планам КОР, систематически занимаются спортом. Поэтому основой обеспечения адекватного и рационального питания для юных спортсменов является правильное формирование суточного меню на основе предлагаемых норм набора продуктов.

Различают следующие виды питания спортсменов: в условиях обычных тренировочных занятий; в период интенсивных тренировочных занятий и соревнований; на дистанции во время длительных спортивных соревнований.

В наибольшем объеме должен быть организован первый вид питания, другие рационы используют периодически.

Для учащихся разных возрастных групп установлены нормы энергозатрат главным образом по пяти направлениям видов спорта:

1. сложно-координационным;
2. сложно-техническим;
3. циклическим;
4. игровым;
5. единоборство.

Критерием, определяющим адекватное количество энергии для конкретного вида детского или подросткового коллектива, является соотношение общих энергозатрат на все виды спорта, разрешенные в зависимости от возраста и пола детей в Республике Узбекистан (таблица 1).

Занятия спортом в зависимости от возраста и пола детей

	Возрастная группа	Пол	Виды спорта
	5-7 лет	мальчики	Общая физическая подготовка, гимнастика спортивная, акробатика, шахматы, шашки, плавание
		девочки	Общая физическая подготовка, спортивная гимнастика, гимнастика художественная, акробатика, шахматы, шашки, плавание
	7-9 лет	мальчики	Вышеуказанные виды спорта + футбол, борьба дзюдо, кураш, турон, бадминтон, теннис, настольный теннис, лёгкая атлетика
		девочки	Вышеуказанные виды спорта + синхронное плавание, теннис, настольный теннис, лёгкая атлетика
5-9 классы	10-11 лет	мальчики	Вышеуказанные виды спорта + игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, ручной мяч), борьба грекоримская, вольная борьба, самбо, стрельба из лука, фехтование
		девочки	Вышеуказанные виды спорта + игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, ручной мяч), стрельба из лука, фехтование
	12-13 лет	мальчики	Вышеуказанные виды спорта + тяжёлая атлетика, бокс, велоспорт, гребля на каноэ и байдарке, пулевая стрельба, гиревой спорт, водные виды спорта (прыжки в воду, водное поло)
		девочки	Вышеуказанные виды спорта + велоспорт, гребля на каноэ и байдарке, пулевая стрельба, прыжки в воду
Колледжи, лицеи	14-15 лет	мальчики	Вышеуказанные виды спорта + зимние виды спорта (горные лыжи, фристайл), конный спорт, современное пятиборье
		девочки	Вышеуказанные виды спорта + зимние виды спорта (горные лыжи, фристайл), конный спорт
	16-18 лет	мальчики	Вышеуказанные виды спорта + триатлон, горный туризм, альпинизм, картинг, мотоспорт + все признанные виды спорта

Соответствующие нормы, которыми следует руководствоваться на всем протяжении учебно-тренировочного года, приведены в таблице 2 и 3.

Таблица 2.

Потребность в энергии учащихся колледжей Олимпийского резерва и школ-интернатов спортивного профиля.

Группы питания	Виды спорта	Пол	Возраст, лет	Потребность в энергии, (ккал)
1	Спортивная гимнастика	м	11-13	2300
		д	11-13	2000-2600
2	Спортивная гимнастика	м	14-17	3000
		д	14-17	2800-3200
3	Фехтование, легкая атлетика	м	11-13	3700

	(прыжки, метание, спринт и др.)	д	11-13	3200-3900
		м	14-17	6000
		д	14-17	4700
4	Плавание	м	11-13	4700
		д	11-13	4500
		м	14-17	6500
		д	14-17	5600
	Футбол	м	11-13	5100
		д	11-13	4500
		м	14-17	6300
		д	14-17	5500
	Легкая атлетика (спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции (спринт)). Легкая атлетика (спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции)	м	14-17	5000
		д	14-17	4700
5	Кураш, тяжелая атлетика, велоспорт	ю	14-17	6000
		д	14-17	4700

Таблица 3

Примерная среднесуточная потребность в пищевых веществах (г, брутто) юных спортсменов по группам питания.

Группа питания	Белки		Жиры		Углеводы	
	всего	В т.ч. животные	всего	В т.ч. растительные	всего	В т.ч. легкоусвояемые
1	85	51	66	17	342	114
2	105	63	87	22	450	150
3	130	78	119	30	527	173
4	160	96	160	40	655	218
5	205	123	205	51	834	278

Рацион юных спортсменов должен иметь белково-углеводную направленность. Это определяется повышенной потребностью в белках для обеспечения развития мускулатуры и углеводах как источниках энергии для мышечной деятельности.

Доля жиров в рационе должна быть снижена при следующих видах спорта: плавание, конный и мотоспорт, бег на средние и длинные дистанции, футбол, а также видах, связанных с кратковременным мышечным напряжением. Соотношение белков, жиров и углеводов в период учебно-тренировочных занятий должно составлять 1:(0,8-0,9):(3,5-4,5). При зимних видах спорта не следует резко снижать количество жиров в рационе по сравнению с нормой; рекомендуемое соотношение белков, жиров должно быть 1:1 (3,5-4,7).

Учащиеся школ-интернатов спортивного профиля и колледжей Олимпийского резерва нуждаются в повышенном поступлении с пищей витаминов А, В¹, В², В₆, РР, С, Е в связи с увеличением расхода их в организме, обусловленного повышением активности нервно-мышечной деятельности. В частности, для юных спортсменов следует удвоить дозы тиамин и аскорбиновой кислоты. Должна быть увеличена также норма солей Са, Р и других минеральных веществ, необходимых для повышения выносливости организма и более быстрого восстановления увеличенных потерь их с потом, а также сдвигов кислотно-щелочного равновесия, вызванного усиленной мышечной работой, которая обуславливает накопление молочной кислоты. Это может быть достигнуто путем широкого использования молока, молочно-кислых продуктов, овощей и фруктов, минеральной воды.

С учетом жаркого климата республики в целях профилактики дизбактериозов детей, а также гиповитаминозов допускается использовать витаминизированные напитки с содержанием аскорбиновой кислоты, лакто – и бифидумбактерий, йода («Наринэ плюс», «Halsica», «Шиповник с бальзамом double d»), прошедшие регистрацию в Министерстве здравоохранения Республики Узбекистан и разрешенные в питании детей.

Для получения хороших результатов в спортивной деятельности существенное значение имеет правильный режим питания, организованный в условиях круглосуточного пребывания детей и подростков на объектах данного типа.

При распределении пищи в течение дня следует руководствоваться следующими положениями:

- 1) питание должно быть пятикратным;
- 2) промежутки между приемами пищи не должны превышать 5 ч.;
- 3) напряженные тренировки нельзя проводить натощак, в тоже время прием пищи не следует проводить непосредственно перед спортивными соревнованиями;

- 4) в период соревнований рекомендуется принимать пищу за 2-3 ч до начала, а после окончания выступлений – не ранее через 40-45 мин. (чтобы не проявилось тормозящее влияние физической нагрузки на пищеварительную систему). При тренировках во вторую половину дня завтрак (7.30 – 8.00) должен обеспечить 20-25% энергетической ценности; второй завтрак (10.00 -10.30) – 10-15%; обед – (13.00 – 13.30)- 30-35%; полдник (17.00) – 5-10%; ужин (19.30-20.00) – 25-30%.

Для разных возрастных групп юных спортсменов необходимо соблюдать среднесуточные наборы продуктов питания с учетом соотношения общих энергозатрат на все виды спорта, разрешенные в зависимости от возраста и пола детей в Республике Узбекистан.

Таблица 4

Суточный набор продуктов для воспитанников школ-интернатов при колледжах Олимпийского резерва.

№	Наименование продуктов	От 11 до 14 лет				
		грамм	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1	Хлеб пшеничный 1 сорт	500	38,0	4,5	248,75	1130,0
2	Мука пшеничная 1 сорт	20	2,12	0,26	14,64	65,8
3	Мука картофельная	2	0,02	сл.	1,59	5,98
4	Крупы, макаронные изделия	100	10,7	1,3	74,2	333
5	Сахар	100	-	-	99,8	374,0
6	Мед	30	0,24	-	22,44	101,37
7	Кондитерские изделия	50	3,7	5,0	38,1	203
8	Масло сливочное	60	0,36	49,5	0,54	448,8
9	Масло растительное	15	-	14,98	-	134,8
10	Молоко	500	14,0	16,0	23,5	290
11	Сметана	20	0,56	4	0,64	41,2
12	Творог	60	10,02	5,4	0,78	93,6
13	Сыр	45	10,53	13,5	-	166,9
14	Мясо, птица	300	39,84	25,8	-	396,0
15	Колбасные изделия	150	18,45	37,95	-	415,5
16	Рыба	70	4,76	0,42	-	21,0
17	Яйца (шт.)	1	5,0	5,52	0,32	62,8
18	Картофель	300	6	0,30	59,1	277,45
19	Овощи, в т.ч. томатная паста	450	8,1	-	24,3	126,0
20	Фрукты, ягоды, соки, витаминизированные напитки	700	2,8	-	79,1	322
21	Сухофрукты, в т.ч. шиповник 5 гр.	20	0,64	-	13,6	54,6
22	Чай	0,5	0,1	-	0,03	0,545
23	Какао	2	0,48	0,35	0,55	7,46
24	Соль йодированная	8				
25	Дрожжи	1	0,125	0,004	0,03	0,85
26	Минеральная вода	500	0	0	0	0
	ИТОГО:		166,7	164,5	702,00	4851,1

Таблица 5

Суточный набор продуктов для воспитанников школ-интернатов спортивного профиля.

№	Наименование продуктов	От 11 до 14 лет				
		грамм	белки	жиры	углеводы	Ккал.
1	Хлеб пшеничный 1 сорт	500	38,0	4,5	248,75	1130,0
2	Мука пшеничная 1 сорт	20	2,12	0,26	14,64	65,8
3	Мука картофельная	2	0,02	сл.	1,59	5,98
4	Крупы, макаронные изделия	100	10,7	1,3	74,2	333
5	Сахар	100	-	-	99,8	374,0
6	Мед	30	0,24	-	22,44	101,37
7	Кондитерские изделия	50	3,7	5,0	38,1	203
8	Масло сливочное	60	0,36	49,5	0,54	448,8
9	Масло растительное	15	-	14,98	-	134,8
10	Молоко	500	14,0	16,0	23,5	290
11	Сметана	20	0,56	4	0,64	41,2
12	Творог	60	10,02	5,4	0,78	93,6
13	Сыр	45	10,53	13,5	-	166,9
14	Мясо, птица	300	39,84	25,8	-	396,0
15	Колбасные изделия	150	18,45	37,95	-	415,5
16	Рыба	70	4,76	0,42	-	21,0
17	Яйца (шт.)	1	5,0	5,52	0,32	62,8
18	Картофель	300	6	0,30	59,1	277,45
19	Овощи, в т.ч. томатная паста	450	8,1	-	24,3	126,0
20	Фрукты, ягоды, соки, витаминизированные напитки	700	2,8	-	79,1	322
21	Сухофрукты, в т.ч. шиповник 5 гр., в т.ч.курага	20	0,64	-	13,6	54,6
22	Чай	0,5	0,1	-	0,03	0,545
23	Какао	2	0,48	0,35	0,55	7,46
24	Соль йодированная	8				
25	Дрожжи	1	0,125	0,004	0,03	0,85
26	Минеральная вода	500	0	0	0	0
	ИТОГО:		166,7	164,5	702,00	4851,1

Таблица 6

Суточный набор продуктов для учащихся колледжей Олимпийского резерва.

№	Наименование продуктов	От 14 до 16 лет					От 17 до 19 лет				
		грамм	белки	жиры	углев.	ккал	грамм	белки	жиры	углев.	ккал.
1	Хлеб пшеничный 1 сорт	600	45,6	5,4	298,2	1356	610	48,2	6,1	303,7	1378,8
2	Мука пшеничная 1 сорт	30	2,12	0,26	14,64	65,8	35	3,71	0,45	25,6	115,6
3	Крупа, макаронные изделия	160	12,6	1,24	122,14	520,8	180	14,45	1,43	137,59	586,4
4	Сахар	100	-	-	99,8	374,0	100	-	-	99,8	374,0
5	Мёд	30	0,24	-	22,44	101,37	30	0,24	-	22,44	101,37
6	Кондитерские изделия	75	5,65	7,5	57,15	306,75	90	6,66	9,0	68,58	368,1
7	Масло сливочное	80	0,48	66,0	0,72	598,4	80	0,48	66,0	0,72	598,4
8	Масло растительное	30	-	29,97	-	269,7	30	-	29,97	-	269,7
9	Молоко, кисломолочные продукты	600	16,8	19,2	28,2	348	600	16,8	19,2	28,2	348
10	Сметана	50	1,4	10,0	1,6	103	50	1,4	10,0	1,6	103
11	Творог	100	16,7	9,0	1,3	156,0	100	16,7	9,0	1,3	156,0
12	Сыр	50	11,7	15,0	-	185,5	60	14,04	18,0	-	222,6
13	Мясо, птица	410	54,48	28,7	-	541,2	450	90,9	31,5	-	648,0
14	Колбасные изделия	70	8,61	17,71	-	193,9	100	12,2	25,3	-	277,0
15	Рыба	100	6,8	0,6	-	30	120	8,1	0,7	-	36
16	Яйца (шт.)	2	11,42	10,34	0,62	141,3	2	11,42	10,34	0,62	141,3
17	Картофель	500	10,0	0,5	98,5	415	600	12,0	0,6	118,2	498
18	Овощи, в т.ч. томатная паста	600	10,8	-	32,4	168	800	14,4	-	43,2	224
19	Фрукты, ягоды, соки, витаминизированные напитки	800	3,2	-	90,4	368	850	3,4	-	96,1	391
20	Сухофрукты, в т.ч. шиповник 5 гр, курага.	50	3,2	-	68,0	273	100	3,2	-	68,0	273
21	Чай	3	0,6	-	0,95	3,27	3	0,6	-	0,95	3,27
22	Какао	5	1,2	0,85	1,35	18,65	5	1,2	0,85	1,35	18,65
23	Соль йодированная	10	-	-	-	-	15	-	-	-	-
24	Дрожжи	1	0,125	0,004	0,03	0,85	1	0,125	0,004	0,03	0,85
25	Минеральная вода	200	0	0	0	0	200	0	0	0	0
	ИТОГО:		227,4	229,9	938,4	6621,6		280,2	238,4	1017,9	7133,04

Таблица 7

Замена продуктов по белку и жиру, г.

Наименование продуктов	Количество	Химический состав			Добавить к суточному рациону(+), снять(-)
		Белки	Жиры	Углеводы	
Замена хлеба 100г.					
Хлеб белый	100	6,97	1,2	48,19	
Мука пшеничная	70	6,55	0,71	48,97	
Макаронны	70	6,55	0,59	49,86	
Крупа манная	70	6,66	0,52	49,26	
Замена картофеля 100г.					
Картофель	100	1,05	-	14,25	
Свекла	110	1,06	-	7,78	
Морковь	120	1,06	-	7,55	
Капуста	90	1,04	-	3,25	
Замена свежих яблок 100г.					
Яблоки свежие	100	0,4	-	11,01	
Сухие яблоки	20	0,46	-	12,17	
Сухие фрукты (курага)	15	0,48	-	10,29	
Замена молока 100г.					
Молоко	100	3,07	33,3	4,41	
Творог	25	3,60	4,28	0,25	Масло - 1г.
Мясо	25	3,68	0,63	-	Масло +3г.
Рыба	40	3,61	0,14	-	Масло +3г.
Сыр	15	3,05	2,81	0,35	
Замена мяса 100г					
Мясо.	100	14,71	0,53	-	
Творог	100	14,40	17,19	0,98	Масло -15
Рыба	100	14,43	0,58	-	Масло +2г.
Молоко	480	14,47	15,98	21,17	Масло - 13г.
Яйца	140	14,76	14,04	0,6	Масло -11г.
Замена рыбы 100г.					
Рыба	100	9,02	0,36	-	

Мясо	60	8,83	1,52	-	Масло -1г
Творог	60	8,84	10,26	0,59	Масло -10г
Молоко	300	9,21	9,99	13,23	Масло - 9г.
Яйца	85	8,98	8,07	0,36	Масло - 7г.
Замена творога 100г.					
Творог	100	14,40	17,10	0,98	
Мясо	100	14,71	2,53	-	Масло +15г.
Рыба	160	14,43	0,58	-	Масло +17г.
Молоко	460	14,12	15,32	20,29	Масло +2 г.
Яйца	140	14,78	14,04	0,6	Масло+3г
Замена яйца 50 г (1 шт.)					
Яйца	50	5,28	5,02	0,22	
Творог	40	5,76	6,48	0,39	Масло -2г.
Мясо	40	5,88	1,01	-	Масло+4г
Рыба	60	5,41	0,22	-	Масло +5г.
Молоко	160	4,91	5,33	7,05	
Сыр	25	5,08	4,69	0,58	