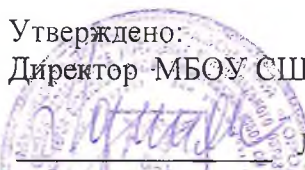


Утверждено:
Директор МБОУ СШ №20


Лозиняк Ю.С.

Правоприобретатель: ИП


Гекчян М.Л.

Разработано:
ООО «Технологии питания»

Директор

Кузнецов А.Л.

Основное меню

Для обучающихся в МБОУ «Средняя школа №20»

в возрасте от 12 лет и старше,

зимний, летний периоды – взаимозаменяемые.

Источники:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
Под общей редакцией В.Т. Лапшиной «Хлебпродинформ». Москва 2004г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Могильный М.П., Тутельян В.А «ДеЛи принт» Москва 2010г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Первалова
4. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.
Издательство «Хлебпродинформ» 1996
5. Химический состав российских пищевых продуктов.
Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна «ДеЛи принт» Москва 2002
6. Химический состав блюд и кулинарных изделий
Под редакцией И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева «ВИНИТИ» Москва
7. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.
8. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева)
9. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /<https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.
10. База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации / http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx.
11. Химический состав импортных пищевых продуктов <https://lektsia.com/1x181a.html>.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	311.	Каша рисовая жидкая с маслом	0,260(250/10)	6,3	12,62	38,66	295
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,080(50/20/10)	8,49	14,55	24,68	265
3	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
Итого по группе			0,55	14,99	27,22	73,08	599

Обед

1	78	Икра кабачковая	0,100	1,12	5,35	5,35	71
2	143.	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,250/15	6,57	4,94	20,25	147
3	252.	Рыба запеченная в сметанном соусе	0,120	13,26	9,55	4,01	151
4	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	707.	Сок персиковый	0,200	0,6	0	34	132
Итого по группе			0,94	31,61	29,29	122,71	865

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,55	14,99	27,22	73,08	599
Обед	0,94	31,61	29,29	122,71	865
Итого за день	1,49	46,6	56,51	195,79	1464

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак


1	366.	Запеканка из творога	0,150	22,32	18,36	22,8	354
2	1025	Молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирности	0,030	2,16	2,55	16,65	98
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,060(10/50)	3,85	8,65	24,68	192
4	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
5	627.	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38
Итого по группе			0,55	29,33	29,81	81,65	722

Обед

1	19.1	Салат из свежих помидоров с р/м	0,100	1,06	6,85	3,67	83
2	139.	Суп картофельный с горохом	0,250	6,15	3,22	22,52	132
3	438.	Азу	0,200(50/150)	13,87	27,19	20,76	394
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итого по группе			0,84	28,02	38,25	108,81	881

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,55	29,33	29,81	81,65	722
Обед	0,84	28,02	38,25	108,81	881
Итого за день	1,39	57,35	68,06	190,46	1603



1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	499.	Котлеты рубленые из цыплят	0,080	11,96	8,81	6,17	161
2	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
3	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,180	4,04	9,57	27,08	211
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
5	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	17,43	141
Итого по группе			0,55	25,57	26,24	77,91	661

Обед

1	20.2	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,100	0,83	6,79	2,59	76
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,250/6/15	5,73	5,62	7,73	111
3	454	Котлеты мясо-карт.по-хлыновски	0,100	13,02	15,51	8,47	226
4	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
5	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	6,77	8,72	30,5	226
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
8	700.	Напиток клюквенный	0,200	0,09	0,04	13,64	54
Итого по группе			0,96	33,24	39,66	105,74	905

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,55	25,57	26,24	77,91	661
Обед	0,96	33,24	39,66	105,74	905
Итого за день	1,51	58,81	65,9	183,65	1566

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	333	Макароны с тертым сыром Российским и мас	0,240	14,23	22,08	39,1	426
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,060(10/50)	3,85	8,65	24,68	192
4	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
Итого по группе			0,55	23,36	35,38	73,8	720

Обед

1	16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,100	0,66	6,75	1,8	70
2	116.	Борщ с фасолью, картофелем и смет.	0,250/8	4,86	4,25	11,41	122
3	329.	Бигус	0,200(50/150)	14,5	31,1	11,13	389
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,84	26,36	43,02	83,92	840

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,55	23,36	35,38	73,8	720
Обед	0,84	26,36	43,02	83,92	840
Итого за день	1,39	49,72	78,4	157,72	1560



1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак


1	388.	Котлеты рыбные	0,070	9,62	2,63	6,52	88
2	587.	Соус томатный	0,030	0,33	1,55	1,96	24
3	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
4	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,020	0,62	0,04	1,3	8
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	4,66	4,84	18,83	137
Итого по группе			0,55	22,75	17,99	72,13	557

Обед

1	43.0	Салат из капусты с огурцом и р/м	0,100	1,37	8,41	5,58	104
2	127.	Суп с рисом и птицей	0,250/15	5,64	4,79	11,57	126
3	488.	Цыплята-бройлеры, туш.в соусе с овощами	0,220(60/160)	17,13	22,55	20,9	345
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	505.	Кисель с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	18,4	74
Итого по группе			0,86	30,48	36,67	96,63	830

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,55	22,75	17,99	72,13	557
Обед	0,86	30,48	36,67	96,63	830
Итого за день	1,41	53,23	54,66	168,76	1387



2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

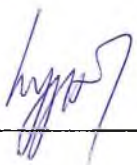
1	311.	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,255(250/5)	7,02	8,91	37,55	260
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,080(50/20/10)	8,49	14,55	24,68	265
3	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	17,43	141
4	627.	Мандарины св.	0,060	0,48	0,12	4,5	23
Итого по группе			0,595	21,3	28,98	84,16	689

Обед

1	78	Икра кабачковая	0,100	1,12	5,35	5,35	71
2	137.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	0,250/25	6,29	3,13	15,01	129
3	485.	Голубцы ленивые	0,100	7,86	9,17	6,15	140
4	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
5	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
8	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итого по группе			0,96	26,39	29,23	109,92	826

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,595	21,3	28,98	84,16	689
Обед	0,96	26,39	29,23	109,92	826
Итого за день	1,555	47,69	58,21	194,08	1515



2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	362.	Пудинг из творога (запеченный)	0,120	15,44	12	26,39	280
2	1025	Джем абрикосовый	0,040	0,2	0	20,56	84
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,060(10/50)	3,85	8,65	24,68	192
4	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
5	627.	Яблоки св.	0,120	0,48	0,48	11,76	56
Итого по группе			0,55	20,17	21,18	93,13	651

Обед

1	19.1	Салат из свежих помидоров с р/м	0,100	1,06	6,85	3,67	83
2	135.	Суп из овощей со сметаной и птицей	0,250/6/15	5,81	5,55	12,25	120
3	431	Печень по-строгановски .	0,100(50/50)	16,32	7,33	8,82	162
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	6,77	8,72	30,5	226
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	700.	Напиток клюквенный	0,200	0,09	0,04	13,64	54
Итого по группе			0,92	36,39	29,41	109,06	826

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,55	20,17	21,18	93,13	651
Обед	0,92	36,39	29,41	109,06	826
Итого за день	1,47	56,56	50,59	202,19	1477

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

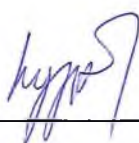
1	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,120	15,07	18,58	4,92	243
2	516.	Макаронные изделия отварные	0,180	6,39	7,44	34,44	242
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
4	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
Итого по группе			0,55	24,7	26,39	69,06	619

Обед

1	16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,100	0,66	6,75	1,8	70
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,250/6/20	7,04	6,36	19,94	159
3	397.	Фрикадельки рыбные	0,100	13,18	1,63	6,56	94
4	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
5	378.	Пюре картофельное с морковью	0,180	3,93	9	17,25	179
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
8	505	Кисель "Витошка " с витаминами	0,200	0	0	23,5	95
Итого по группе			0,96	31,61	26,72	111,86	809

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,55	24,7	26,39	69,06	619
Обед	0,96	31,61	26,72	111,86	809
Итого за день	1,51	56,31	53,11	180,92	1428



2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	311.	Каша геркулесовая(жидкая) с маслом	0,255(250/5)	7,17	9,79	30,35	239
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,060(10/50)	3,85	8,65	24,68	192
4	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	17,43	141
Итого по группе			0,555	21,41	28,44	72,74	635

Обед

1	20.2	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,100	0,83	6,79	2,59	76
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,250/6/15	5,73	5,62	7,73	111
3	478.	Запеканка картофельная с гов. сердцем	0,220	16,28	10,37	36,05	308
4	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	707.	Сок абрикосовый	0,200	1	0	25,4	110
Итого по группе			0,9	30,64	25,76	114,58	817

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,555	21,41	28,44	72,74	635
Обед	0,9	30,64	25,76	114,58	817
Итого за день	1,455	52,05	54,2	187,32	1452



2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	462.	Тефтели (2в) мясные с рисом (Ёжики)	0,090	8,75	10,84	10,24	173
2	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
3	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
5	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
Итого по группе			0,57	16,93	21,88	66,13	543

Обед

1	110.	Борщ со сметаной	0,250/6	3,02	3,77	7,01	85
2	443.	Плов со свининой	0,200(50/150)	14,65	29,08	36,63	505
3	576.	Гарнир из свежих помидоров (бвар)	0,100	1,1	0,2	3,8	24
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итого по группе			0,84	25,71	34,04	109,3	886

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,57	16,93	21,88	66,13	543
Обед	0,84	25,71	34,04	109,3	886
Итого за день	1,41	42,64	55,92	175,43	1429

Итого за период	14,59	520,96	595,56	1836,32	14881
------------------------	--------------	---------------	---------------	----------------	--------------



1-я неделя / 1. понедельник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

91,74	0,08	0,22	1,62	0,21	157,75	170,26	37,39	0,55	221,56	9,31	26,54	44,16
122,9	0,06	0,08	0,14	0,89	187,2	134,4	14,04	0,77	85,3	6,94	1,6	7,25
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,13	8,24	6,44	0,82	32,4	0	0	0
274,64	0,29	0,47	11,86	2,02	359,08	312,9	57,87	2,14	339,26	16,25	28,14	51,41

31,44	0,03	0,03	14,6	0	21,36	24,23	13,87	0,59	249,49	0,05	17,71	3,72
184,81	0,11	0,09	5,84	0	28,1	285,39	30	0,94	449,33	0,16	22,03	61,99
48,35	0,08	0,11	0,27	0,21	84,83	217,97	42,01	0,85	304,8	16,54	143,92	520,44
65,83	0,16	0,14	6,19	0,14	46,29	98	33,29	1,2	773,16	1,9	38,88	51,3
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
100	0,04	0,08	12	1,6	18	0	8	1,8	304	0	0	0
430,93	0,55	0,63	38,9	2,39	224,08	730,59	156,27	7,77	2256,48	23,55	248,82	660,75

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
274,64	0,29	0,48	11,86	2,02	359,08	312,9	57,87	2,14	339,26	16,25	28,14	51,41
430,93	0,55	0,5	38,9	2,39	224,08	730,59	156,27	7,77	2256,48	23,55	248,82	660,75
705,57	0,84	1,34	50,76	4,41	583,16	1043,49	214,14	9,91	2595,74	39,8	276,96	712,16

1-я неделя / 2. вторник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

116,53	0,07	0,39	0,35	0,76	246,91	315,13	33,4	1,05	255,25	43,92	14,02	60
14,1	0,02	0,11	0,3	0,01	92,1	65,7	10,2	0,06	109,5	0,9	2,1	10,5
65,3	0,05	0,02	0	0,7	11,2	34,4	7,04	0,57	67,7	4	1,6	7,25
0	0	0,01	0,1	0,08	14,43	8,24	6,44	0,85	25,1	0	0	0
10	0,06	0,03	38	0,2	35	17	11	0,1	155	0	0	0
205,93	0,2	0,23	38,75	1,75	399,64	440,47	68,08	2,63	612,55	48,82	17,72	77,75

128,57	0,06	0,04	21,75	0,68	14,74	25,51	19,4	0,88	280,37	0,39	15,13	19,33
181,76	0,24	0,09	6,27	0	40,67	147,42	36,84	2,03	549,99	0,16	23,14	34,76
25,84	0,43	0,09	8,67	0	31,44	104,32	158,33	2,69	1014,54	0,52	39,4	91,73
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
29,8	0,01	0,02	0,42	0,32	31,84	19,9	17,07	0,73	201,95	0	0	0
366,47	0,87	0,89	37,11	1,44	144,19	402,15	260,74	8,72	2222,55	5,97	103,95	169,12

205,93	0,2	0,56	38,75	1,75	399,64	440,47	68,08	2,63	612,55	48,82	17,72	77,75
366,47	0,87	0,29	37,11	1,44	144,19	402,15	260,74	8,72	2222,55	5,97	103,95	169,12
572,4	1,07	1,36	75,86	3,19	543,83	842,62	328,82	11,35	2835,1	54,79	121,67	246,87



1-я неделя / 3. среда

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

65,42	0,05	0,14	0,63	0,59	32,16	79,09	14,41	1,15	158,74	3,19	20,24	81,64
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
451,76	0,16	0,12	18,92	0	41,74	111,26	47,27	1,67	956,8	0,6	24,84	67,32
0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
163,6	0,38	0,6	23,55	1,88	187,18	160,54	37,99	1,04	295,94	3	13,5	39,55
757,19	0,64	1,24	43,86	3,06	276,29	391,67	111,13	4,58	1521,56	10,21	66,25	197,33

57,02	0,05	0,03	12,73	3,22	16,11	27,21	15,87	0,66	225,4	0,33	15,63	17,4
204,99	0,08	0,09	20,83	0	59,74	271,62	33,89	0,97	495,63	0,27	22,58	58,2
19,09	0,22	0,12	5,25	0,33	15,94	102,8	66,77	2,14	265,34	2,44	7,84	58,09
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
55,93	0,15	0,1	0	0,13	22,8	161,53	108,17	3,63	203,61	5,35	64,35	12,5
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
0	0	0	1,35	0	12,04	1,98	4,73	0,13	13,96	0	0	0
413,94	0,63	0,63	40,92	4,16	157,34	678,42	262,99	10,09	1423,22	13,71	142,75	171,06

757,19	0,64	0,87	43,86	3,06	276,29	391,67	111,13	4,58	1521,56	10,21	66,25	197,33
413,94	0,63	0,39	40,92	4,16	157,34	678,42	262,99	10,09	1423,22	13,71	142,75	171,06
1171,13	1,27	1,66	84,78	7,22	433,63	1070,09	374,12	14,67	2944,78	23,92	209	368,39

1-я неделя / 4. четверг

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

184,35	0,07	0,12	0,21	0,51	274,26	198,89	21,17	1,11	75,55	5,91	29,13	15,64
104	0,03	0,18	0	0,88	22	76,8	4,8	1	56	12,68	8	22
65,3	0,05	0,02	0	0,7	11,2	34,4	7,04	0,57	67,7	4	1,6	7,25
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,13	8,24	6,44	0,82	32,4	0	0	0
413,65	0,3	0,48	10,31	3,01	321,59	318,33	39,45	3,5	231,65	22,59	38,73	44,89

2,85	0,03	0,02	3,32	2,93	17,36	28,88	13,37	0,48	186,23	0,28	16,05	16,15
195,59	0,1	0,09	6,94	0,01	58,14	167,81	36,53	1,71	540,45	2,91	27,42	42,02
288,93	0,38	0,1	23,42	0,08	95,27	88,71	158,34	2,68	767,69	1,2	82,39	78,25
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
120	0,3	0,34	20	1,68	8,77	0	1,95	0	15,2	0	0	0
607,87	0,94	1,28	53,68	5,14	205,04	390,4	239,29	7,26	1685,27	9,29	152,14	159,72

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
413,65	0,3	0,5	10,31	3,01	321,59	318,33	39,45	3,5	231,65	22,59	38,73	44,89
607,87	0,94	0,6	53,68	5,14	205,04	390,4	239,29	7,26	1685,27	9,29	152,14	159,72
1021,52	1,24	1,84	63,99	8,15	526,63	708,73	278,74	10,76	1916,92	31,88	190,87	204,61



1-я неделя / 5. пятница

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

17,68	0,06	0,1	0,2	0,26	46,39	145,99	31,09	0,66	240,76	11,88	99,54	365,22
57,32	0	0	0,57	0,03	4	6,24	3,36	0,12	32,69	0,3	5,55	1,18
65,83	0,16	0,14	6,19	0,14	46,29	98	33,29	1,2	773,16	1,9	38,88	51,3
10	0,02	0,01	2	0	4	12,4	4,2	0,14	19,8	0,38	0,14	0,9
0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
33	0,06	0,22	1,95	0,19	189,6	143,71	30,43	0,41	307,74	3	13,5	30
183,83	0,35	0,57	10,91	1,17	300,28	438,84	109,37	3,08	1440,65	20,46	159,21	455,85

2,79	0,03	0,04	31,21	0	36,94	28,91	14,37	0,55	249,96	0,27	12,79	11,26
139,98	0,06	0,08	3,49	0	24,45	304,13	28,89	0,67	323,81	1,9	18,33	58
784,19	0,17	0,21	24,35	0,47	48,67	246,26	51,37	2,64	753,56	0,42	48,07	161,7
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
120	0,3	0,34	20	2,34	59	0	2	0	0	0	0	0
1047,46	0,69	1,03	79,05	3,25	194,56	684,3	125,73	6,25	1503,03	7,49	105,47	254,26

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
183,83	0,35	0,48	10,91	1,17	300,28	438,84	109,37	3,08	1440,65	20,46	159,21	455,85
1047,46	0,69	0,72	79,05	3,25	194,56	684,3	125,73	6,25	1503,03	7,49	105,47	254,26
1231,29	1,04	1,76	89,96	4,42	494,84	1123,14	235,1	9,33	2943,68	27,95	264,68	710,11



2-я неделя / 1. понедельник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

60,58	0,1	0,17	1,62	0,13	158,83	182,81	42,46	0,84	238,07	5,81	27,1	39,43
122,9	0,06	0,08	0,14	0,89	187,2	134,4	14,04	0,77	85,3	6,94	1,6	7,25
163,6	0,38	0,6	23,55	1,88	187,18	160,54	37,99	1,04	295,94	3	13,5	39,55
6	0,04	0,02	22,8	0	21	10,2	6,6	0,06	93	0	0	0
353,08	0,58	0,6	48,11	2,9	554,21	487,95	101,09	2,71	712,31	15,75	42,2	86,23

31,44	0,03	0,03	14,6	0	21,36	24,23	13,87	0,59	249,49	0,05	17,71	3,72
214,42	0,14	0,11	11,23	0,25	35,71	199,72	44,97	1,34	804,93	4,94	57,1	205,34
24,92	0,11	0,06	12,51	0,11	36,61	75,73	47,58	1,32	302,31	2,17	20,59	36,36
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
65,83	0,16	0,14	6,19	0,14	46,29	98	33,29	1,2	773,16	1,9	38,88	51,3
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
29,8	0,01	0,02	0,42	0,32	31,84	19,9	17,07	0,73	201,95	0	0	0
443,32	0,58	0,6	45,71	1,3	202,52	530,86	190,34	7,74	2551,12	14,38	166,63	321,59

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
353,08	0,58	0,87	48,11	2,9	554,21	487,95	101,09	2,71	712,31	15,75	42,2	86,23
443,32	0,58	0,41	45,71	1,3	202,52	530,86	190,34	7,74	2551,12	14,38	166,63	321,59
796,4	1,16	1,57	93,82	4,2	756,73	1018,81	291,43	10,45	3263,43	30,13	208,83	407,82




2-я неделя / 2. вторник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

79,81	0,06	0,26	0,23	0,52	168,83	221,22	25,71	1,03	295,12	29,27	1,65	45,08
20	0	0,01	0,96	0	5,92	4,8	1,6	0,24	61,2	0	0,28	2,4
65,3	0,05	0,02	0	0,7	11,2	34,4	7,04	0,57	67,7	4	1,6	7,25
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,13	8,24	6,44	0,82	32,4	0	0	0
6	0,04	0,02	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6	0,36	2,4	9,6
231,11	0,3	0,32	23,29	2,14	219,28	281,86	51,59	5,3	790,02	33,63	5,93	64,33

128,57	0,06	0,04	21,75	0,68	14,74	25,51	19,4	0,88	280,37	0,39	15,13	19,33
183,91	0,11	0,1	10,75	0	41,09	266,03	32,42	0,97	499,15	0,39	22,6	61,07
7423,56	0,26	1,84	9,83	1,17	23,28	288,21	17,97	6,06	259,94	37,48	27,85	215,65
55,93	0,15	0,1	0	0,13	22,8	161,53	108,17	3,63	203,61	5,35	64,35	12,5
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
0	0	0	1,35	0	12,04	1,98	4,73	0,13	13,96	0	0	0
7792,47	0,71	0,71	43,68	2,42	139,45	848,26	211,79	14,06	1432,73	48,51	156,21	331,85

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
231,11	0,3	0,49	23,29	2,14	219,28	281,86	51,59	5,3	790,02	33,63	5,93	64,33
7792,47	0,71	2,13	43,68	2,42	139,45	848,26	211,79	14,06	1432,73	48,51	156,21	331,85
8023,58	1,01	3,14	66,97	4,56	358,73	1130,12	263,38	19,36	2222,75	82,14	162,14	396,18



2-я неделя / 3. среда

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

272,61	0,08	0,13	4,58	0,43	25,11	146,75	21,35	1,61	228,03	0,25	37,96	121,08
52,89	0,05	0,03	0	0,12	8,43	42,15	9,39	0,71	42,73	0,81	25,7	13,79
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
0	0	0,01	0,1	0,08	14,43	8,24	6,44	0,85	25,1	0	0	0
325,5	0,17	0,18	4,68	1,07	55,97	223,14	42,78	3,61	349,06	3,46	64,94	140,67

2,85	0,03	0,02	3,32	2,93	17,36	28,88	13,37	0,48	186,23	0,28	16,05	16,15
97,36	0,11	0,11	7,77	0,05	37,38	293,23	36,37	1,21	601,89	0,24	23,2	74,78
23,45	0,08	0,09	0,11	0,38	31,99	171,85	38,02	0,91	265,26	17,57	148,18	532,67
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
410,83	0,15	0,15	5,34	0,15	67,67	106,87	35,97	1,11	695,74	2,2	40,05	56,7
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
130	0,3	0,34	20,1	1,67	0	0	0	0	15,15	0	0	0
741,4	0,8	1,14	37,4	5,66	185,11	714,11	157,29	6,27	1983,55	25,61	259,83	705,17

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
325,5	0,17	0,18	4,68	1,07	55,97	223,14	42,78	3,61	349,06	3,46	64,94	140,67
741,4	0,8	0,76	37,4	5,66	185,11	714,11	157,29	6,27	1983,55	25,61	259,83	705,17
1066,9	0,97	1,73	42,08	6,73	241,08	937,25	200,07	9,88	2332,61	29,07	324,77	845,84



2-я неделя / 4. четверг

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
58,39	0,14	0,17	1,52	0,13	159,87	207,01	56,2	1,29	271,6	2,84	57,2	37,39
104	0,03	0,18	0	0,88	22	76,8	4,8	1	56	12,68	8	22
65,3	0,05	0,02	0	0,7	11,2	34,4	7,04	0,57	67,7	4	1,6	7,25
163,6	0,38	0,6	23,55	1,88	187,18	160,54	37,99	1,04	295,94	3	13,5	39,55
391,29	0,6	1,2	25,07	3,59	380,25	478,75	106,03	3,9	691,24	22,52	80,3	106,19
57,02	0,05	0,03	12,73	3,22	16,11	27,21	15,87	0,66	225,4	0,33	15,63	17,4
204,99	0,08	0,09	20,83	0	59,74	271,62	33,89	0,97	495,63	0,27	22,58	58,2
5,92	0,48	0,68	22,73	0,2	34,22	277,38	61,3	5,73	1339,04	17,85	51,41	104,12
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
434	0,04	0,08	8	1,6	40	36	20	0,4	490	0	0	0
778,84	0,78	0,86	65,05	5,5	180,78	725,49	164,62	10,32	2769,35	23,77	121,97	204,59
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
391,29	0,6	0,97	25,07	3,59	380,25	478,75	106,03	3,9	691,24	22,52	80,3	106,19
778,84	0,78	0,93	65,05	5,5	180,78	725,49	164,62	10,32	2769,35	23,77	121,97	204,59
1170,13	1,38	2,31	90,12	9,09	561,03	1204,24	270,65	14,22	3460,59	46,29	202,27	310,78



2-я неделя / 5. пятница

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

14,82	0,13	0,07	1,65	0,13	12,95	78,67	45,51	1,34	133,52	3,94	21,07	43,5
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
65,83	0,16	0,14	6,19	0,14	46,29	98	33,29	1,2	773,16	1,9	38,88	51,3
0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,13	8,24	6,44	0,82	32,4	0	0	0
217,06	0,49	0,67	18,7	1,78	88,58	225,69	96,7	4,08	1049,16	9,26	67,62	103,62

189,91	0,06	0,07	11,04	0	50,04	120,49	27,18	1,15	448,09	0,46	26,32	37,84
260	0,44	0,04	1,36	0	18,35	106,83	156,35	2,11	343,29	7,75	31,58	85,29
133	0,06	0,04	22,5	0,7	14	26	20	0,9	290	0,4	2	20
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
29,8	0,01	0,02	0,42	0,32	31,84	19,9	17,07	0,73	201,95	0	0	0
613,21	0,7	0,72	35,32	1,46	139,73	378,22	249,7	7,28	1459,03	13,51	86,18	166,43

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
217,06	0,49	0,4	18,7	1,78	88,58	225,69	96,7	4,08	1049,16	9,26	67,62	103,62
613,21	0,7	0,22	35,32	1,46	139,73	378,22	249,7	7,28	1459,03	13,51	86,18	166,43
830,27	1,19	1,41	54,02	3,24	228,31	603,91	346,4	11,36	2508,19	22,77	153,8	270,05

16589,19	11,17	12,75	712,36	55,21	4727,97	9682,4	2802,85	121,29	27023,79	388,74	2114,99	4472,81
----------	-------	-------	--------	-------	---------	--------	---------	--------	----------	--------	---------	---------



Распределение калорийности по приемам пищи, 12 лет и старше, летний период.

1-я неделя

завтрак	3259
обед	4321
Итого:	7580

2-я неделя

завтрак	3137
обед	4164
Итого:	7301

Количество продуктов, используемых для
приготовления обедов
от 12 лет и старше, летний период

ИП Гетчан М.Л.

№	Наименование	Ед.изм.	рекомендуемое суточное		1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	ВСЕГО	Сред. сут.
			брутто	нетто												
1	Хлеб ржаной(ржано-пше	г	120	120	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	500,00	50,00
2	Хлеб пшеничный	г	200	200	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	55,00	40,00	40,00	415,00	41,50
3	Мука пшеничная	г	20	20	3,90	2,00	1,80	2,11	2,00	1,80	3,75	1,80	1,80	0,00	20,96	2,10
4	Крупы,бобовые	г	50	50	0,00	20,00	81,87	10,00	12,00	5,00	81,87	5,00	0,00	51,00	266,74	26,67
5	Макаронные изделия	г	20	20	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	1,30
6	Картофель	г	250	188	203,00	171,00	50,00	25,00	105,00	253,00	50,00	201,00	233,99	20,00	1311,99	131,20
7	Овощи свежие, зелень	г	400	320	155,00	158,67	190,10	361,44	189,00	240,72	144,67	152,60	194,10	215,00	2001,30	200,13
8	Фрукты(плоды) свежие		200	185	0,00	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	36,00	3,60
9	Фрукты,(плоды) сухие	г	20	20	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	60,00	6,00
10	Соки плодоовощные, наг	г	200	200	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	400,00	40,00
11	Мясо 1 категории	г	86	78	0,00	79,00	70,00	80,00	0,00	37,48	0,00	0,00	0,00	80,00	346,48	34,65
12	Субпродукты	г	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,00	0,00	75,62	0,00	168,62	16,86
13	Цыплята 1кат. потроше́н	г	60	53	19,20	0,00	19,20	0,00	103,20	0,00	19,20	25,60	19,20	0,00	205,60	20,56
14	Рыба-филе	г	80	77	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	23,50	0,00	75,00	0,00	0,00	172,00	17,20
15	Молоко (мдж 2.5%, 3,2%)	г	350	350	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,00	0,00	45,00	0,00	0,00	99,00	9,90
16	Сыр	г	15	15	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,45
17	Сметана	г	10	10	13,00	0,00	6,00	8,00	0,00	0,00	18,50	6,00	6,00	6,00	63,50	6,35
18	Масло сливочное	г	35	35	9,00	0,00	11,20	5,28	2,00	14,30	11,40	11,80	10,30	0,00	75,28	7,53
19	Масло растительное	г	18	18	13,50	11,17	12,50	10,93	16,83	7,50	9,17	9,17	10,97	6,50	108,24	10,82
20	Яйцо диетическое	г	1	1	7,50	0,00	7,50	0,00	0,00	4,37	0,00	10,00	0,00	0,00	29,37	2,94
21	Сахар	г	35	35	0,00	10,00	13,40	1,50	2,00	10,40	13,00	0,40	0,40	10,00	61,10	6,11
22	Соль	г	5	5	2,11	1,37	0,84	2,46	1,45	1,96	1,20	2,39	1,72	0,97	16,47	1,65
23	Смесь сухая для напитка	г	10	10	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	2,00

Количество продуктов, используемых для
приготовления завтраков

ИП Гекчан М.Л.

12 лет и старше, летний период

№	Наименование	Ед.изм.	рекомендуемое суточное		1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	ВСЕГО	Сред. сут.
			брутто	нетто												
1	Хлеб пшеничный	г	200	200	50,00	50,00	61,20	50,00	62,60	50,00	50,00	40,00	50,00	50,00	513,80	51,38
2	Мука пшеничная	г	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	3,60	0,00	1,80	6,75	0,67
3	Крупы,бобовые	г	50	50	38,56	7,20	0,00	0,00	0,00	37,32	9,60	0,00	31,10	13,50	137,28	13,73
4	Макаронные изделия	г	20	20	0,00	0,00	0,00	53,90	0,00	0,00	0,00	60,20	0,00	0,00	114,10	11,41
5	Картофель	г	250	188	0,00	0,00	156,00	0,00	153,00	0,00	0,00	0,00	0,00	153,00	462,00	46,20
6	Овощи свежие, зелень	г	400	320	0,00	0,00	72,00	0,00	27,20	0,00	0,00	28,80	0,00	26,10	154,10	15,41
7	Фрукты(плоды) свежие		200	185	120,00	100,00	0,00	0,00	0,00	100,00	120,00	0,00	0,00	0,00	440,00	44,00
8	Фрукты,(плоды) сухие	г	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	12,00	1,20
9	Мясо 1 категории	г	86	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	45,00	4,50
10	Цыплята 1кат. потрошен	г	60	53	0,00	0,00	49,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,20	0,00	0,00	134,20	13,42
11	Рыба-филе	г	80	77	0,00	0,00	0,00	0,00	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51,00	5,10
12	Молоко (мдж 2.5%, 3,2%)	г	350	350	124,40	0,00	166,80	0,00	195,20	274,40	0,00	0,00	267,00	27,00	1054,80	105,48
13	Творог (мдж не более 9	г	60	60	0,00	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	90,00	0,00	0,00	0,00	200,40	20,04
14	Сыр	г	15	15	20,00	0,00	0,00	22,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	62,00	6,20
15	Сметана	г	10	10	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	8,40	0,84
16	Масло сливочное	г	35	35	15,00	14,80	7,00	17,00	11,10	15,00	13,60	8,10	15,00	11,80	128,40	12,84
17	Масло растительное	г	18	18	0,00	0,00	9,60	0,00	2,00	0,00	0,00	3,60	0,00	3,00	18,20	1,82
18	Яйцо диетическое	г	1	1	0,00	4,80	5,00	40,00	5,00	0,00	6,00	0,00	40,00	6,00	106,80	10,68
19	Сахар	г	35	35	5,00	19,60	10,00	0,00	10,30	16,22	9,60	10,00	16,22	0,40	97,34	9,73
20	Чай	г	2	2	1,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	1,00	6,00	0,60
21	Какао	г	1,2	1,2	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	12,00	1,20
22	Кофейный напиток	г	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	0,44
23	Соль	г	5	5	0,37	0,25	0,66	0,00	1,35	0,37	0,00	0,79	1,12	1,26	6,17	0,62
24	Специи	г	2	2	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
26	Смесь сухая для напитка	г	10	10	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	10,00	40,00	4,00

Суммарные объемы блюд обедов, 12 лет и старше, летний период.

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Обед 1 день	0,94	31,61	29,29	122,71	865	430,93	0,55	0,5	38,9	2,39	224,08	730,59	156,27	7,77	2256,48	23,55	248,82	660,75
Обед 2 день	0,84	28,02	38,25	108,81	881	366,47	0,87	0,29	37,11	1,44	144,19	402,15	260,74	8,72	2222,55	5,97	103,95	169,12
Обед 3 день	0,96	33,24	39,66	105,74	905	413,94	0,63	0,39	40,92	4,16	157,34	678,42	262,99	10,09	1423,22	13,71	142,75	171,06
Обед 4 день	0,84	26,36	43,02	83,92	840	607,87	0,94	0,6	53,68	5,14	205,04	390,4	239,29	7,26	1685,27	9,29	152,14	159,72
Обед 5 день	0,86	30,48	36,67	96,63	830	1047,46	0,69	0,72	79,05	3,25	194,56	684,3	125,73	6,25	1503,03	7,49	105,47	254,26
Обед 6 день	0,96	26,39	29,23	109,92	826	443,32	0,58	0,41	45,71	1,3	202,52	530,86	190,34	7,74	2551,12	14,38	166,63	321,59
Обед 7 день	0,92	36,39	29,41	109,06	826	7792,47	0,71	2,13	43,68	2,42	139,45	848,26	211,79	14,06	1432,73	48,51	156,21	331,85
Обед 8 день	0,96	31,61	26,72	111,86	809	741,4	0,8	0,76	37,4	5,66	185,11	714,11	157,29	6,27	1983,55	25,61	259,83	705,17
Обед 9 день	0,9	30,64	25,76	114,58	817	778,84	0,78	0,93	65,05	5,5	180,78	725,49	164,62	10,32	2769,35	23,77	121,97	204,59
Обед 10 день	0,84	25,71	34,04	109,3	886	613,21	0,7	0,22	35,32	1,46	139,73	378,22	249,7	7,28	1459,03	13,51	86,18	166,43
Итого	9,02	300,45	332,05	1072,53	8485	13235,91	7,25	14,2	476,82	32,72	1772,8	6082,8	2018,76	85,76	19286,33	185,79	1543,95	3144,54