

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(на осенний период)

(бесплатное питание, родительская плата)

на 2023-2024 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Новониколаевская средняя общеобразовательная школа"  
Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	0.17	1.17	58.00	0.52	134.07	118.19	20.30	0.50
3	Бутерброд с сыром	60	6.96	9.96	17.80	188.40	0.05	0.08	0.13	70.80	0.56	167.04	115.20	11.34	0.59
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	0.60	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
386	Ряженка	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
338	Фрукты свежие (банан)	120	1.80	0.60	25.20	115.20	0.05	0.06	12.00	-	0.48	9.60	33.60	50.40	0.72
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>760</b>	<b>20.15</b>	<b>24.80</b>	<b>115.02</b>	<b>763.86</b>	<b>0.25</b>	<b>1.12</b>	<b>14.23</b>	<b>153.80</b>	<b>1.82</b>	<b>476.41</b>	<b>399.69</b>	<b>107.54</b>	<b>2.44</b>
<b>Обед</b>															
84	Борщ с фасолью и катюфелем	200	2.57	3.68	10.19	91.98	0.07	0.05	4.82	-	1.75	39.01	71.64	24.80	1.24
291	Плов из птицы	180	15.25	9.42	32.16	274.80	0.10	4.80	5.42	17.52	0.44	41.71	157.80	48.64	1.78
20	Салат из свежих огурцов	60	0.44	3.61	1.40	39.96	0.02	0.02	2.82	-	0.20	13.39	23.76	7.92	0.34
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>700</b>	<b>22.62</b>	<b>17.34</b>	<b>112.46</b>	<b>705.85</b>	<b>0.23</b>	<b>4.98</b>	<b>15.46</b>	<b>17.52</b>	<b>3.26</b>	<b>123.47</b>	<b>297.80</b>	<b>98.52</b>	<b>3.88</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1460</b>	<b>42.77</b>	<b>42.14</b>	<b>227.48</b>	<b>1469.71</b>	<b>0.48</b>	<b>6.10</b>	<b>29.69</b>	<b>171.32</b>	<b>5.08</b>	<b>599.88</b>	<b>697.49</b>	<b>206.06</b>	<b>6.32</b>
<b>2 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
20	Салат из свежих огурцов	60	0.44	3.61	1.40	39.96	0.02	0.02	2.82	-	0.20	13.39	23.76	7.92	0.34
211	Омлет с сыром	150	17.93	29.43	2.55	347.50	0.11	0.56	0.33	0.11	-	261.50	312.26	21.83	2.75
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>25.10</b>	<b>36.52</b>	<b>49.02</b>	<b>628.58</b>	<b>0.24</b>	<b>0.88</b>	<b>14.45</b>	<b>20.11</b>	<b>0.92</b>	<b>425.87</b>	<b>471.82</b>	<b>65.95</b>	<b>5.86</b>
<b>Обед</b>															
48	Салат витаминный (1 вариант)	60	0.50	3.66	3.16	47.64	0.02	0.02	5.27	-	1.76	11.64	18.46	10.92	0.63
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.23	118.60	0.18	0.06	4.66	-	1.94	34.14	70.48	28.46	1.64
245	Бефстроганов из отварного мяса	100	14.44	12.25	3.78	181.00	0.03	0.07	0.37	16.90	0.49	33.58	124.92	19.81	1.98
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6.32	4.50	38.85	221.25	0.12	0.11	-	-	1.04	24.05	158.97	34.22	2.69
389	Сок плодовый натуральный	150	0.15	-	3.03	12.72	0.00	0.02	0.60	-	0.03	2.10	2.10	1.20	0.42
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>710</b>	<b>28.79</b>	<b>21.49</b>	<b>83.26</b>	<b>649.69</b>	<b>0.36</b>	<b>0.35</b>	<b>5.63</b>	<b>16.90</b>	<b>3.89</b>	<b>100.77</b>	<b>382.57</b>	<b>93.59</b>	<b>7.06</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1260</b>	<b>53.89</b>	<b>58.01</b>	<b>132.28</b>	<b>1278.27</b>	<b>0.60</b>	<b>1.23</b>	<b>20.08</b>	<b>37.01</b>	<b>4.81</b>	<b>526.64</b>	<b>854.39</b>	<b>159.54</b>	<b>12.92</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>3 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	220	5.10	10.72	43.40	291.00	0.06	0.17	1.17	58.00	0.21	130.39	138.14	30.12	0.50
386	Йогурт	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
338	Фрукты свежие (банан)	120	1.80	0.60	25.20	115.20	0.05	0.06	12.00	-	0.48	9.60	33.60	50.40	0.72
ПП	Хлебобулочные изделия	40	1.43	2.16	11.50	71.20									
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>757</b>	<b>14.46</b>	<b>17.10</b>	<b>114.79</b>	<b>672.04</b>	<b>0.19</b>	<b>0.53</b>	<b>16.90</b>	<b>83.00</b>	<b>1.09</b>	<b>311.09</b>	<b>314.74</b>	<b>110.32</b>	<b>2.04</b>
<b>Обед</b>															
20	Салат из свежих огурцов	60	0.44	3.61	1.40	39.96	0.02	0.02	2.82	-	0.20	13.39	23.76	7.92	0.34
96	Рассольник ленинградский	180	1.45	3.66	8.62	77.22	0.06	0.04	6.03	-	1.69	20.99	40.84	17.40	0.67
234	Котлеты рыбные	60	7.09	8.44	8.72	139.64	0.05	0.08	0.36	26.95	2.80	40.52	102.80	22.64	0.82
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>700</b>	<b>16.19</b>	<b>21.12</b>	<b>95.56</b>	<b>642.99</b>	<b>0.32</b>	<b>0.36</b>	<b>28.10</b>	<b>26.95</b>	<b>5.77</b>	<b>151.26</b>	<b>303.54</b>	<b>103.07</b>	<b>3.87</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1457</b>	<b>30.65</b>	<b>38.22</b>	<b>210.35</b>	<b>1315.03</b>	<b>0.51</b>	<b>0.89</b>	<b>45.00</b>	<b>109.95</b>	<b>6.86</b>	<b>462.35</b>	<b>618.28</b>	<b>213.39</b>	<b>5.91</b>
<b>4 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
218	Вареники ленивые	180	25.49	18.29	23.71	361.72	0.09	0.43	0.71	0.09	-	242.10	348.84	36.58	1.12
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34	48.00
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
Н	Печенье	100	8.50	11.30	69.70	414.50	0.10			0.10		41.00	87.00	15.00	1.00
ПП	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	0.60	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>40.11</b>	<b>33.73</b>	<b>130.45</b>	<b>988.58</b>	<b>0.30</b>	<b>1.14</b>	<b>12.30</b>	<b>24.59</b>	<b>0.46</b>	<b>455.92</b>	<b>588.80</b>	<b>88.52</b>	<b>52.54</b>
<b>Обед</b>															
23	Салат из свежих помидоров	60	0.66	3.67	2.76	46.60	0.03	0.02	10.84	-	0.32	10.64	19.10	10.48	0.50
97	Суп картофельный	180	1.68	2.03	12.15	82.08	0.10	0.05	8.64	-	0.92	21.92	55.96	22.61	0.86
246	Гуляш из отварной говядины	60	8.02	8.45	1.96	98.40	0.01	0.03	0.72	-	-	14.16	70.22	12.16	1.20
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>700</b>	<b>22.61</b>	<b>20.92</b>	<b>107.76</b>	<b>701.55</b>	<b>0.39</b>	<b>0.31</b>	<b>21.10</b>	<b>0.00</b>	<b>2.32</b>	<b>82.62</b>	<b>379.71</b>	<b>196.12</b>	<b>8.40</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1300</b>	<b>62.72</b>	<b>54.65</b>	<b>238.21</b>	<b>1690.13</b>	<b>0.69</b>	<b>1.45</b>	<b>33.40</b>	<b>24.59</b>	<b>2.78</b>	<b>538.54</b>	<b>968.51</b>	<b>284.64</b>	<b>60.94</b>
<b>5 день</b>															

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	220	8.65	11.07	54.30	320.00	0.13	0.18	0.97	0.13		147.07	221.30	44.33	2.38
3	Бутерброд с сыром	60	6.96	9.96	17.80	188.40	0.05	0.08	0.13	70.80	0.56	167.04	115.20	11.34	0.59
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
338	Фрукты свежие (банан)	120	1.80	0.60	25.20	115.20	0.05	0.06	12.00	-	0.48	9.60	33.60	50.40	0.72
ПР	Пряник	100	8.50	11.30	69.70	414.50	0.10			0.10		41.00	87.00	15.00	1.00
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>715</b>	<b>25.98</b>	<b>32.95</b>	<b>182.00</b>	<b>1098.10</b>	<b>0.33</b>	<b>0.32</b>	<b>13.13</b>	<b>71.03</b>	<b>1.04</b>	<b>375.81</b>	<b>459.90</b>	<b>122.47</b>	<b>4.97</b>
<b>Обед</b>															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.60	3.64	1.82	42.36	0.02	0.02	5.66	-	0.29	16.32	18.06	9.90	0.48
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83.00	0.04	0.04	8.54	-	1.92	39.78	43.68	20.90	0.98
287	Голубцы ленивые	180	11.20	9.38	18.74	203.93	0.07	0.11		0.07		59.75	141.62	36.32	1.28
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>700</b>	<b>17.60</b>	<b>17.59</b>	<b>98.02</b>	<b>628.40</b>	<b>0.17</b>	<b>0.28</b>	<b>16.60</b>	<b>0.07</b>	<b>3.08</b>	<b>145.21</b>	<b>247.96</b>	<b>84.28</b>	<b>3.26</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1415</b>	<b>43.58</b>	<b>50.54</b>	<b>280.02</b>	<b>1726.50</b>	<b>0.50</b>	<b>0.60</b>	<b>29.73</b>	<b>71.10</b>	<b>4.12</b>	<b>521.02</b>	<b>707.86</b>	<b>206.75</b>	<b>8.23</b>
<b>6 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.96	3.88	36.24	0.01	0.02	10.26	-	5.04	15.00	16.99	9.05	0.28
255	Оладьи из печени	105	16.98	21.53	7.29	313.10	0.25	1.87	90.93	7565.73	6.20	22.93	260.61	17.60	13.38
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>27.16</b>	<b>31.37</b>	<b>66.88</b>	<b>680.71</b>	<b>0.48</b>	<b>2.28</b>	<b>120.65</b>	<b>7585.73</b>	<b>11.94</b>	<b>209.89</b>	<b>489.00</b>	<b>81.60</b>	<b>15.24</b>
<b>Обед</b>															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.84	0.12	2.28	14.40	0.05	0.12	5.88	-	0.12	20.40	36.00	16.80	0.06
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1.85	2.00	11.30	78.48	0.06	3.60	4.37	-	1.04	21.24	41.56	17.14	0.72
288	Птица отварная	100	15.30	12.85	2.89	188.75	0.13	0.15	1.98	36.00	0.69	45.25	114.13	16.30	1.33
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
389	Сок плодовой натуральный	150	0.15	-	0.04	12.72	0.003	0.017	0.60	-	0.03	2.10	2.52	1.20	0.42
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>700</b>	<b>25.84</b>	<b>20.97</b>	<b>82.50</b>	<b>643.16</b>	<b>0.30</b>	<b>4.00</b>	<b>12.83</b>	<b>36.00</b>	<b>2.55</b>	<b>97.26</b>	<b>281.26</b>	<b>77.68</b>	<b>3.39</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1255</b>	<b>53.00</b>	<b>52.34</b>	<b>149.38</b>	<b>1323.87</b>	<b>0.78</b>	<b>6.28</b>	<b>133.48</b>	<b>7621.73</b>	<b>14.49</b>	<b>307.15</b>	<b>770.26</b>	<b>159.28</b>	<b>18.63</b>

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>7 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	220	8.65	11.07	54.30	320.00	0.13	0.18	0.97	0.13		147.07	221.30	44.33	2.38
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
386	Йогурт	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
338	Фрукты свежие (банан)	120	1.80	0.60	25.20	115.20	0.05	0.06	12.00	-	0.48	9.60	33.60	50.40	0.72
ПП	Хлебобулочные изделия	40	1.43	2.16	11.50	71.20									
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>757</b>	<b>18.01</b>	<b>17.45</b>	<b>125.69</b>	<b>701.04</b>	<b>0.26</b>	<b>0.54</b>	<b>16.70</b>	<b>25.13</b>	<b>0.88</b>	<b>327.77</b>	<b>397.90</b>	<b>124.53</b>	<b>3.92</b>
<b>Обед</b>															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	0.01	10.50	-	0.42	8.40	15.60	12.00	0.54
96	Рассольник ленинградский	180	1.45	3.66	8.62	77.22	0.06	0.04	6.03	-	1.69	20.99	40.84	17.40	0.67
268	Котлеты из говядины	60	6.20	7.52	6.60	98.26	0.04	0.08	0.14	9.38	1.36	21.42	74.78	22.10	1.09
309	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.03	-	-	1.16	5.83	44.60	25.34	1.33
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>700</b>	<b>17.48</b>	<b>16.50</b>	<b>96.20</b>	<b>587.85</b>	<b>0.24</b>	<b>0.26</b>	<b>17.57</b>	<b>9.38</b>	<b>5.10</b>	<b>77.72</b>	<b>206.32</b>	<b>91.88</b>	<b>4.91</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1457</b>	<b>35.49</b>	<b>33.95</b>	<b>221.89</b>	<b>1288.89</b>	<b>0.50</b>	<b>0.80</b>	<b>34.27</b>	<b>34.51</b>	<b>5.98</b>	<b>405.49</b>	<b>604.22</b>	<b>216.41</b>	<b>8.83</b>
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	210	32.15	24.34	61.60	594.00	0.14	0.66	1.04	143.00	0.91	395.08	430.28	58.43	1.41
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34	0.48
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>39.06</b>	<b>28.58</b>	<b>103.47</b>	<b>829.74</b>	<b>0.26</b>	<b>0.86</b>	<b>12.63</b>	<b>167.40</b>	<b>1.50</b>	<b>570.20</b>	<b>591.94</b>	<b>98.67</b>	<b>4.42</b>
<b>Обед</b>															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.60	3.64	1.82	42.36	0.02	0.02	5.66	-	0.29	16.32	18.06	9.90	0.48
108	Суп картофельный с клецками	220	3.14	4.04	16.53	126.94	0.09	0.07	5.06	18.52	1.43	29.39	63.56	22.31	1.03
258	Мясо духовое (говядина)	150	14.13	15.75	13.29	202.89	0.09	0.12	4.64	0.09		27.84	185.07	36.50	3.12
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96									
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>700</b>	<b>23.14</b>	<b>24.26</b>	<b>97.90</b>	<b>667.09</b>	<b>0.25</b>	<b>0.32</b>	<b>16.09</b>	<b>18.61</b>	<b>2.62</b>	<b>112.93</b>	<b>316.23</b>	<b>96.07</b>	<b>5.66</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1240</b>	<b>62.20</b>	<b>52.84</b>	<b>201.37</b>	<b>1496.83</b>	<b>0.51</b>	<b>1.18</b>	<b>28.72</b>	<b>186.01</b>	<b>4.12</b>	<b>683.13</b>	<b>908.17</b>	<b>194.74</b>	<b>10.08</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	220	8.65	11.07	54.30	320.00	0.13	0.18	0.97	0.13		147.07	221.30	44.33	2.38
3	Бутерброд с сыром	60	6.96	9.96	17.80	188.40	0.05	0.08	0.13	70.80	0.56	167.04	115.20	11.34	0.59
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
338	Фрукты свежие (банан)	120	1.80	0.60	25.20	115.20	0.05	0.06	12.00	-	0.48	9.60	33.60	50.40	0.72
386	Ряженка	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>740</b>	<b>21.11</b>	<b>24.95</b>	<b>117.30</b>	<b>746.10</b>	<b>0.28</b>	<b>0.53</b>	<b>14.03</b>	<b>95.93</b>	<b>1.04</b>	<b>484.81</b>	<b>485.40</b>	<b>124.97</b>	<b>4.10</b>
<b>Обед</b>															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0.56	0.08	1.52	9.60	0.03	0.08	3.92	-	0.08	13.60	24.00	11.20	0.40
101	Суп картофельный с крупой	200	1.58	2.17	9.69	68.60	0.07	0.04	6.60	-	0.98	21.36	44.78	18.22	0.70
294	Котлеты рубленые из птицы	60	10.46	10.06	9.77	171.60	0.12	0.10	0.54	32.28	41.04	35.87	48.00	13.32	2.17
321	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.14	112.65	0.04	0.06	25.74	-	2.60	83.18	60.21	30.98	1.21
389	Сок плодовый натуральный	150	0.15	-	3.03	12.72	0.00	0.02	0.60	-	0.03	2.10	2.10	1.20	0.42
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>700</b>	<b>19.90</b>	<b>17.80</b>	<b>67.46</b>	<b>514.28</b>	<b>0.29</b>	<b>0.39</b>	<b>37.40</b>	<b>32.28</b>	<b>45.12</b>	<b>163.01</b>	<b>205.19</b>	<b>84.82</b>	<b>5.23</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1440</b>	<b>41.01</b>	<b>42.75</b>	<b>184.76</b>	<b>1260.38</b>	<b>0.57</b>	<b>0.92</b>	<b>51.43</b>	<b>128.21</b>	<b>46.16</b>	<b>647.82</b>	<b>690.59</b>	<b>209.79</b>	<b>9.33</b>
<b>10 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
48	Салат витаминный (1 вариант)	60	0.50	3.66	3.16	47.64	0.02	0.02	5.27	-	1.76	11.64	18.46	10.92	0.63
204	Макароны отварные с сыром	200	13.53	15.92	34.11	334.40	0.08	0.01	0.22	115.20	1.07	295.20	202.08	20.32	1.22
209	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.04	0.18	-	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>25.84</b>	<b>27.66</b>	<b>82.62</b>	<b>686.16</b>	<b>0.25</b>	<b>0.51</b>	<b>16.79</b>	<b>235.20</b>	<b>3.79</b>	<b>479.82</b>	<b>433.14</b>	<b>72.24</b>	<b>5.62</b>
<b>Обед</b>															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	0.01	10.50	-	0.42	8.40	15.60	12.00	0.54
102	Суп картофельный с бобовыми	180	3.95	3.80	11.91	106.74	0.16	0.05	4.19	-	1.75	30.73	63.43	25.61	1.48
231	Поджарка из рыбы	60	8.87	5.41	6.31	109.24	0.05	0.05	2.71	4.25	3.59	26.69	103.50	13.57	0.53
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>700</b>	<b>20.19</b>	<b>14.81</b>	<b>93.19</b>	<b>597.15</b>	<b>0.43</b>	<b>0.32</b>	<b>36.46</b>	<b>4.25</b>	<b>6.41</b>	<b>123.88</b>	<b>299.63</b>	<b>93.97</b>	<b>4.84</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1340</b>	<b>46.03</b>	<b>42.47</b>	<b>175.81</b>	<b>1283.31</b>	<b>0.68</b>	<b>0.83</b>	<b>53.25</b>	<b>239.45</b>	<b>10.20</b>	<b>603.70</b>	<b>732.77</b>	<b>166.21</b>	<b>10.46</b>

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(на осенний период)

(бесплатное питание, родительская плата)

на 2023-2024 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Новониколаевская средняя общеобразовательная школа"

Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: с 11 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	0.17	1.17	58.00	0.52	134.07	118.19	20.30	0.50
3	Бутерброд с сыром	60	6.96	9.96	17.80	188.40	0.05	0.08	0.13	70.80	0.56	167.04	115.20	11.34	0.59
ПП	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	0.60	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
386	Ряженка	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>740</b>	<b>19.85</b>	<b>24.70</b>	<b>110.82</b>	<b>744.66</b>	<b>0.24</b>	<b>1.11</b>	<b>12.23</b>	<b>153.80</b>	<b>1.74</b>	<b>474.81</b>	<b>394.09</b>	<b>99.14</b>	<b>2.32</b>
<b>Обед</b>															
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3.56	5.11	14.16	127.75	0.10	0.06	6.70	-	2.43	54.18	99.50	34.45	1.73
291	Плов из птицы	200	16.95	10.47	35.73	305.33	0.11	5.30	6.03	19.47	0.49	46.35	175.33	54.04	1.97
20	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.02	2.35	66.60	0.03	0.04	4.69	-	0.35	22.32	39.59	13.19	0.57
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>800</b>	<b>25.06</b>	<b>22.12</b>	<b>116.01</b>	<b>775.80</b>	<b>0.28</b>	<b>5.51</b>	<b>19.82</b>	<b>19.47</b>	<b>4.14</b>	<b>152.21</b>	<b>359.02</b>	<b>118.84</b>	<b>4.79</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1540</b>	<b>44.91</b>	<b>46.82</b>	<b>226.83</b>	<b>1520.46</b>	<b>0.52</b>	<b>6.62</b>	<b>32.05</b>	<b>173.27</b>	<b>5.88</b>	<b>627.02</b>	<b>753.11</b>	<b>217.98</b>	<b>7.11</b>
<b>2 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
20	Салат из свежих огурцов	60	0.44	3.61	1.40	39.96	0.02	0.02	2.82	-	0.20	13.39	23.76	7.92	0.34
211	Омлет с сыром	150	17.93	29.43	2.55	347.50	0.11	0.56	0.33	0.11	-	261.50	312.26	21.83	2.75
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>25.10</b>	<b>36.52</b>	<b>49.02</b>	<b>628.58</b>	<b>0.24</b>	<b>0.88</b>	<b>14.45</b>	<b>20.11</b>	<b>0.92</b>	<b>425.87</b>	<b>471.82</b>	<b>65.95</b>	<b>5.86</b>
<b>Обед</b>															
48	Салат витаминный (1 вариант)	100	0.83	6.11	5.27	79.40	0.04	0.04	8.78	-	2.93	19.40	30.76	18.20	1.05
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.54	148.25	0.23	0.07	5.83	-	2.43	42.68	88.10	35.58	2.05
245	Бефстроганов из отварного мяса	125	17.33	14.70	4.54	217.20	0.04	0.68	0.44	20.28	0.59	40.30	149.90	23.77	2.38
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	180	7.58	5.41	46.62	265.50	0.15	0.13	-	-	1.25	28.85	190.76	41.06	3.23
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.02	0.8	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>805</b>	<b>34.09</b>	<b>25.90</b>	<b>96.11</b>	<b>764.03</b>	<b>0.45</b>	<b>0.99</b>	<b>7.07</b>	<b>20.28</b>	<b>4.70</b>	<b>121.53</b>	<b>457.66</b>	<b>111.91</b>	<b>8.55</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1355</b>	<b>59.19</b>	<b>62.42</b>	<b>145.13</b>	<b>1392.61</b>	<b>0.69</b>	<b>1.87</b>	<b>21.52</b>	<b>40.39</b>	<b>5.62</b>	<b>547.40</b>	<b>929.48</b>	<b>177.86</b>	<b>14.41</b>



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>3 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	220	5.10	10.72	43.40	291.00	0.06	0.17	1.17	58.00	0.21	130.39	138.14	30.12	0.50
386	Йогурт	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
338	Фрукты свежие (банан)	120	1.80	0.60	25.20	115.20	0.05	0.06	12.00	-	0.48	9.60	33.60	50.40	0.72
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлебобулочные изделия	40	1.43	2.16	11.50	71.20									
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>767</b>	<b>15.25</b>	<b>17.20</b>	<b>119.62</b>	<b>695.42</b>	<b>0.20</b>	<b>0.56</b>	<b>16.90</b>	<b>83.00</b>	<b>1.22</b>	<b>313.39</b>	<b>323.44</b>	<b>113.62</b>	<b>2.15</b>
<b>Обед</b>															
20	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.02	2.35	66.60	0.03	0.04	4.69	-	0.35	22.32	39.59	13.19	0.57
96	Рассольник ленинградский	250	2.02	5.09	11.98	107.25	0.09	0.06	8.38	-	2.35	29.15	56.73	24.18	0.93
234	Котлеты рыбные	100	11.82	14.05	14.53	232.73	0.07	0.14	0.60	44.91	4.65	67.53	171.33	37.73	1.35
312	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.53	164.70	0.17	0.13	21.79	-	0.22	44.37	103.91	33.30	1.21
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>880</b>	<b>22.42</b>	<b>31.53</b>	<b>109.77</b>	<b>820.20</b>	<b>0.41</b>	<b>0.48</b>	<b>36.19</b>	<b>44.91</b>	<b>8.47</b>	<b>202.75</b>	<b>421.10</b>	<b>135.76</b>	<b>5.09</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1647</b>	<b>37.67</b>	<b>48.73</b>	<b>229.39</b>	<b>1515.62</b>	<b>0.61</b>	<b>1.04</b>	<b>53.09</b>	<b>127.91</b>	<b>9.69</b>	<b>516.14</b>	<b>744.54</b>	<b>249.38</b>	<b>7.24</b>
<b>4 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
218	Вареники ленивые	150	21.24	15.24	19.76	301.43	0.08	0.36	0.59	0.08	-	201.75	290.70	30.48	0.93
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34	48.00
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
Н	Печенье	100	8.50	11.30	69.70	414.50	0.10			0.10		41.00	87.00	15.00	1.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>36.65</b>	<b>30.78</b>	<b>131.33</b>	<b>951.67</b>	<b>0.30</b>	<b>0.56</b>	<b>12.18</b>	<b>24.58</b>	<b>0.59</b>	<b>417.87</b>	<b>539.36</b>	<b>85.72</b>	<b>52.46</b>
<b>Обед</b>															
23	Салат из свежих помидоров	100	1.10	6.11	4.57	77.70	0.05	0.03	18.05	-	0.54	17.74	31.84	17.45	0.83
97	Суп картофельный	250	2.34	2.83	16.87	114.00	0.13	0.08	12.00	-	1.28	30.45	77.73	31.40	1.20
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164.00	0.01	0.05	1.20	-	-	23.60	117.03	20.27	2.00
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	10.32	7.31	46.37	292.50	0.25	0.13	-	-	0.73	17.78	244.71	162.99	5.47
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>880</b>	<b>30.77</b>	<b>31.01</b>	<b>123.33</b>	<b>878.92</b>	<b>0.48</b>	<b>0.39</b>	<b>32.15</b>	<b>0.00</b>	<b>3.02</b>	<b>110.65</b>	<b>501.81</b>	<b>247.15</b>	<b>10.78</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1460</b>	<b>67.42</b>	<b>61.79</b>	<b>254.66</b>	<b>1830.59</b>	<b>0.78</b>	<b>0.95</b>	<b>44.33</b>	<b>24.58</b>	<b>3.61</b>	<b>528.52</b>	<b>1041.17</b>	<b>332.87</b>	<b>63.24</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>5 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	220	8.65	11.07	54.30	320.00	0.13	0.18	0.97	0.13		147.07	221.30	44.33	2.38
3	Бутерброд с сыром	60	6.96	9.96	17.80	188.40	0.05	0.08	0.13	70.80	0.56	167.04	115.20	11.34	0.59
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
338	Фрукты свежие (банан)	120	1.80	0.60	25.20	115.20	0.05	0.06	12.00	-	0.48	9.60	33.60	50.40	0.72
ПР	Пряник	100	8.50	11.30	69.70	414.50	0.10			0.10		41.00	87.00	15.00	1.00
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>715</b>	<b>25.98</b>	<b>32.95</b>	<b>182.00</b>	<b>1098.10</b>	<b>0.33</b>	<b>0.32</b>	<b>13.13</b>	<b>71.03</b>	<b>1.04</b>	<b>375.81</b>	<b>459.90</b>	<b>122.47</b>	<b>4.97</b>
<b>Обед</b>															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.95	6.06	3.05	70.60	0.04	0.03	9.45	-	0.49	27.18	30.10	16.51	0.76
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.92	10.93	103.75	0.05	0.05	10.68	-	2.40	49.73	54.60	26.13	1.23
287	Голубцы ленивые	200	12.44	10.43	20.83	226.59	0.08	0.12		0.08		66.39	157.36	40.36	1.43
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>800</b>	<b>18.99</b>	<b>21.93</b>	<b>98.58</b>	<b>677.06</b>	<b>0.21</b>	<b>0.31</b>	<b>22.53</b>	<b>0.08</b>	<b>3.76</b>	<b>172.66</b>	<b>286.66</b>	<b>100.16</b>	<b>3.94</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1515</b>	<b>44.97</b>	<b>54.88</b>	<b>280.58</b>	<b>1775.16</b>	<b>0.54</b>	<b>0.63</b>	<b>35.66</b>	<b>71.11</b>	<b>4.80</b>	<b>548.47</b>	<b>746.56</b>	<b>222.63</b>	<b>8.91</b>
<b>6 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
45	Салат из белокачанной капусты	60	0.79	1.96	3.88	36.24	0.01	0.02	10.26	-	5.04	15.00	16.99	9.05	0.28
255	Оладьи из печени	105	16.98	21.53	7.29	313.10	0.25	1.87	90.93	7565.73	6.20	22.93	260.61	17.60	13.38
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>27.16</b>	<b>31.37</b>	<b>66.88</b>	<b>680.71</b>	<b>0.48</b>	<b>2.28</b>	<b>120.65</b>	<b>7585.73</b>	<b>11.94</b>	<b>209.89</b>	<b>489.00</b>	<b>81.60</b>	<b>15.24</b>
<b>Обед</b>															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.70	0.10	1.90	12.00	0.04	0.10	4.90	-	0.10	17.00	30.00	14.00	0.05
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.57	2.78	15.69	109.00	0.09	5.00	6.08	-	1.45	29.50	57.73	23.80	1.00
288	Птица отварная	120	18.20	22.22	3.00	285.00	0.16	0.18	3.54	90.75	0.74	49.61	195.00	23.55	2.04
304	Рис отварной	180	4.38	6.45	44.02	251.64	0.03	0.02	0.02	-	0.34	1.64	73.13	19.60	0.63
389	Сок плодовой натуральный	150	0.15	-	0.04	12.72	0.003	0.017	0.60	-	0.03	2.10	2.52	1.20	0.42
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>850</b>	<b>29.49</b>	<b>32.07</b>	<b>89.02</b>	<b>786.48</b>	<b>0.35</b>	<b>5.41</b>	<b>15.14</b>	<b>90.75</b>	<b>3.05</b>	<b>106.75</b>	<b>384.48</b>	<b>92.05</b>	<b>4.47</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1405</b>	<b>56.65</b>	<b>63.44</b>	<b>155.90</b>	<b>1467.19</b>	<b>0.83</b>	<b>7.69</b>	<b>135.79</b>	<b>7676.48</b>	<b>14.99</b>	<b>316.64</b>	<b>873.48</b>	<b>173.65</b>	<b>19.71</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>7 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	220	8.65	11.07	54.30	320.00	0.13	0.18	0.97	0.13		147.07	221.30	44.33	2.38
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
386	Йогурт	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
338	Фрукты свежие (банан)	120	1.80	0.60	25.20	115.20	0.05	0.06	12.00	-	0.48	9.60	33.60	50.40	0.72
ПП	Хлебобулочные изделия	40	1.43	2.16	11.50	71.20									
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>757</b>	<b>18.01</b>	<b>17.45</b>	<b>125.69</b>	<b>701.04</b>	<b>0.26</b>	<b>0.54</b>	<b>16.70</b>	<b>25.13</b>	<b>0.88</b>	<b>327.77</b>	<b>397.90</b>	<b>124.53</b>	<b>3.92</b>
<b>Обед</b>															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	0.06	0.03	17.50	-	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90
96	Рассольник ленинградский	250	2.02	5.09	11.98	107.25	0.09	0.06	8.38	-	2.35	29.15	56.73	24.18	0.93
268	Котлеты из говядины	100	10.34	12.53	10.99	163.75	0.05	0.14	0.23	15.63	2.25	35.70	124.64	36.84	1.81
309	Макаронные изделия отварные	180	6.62	5.42	31.74	202.14	0.07	0.03	-	-	1.16	5.83	44.60	25.34	1.33
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>880</b>	<b>23.73</b>	<b>23.92</b>	<b>110.76</b>	<b>725.86</b>	<b>0.31</b>	<b>0.36</b>	<b>27.01</b>	<b>15.63</b>	<b>6.93</b>	<b>105.76</b>	<b>282.47</b>	<b>121.40</b>	<b>6.25</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1637</b>	<b>41.74</b>	<b>41.37</b>	<b>236.45</b>	<b>1426.90</b>	<b>0.57</b>	<b>0.90</b>	<b>43.71</b>	<b>40.76</b>	<b>7.81</b>	<b>433.53</b>	<b>680.37</b>	<b>245.93</b>	<b>10.17</b>
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	210	32.15	24.34	61.60	594.00	0.14	0.66	1.04	143.00	0.91	395.08	430.28	58.43	1.41
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34	0.48
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>39.06</b>	<b>28.58</b>	<b>103.47</b>	<b>829.74</b>	<b>0.26</b>	<b>0.86</b>	<b>12.63</b>	<b>167.40</b>	<b>1.50</b>	<b>570.20</b>	<b>591.94</b>	<b>98.67</b>	<b>4.42</b>
<b>Обед</b>															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.95	6.06	3.05	70.60	0.04	0.03	9.45	-	0.49	27.18	30.10	16.51	0.76
108	Суп картофельный с клецками	250	2.57	3.30	13.53	103.86	0.07	0.05	4.14	15.16	1.17	24.05	52.00	18.25	0.85
258	Мясо духовое (говядина)	180	16.96	18.90	15.95	243.47	0.11	0.14	5.56	0.11		33.41	22.08	43.80	3.74
14	Масло (порциями)	10													
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>800</b>	<b>24.63</b>	<b>28.87</b>	<b>88.91</b>	<b>666.85</b>	<b>0.27</b>	<b>0.33</b>	<b>19.88</b>	<b>15.27</b>	<b>2.56</b>	<b>124.02</b>	<b>153.72</b>	<b>105.92</b>	<b>6.38</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1340</b>	<b>63.69</b>	<b>57.45</b>	<b>192.38</b>	<b>1496.59</b>	<b>0.53</b>	<b>1.19</b>	<b>32.51</b>	<b>182.67</b>	<b>4.06</b>	<b>694.22</b>	<b>745.66</b>	<b>204.59</b>	<b>10.80</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	220	8.65	11.07	54.30	320.00	0.13	0.18	0.97	0.13		147.07	221.30	44.33	2.38
3	Бутерброд с сыром	60	6.96	9.96	17.80	188.40	0.05	0.08	0.13	70.80	0.56	167.04	115.20	11.34	0.59
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
338	Фрукты свежие (банан)	120	1.80	0.60	25.20	115.20	0.05	0.06	12.00	-	0.48	9.60	33.60	50.40	0.72
386	Ряженка	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>740</b>	<b>21.11</b>	<b>24.95</b>	<b>117.30</b>	<b>746.10</b>	<b>0.28</b>	<b>0.53</b>	<b>14.03</b>	<b>95.93</b>	<b>1.04</b>	<b>484.81</b>	<b>485.40</b>	<b>124.97</b>	<b>4.10</b>
<b>Обед</b>															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.70	0.10	1.90	12.00	0.04	0.10	4.90	-	0.10	17.00	30.00	14.00	0.05
101	Суп картофельный с крупой	250	1.98	2.71	12.11	85.75	0.09	0.05	8.25		1.23	26.70	55.98	22.78	0.88
294	Котлеты рубленые из птицы	100	17.44	16.76	16.28	286.00	0.20	0.16	0.90	53.80	68.40	59.78	80.00	22.20	3.62
321	Капуста тушеная	180	3.72	5.83	16.97	135.18	0.05	0.07	30.89	-	3.11	99.81	72.25	37.17	1.45
389	Сок плодовый натуральный	180	0.18	-	3.63	15.26	0.00	0.02	0.72	-	0.04	2.52	2.52	1.44	0.50
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>860</b>	<b>27.51</b>	<b>25.92</b>	<b>75.26</b>	<b>650.31</b>	<b>0.41</b>	<b>0.49</b>	<b>45.66</b>	<b>53.80</b>	<b>73.27</b>	<b>212.71</b>	<b>266.85</b>	<b>107.49</b>	<b>6.83</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1600</b>	<b>48.62</b>	<b>50.87</b>	<b>192.56</b>	<b>1396.41</b>	<b>0.69</b>	<b>1.02</b>	<b>59.69</b>	<b>149.73</b>	<b>74.31</b>	<b>697.52</b>	<b>752.25</b>	<b>232.46</b>	<b>10.93</b>
<b>10 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
48	Салат витаминный (1 вариант)	60	0.50	3.66	3.16	47.64	0.02	0.02	5.27	-	1.76	11.64	18.46	10.92	0.63
204	Макароны отварные с сыром	200	13.53	15.92	34.11	334.40	0.08	0.01	0.22	115.20	1.07	295.20	202.08	20.32	1.22
209	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.04	0.18	-	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>25.84</b>	<b>27.66</b>	<b>82.62</b>	<b>686.16</b>	<b>0.25</b>	<b>0.51</b>	<b>16.79</b>	<b>235.20</b>	<b>3.79</b>	<b>479.82</b>	<b>433.14</b>	<b>72.24</b>	<b>5.62</b>
<b>Обед</b>															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	0.06	0.03	17.50	-	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.54	148.25	0.23	0.07	5.83	-	2.43	42.68	88.10	35.58	2.05
231	Поджарка из рыбы	100	14.79	9.02	10.51	182.07	0.09	0.09	4.51	7.09	5.99	44.49	172.47	22.61	0.88
312	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.53	164.70	0.17	0.13	21.79	-	0.22	44.37	103.91	33.30	1.21
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>880</b>	<b>28.71</b>	<b>20.93</b>	<b>107.63</b>	<b>747.74</b>	<b>0.59</b>	<b>0.42</b>	<b>50.53</b>	<b>7.09</b>	<b>9.81</b>	<b>166.62</b>	<b>420.98</b>	<b>126.53</b>	<b>6.32</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1520</b>	<b>54.55</b>	<b>48.59</b>	<b>190.25</b>	<b>1433.90</b>	<b>0.84</b>	<b>0.93</b>	<b>67.32</b>	<b>242.29</b>	<b>13.60</b>	<b>646.44</b>	<b>854.12</b>	<b>198.77</b>	<b>11.94</b>

**Пищевые вещества и энергетическая ценность в питании детей 7-10 лет**  
(сводная таблица)

№ дня	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15
<b>7-10 лет</b>															
1	<b>Завтрак</b>	760.00	20.15	24.80	115.02	763.86	0.25	1.12	14.23	153.80	1.82	476.41	399.69	107.54	2.44
2		550	25.10	36.52	49.02	628.58	0.24	0.88	14.45	20.11	0.92	425.87	471.82	65.95	5.86
3		757	14.46	17.10	114.79	672.04	0.19	0.53	16.90	83.00	1.09	311.09	314.74	110.32	2.04
4		600	40.11	33.73	130.45	988.58	0.30	1.14	12.30	24.59	0.46	455.92	588.80	88.52	52.54
5		715	25.98	32.95	182.00	1098.10	0.33	0.32	13.13	71.03	1.04	375.81	459.90	122.47	4.97
6		555	27.16	31.37	66.88	680.71	0.48	2.28	120.65	7585.73	11.94	209.89	489.00	81.60	15.24
7		757	18.01	17.45	125.69	701.04	0.26	0.54	16.70	25.13	0.88	327.77	397.90	124.53	3.92
8		540	39.06	28.58	103.47	829.74	0.26	0.86	12.63	167.40	1.50	570.20	591.94	98.67	4.42
9		740	21.11	24.95	117.30	746.10	0.28	0.53	14.03	95.93	1.04	484.81	485.40	124.97	4.10
10		640	25.84	27.66	82.62	686.16	0.25	0.51	16.79	235.20	3.79	479.82	433.14	72.24	5.62
<b>Завтрак в среднем:</b>		<b>661.4</b>	<b>25.7</b>	<b>27.5</b>	<b>108.7</b>	<b>779.5</b>	<b>0.3</b>	<b>0.9</b>	<b>25.2</b>	<b>0.846</b>	<b>2.4</b>	<b>411.8</b>	<b>463.2</b>	<b>99.7</b>	<b>10.1</b>
1	<b>Обед</b>	700	22.62	17.34	112.46	705.85	0.23	4.98	15.46	17.52	3.26	123.47	297.80	98.52	3.88
2		710	28.79	21.49	83.26	649.69	0.36	0.35	5.63	16.90	3.89	100.77	382.57	93.59	7.06
3		700	16.19	21.12	95.56	642.99	0.32	0.36	28.10	26.95	5.77	151.26	303.54	103.07	3.87
4		700	22.61	20.92	107.76	701.55	0.39	0.31	21.10	0.00	2.32	82.62	379.71	196.12	8.40
5		700	17.60	17.59	98.02	628.40	0.17	0.28	16.60	0.07	3.08	145.21	247.96	84.28	3.26
6		700	25.84	20.97	82.50	643.16	0.30	4.00	12.83	36.00	2.55	97.26	281.26	77.68	3.39
7		700	17.48	16.50	96.20	587.85	0.24	0.26	17.57	9.38	5.10	77.72	206.32	91.88	4.91
8		700	23.14	24.26	97.90	667.09	0.25	0.32	16.09	18.61	2.62	112.93	316.23	96.07	5.66
9		700	19.90	17.80	67.46	514.28	0.29	0.39	37.40	32.28	45.12	163.01	205.19	84.82	5.23
10		700	20.19	14.81	93.19	597.15	0.43	0.32	36.46	4.25	6.41	123.88	299.63	93.97	4.84
<b>Обед в среднем:</b>		<b>701.0</b>	<b>21.4</b>	<b>19.3</b>	<b>93.4</b>	<b>633.8</b>	<b>0.3</b>	<b>1.2</b>	<b>20.7</b>	<b>0.016</b>	<b>8.0</b>	<b>117.8</b>	<b>292.0</b>	<b>102.0</b>	<b>5.1</b>

529.60

**Пищевые вещества и энергетическая ценность в питании детей от 11 лет и старше**

(сводная таблица)

№ дня	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<i>11 лет и старше</i>															
1	<b>Завтрак</b>	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
2		40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
3		40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
4		767	15.25	17.20	119.62	695.42	0.20	0.56	16.90	83.00	1.22	313.39	323.44	113.62	2.15
5		60	6.96	9.96	17.80	188.40	0.05	0.08	0.13	70.80	0.56	167.04	115.20	11.34	0.59
6		105	16.98	21.53	7.29	313.10	0.25	1.87	90.93	7565.73	6.20	22.93	260.61	17.60	13.38
7		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
8		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
9		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
10		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<i>Завтрак в среднем:</i>		<b>111.2</b>	<b>4.7</b>	<b>5.0</b>	<b>20.4</b>	<b>148.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>11.8</b>	<b>0.772</b>	<b>0.9</b>	<b>53.0</b>	<b>79.7</b>	<b>21.1</b>	<b>1.8</b>
1	<b>Обед</b>	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
2		30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
3		20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
4		180	10.32	7.31	46.37	292.50	0.25	0.13	-	-	0.73	17.78	244.71	162.99	5.47
5		200	12.44	10.43	20.83	226.59	0.08	0.12	0.00	0.08	0.00	66.39	157.36	40.36	1.43
6		250	2.57	2.78	15.69	109.00	0.09	5.00	6.08	-	1.45	29.50	57.73	23.80	1.00
7		100	1.10	0.20	3.80	22.00	0.06	0.03	17.50	-	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90
8		100	0.95	6.06	3.05	70.60	0.04	0.03	9.45	-	0.49	27.18	30.10	16.51	0.76
9		100	0.70	0.10	1.90	12.00	0.04	0.10	4.90	-	0.10	17.00	30.00	14.00	0.05
10		640	25.84	27.66	82.62	686.16	0.25	0.51	16.79	235.20	3.79	479.82	433.14	72.24	5.62
<i>Обед в среднем:</i>		<b>165.0</b>	<b>6.0</b>	<b>5.5</b>	<b>21.3</b>	<b>160.5</b>	<b>0.1</b>	<b>0.6</b>	<b>5.5</b>	<b>0.02</b>	<b>0.8</b>	<b>66.5</b>	<b>103.1</b>	<b>37.0</b>	<b>1.6</b>

119.5

Нормы по возрастным

Пищевые вещества (г)

Энергетическая

Витамины (мг)

Минеральные вещества (мг)

категориям	Б	Ж	У	сумма ценности	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
100% дети 7-11 лет	77.00	79.00	335.00	2350.00	1.20	1.40	60.00	0.70	10.00	1100.00	1100.00	250.00	12.00
100% дети от 11 лет и старше	90.00	92.00	383.00	2713.00	1.40	1.60	70.00	0.90	12.00	1200.00	1200.00	300.00	17.00
Завтрак 25% дети 7-11 лет	19.25	19.75	83.75	587.50	0.30	0.35	15.00	0.18	2.50	275.00	275.00	62.50	3.00
Завтрак 25% дети от 11 лет и старше	22.50	23.00	95.75	678.25	0.35	0.40	17.50	0.23	3.00	300.00	300.00	75.00	4.25
Обед 35% дети 7-11 лет	26.95	27.65	117.25	822.50	0.42	0.49	21.00	0.25	3.50	385.00	385.00	87.50	4.20
Обед 35% дети от 11 лет и старше	31.50	32.20	134.05	949.55	0.49	0.56	24.50	0.32	4.20	420.00	420.00	105.00	5.95

-6.45	-7.75	-24.95	-192.00	0.00	-0.55	-10.20	-0.67	0.10	-136.80	-188.20	-37.20	-7.10
17.80	18.00	75.35	530.25	0.25	0.10	5.70	-0.54	2.10	247.00	220.30	53.90	2.45
5.55	8.35	23.85	188.70	0.12	-0.71	0.30	0.23	-4.50	267.20	93.00	-14.50	-0.90
25.50	26.70	112.75	789.05	0.39	-0.04	19.00	0.30	3.40	353.50	316.90	68.00	4.35