

Согласовано:



Директор МБОУ СШ №43

Синицкая О.В..

Утверждено:



Ген. директор ООО "Койнур"

Мельничникова Т.Н..

# Основное меню

**Для обучающихся в МБОУ Средняя школа №43**

**в возрасте от 12 лет и старше**

**зимний, летний периоды -взаимозаменяемые .**

Архангельск 2025г

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. Перевалова

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](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
<b>Итого за день</b>	<b>1,49</b>	<b>46,6</b>	<b>56,51</b>	<b>195,79</b>	<b>1464</b>

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 сгущенное 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	49.2	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,100	0,86	5,21	7,76	84
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	27,82	36,61	112,9	882

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,55	29,33	29,81	81,65	722
Обед	0,84	27,82	36,61	112,9	882
<b>Итого за день</b>	<b>1,39</b>	<b>57,15</b>	<b>66,42</b>	<b>194,55</b>	<b>1604</b>



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	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,100	1,45	5,09	8,51	86
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	33,86	37,96	111,66	915

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	33,86	37,96	111,66	915
<b>Итого за день</b>	<b>1,51</b>	<b>59,43</b>	<b>64,2</b>	<b>189,57</b>	<b>1576</b>

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	52.1	Салат картофельный с соленым огурцом	0,100	1,37	5,21	8,82	89
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	27,07	41,48	90,94	859

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,55	23,36	35,38	73,8	720
Обед	0,84	27,07	41,48	90,94	859
<b>Итого за день</b>	<b>1,39</b>	<b>50,43</b>	<b>76,86</b>	<b>164,74</b>	<b>1579</b>



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**

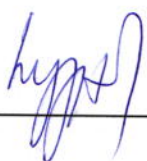
1	388.	Котлеты рыбные	0,070	9,62	2,63	6,52	88
2	587.	Соус томатный	0,030	0,33	1,55	1,96	24
3	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
4	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,020	0,62	0,04	1,3	8
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	4,66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

**Обед**

1	43.0	Салат из белокочанной капусты с р/м	0,100	1,57	5,91	9,44	97
2	127.	Суп с рисом на курином бульоне	0,250	2,64	2,85	11,57	94
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	27,68	32,23	100,49	791

**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	27,68	32,23	100,49	791
<b>Итого за день</b>	<b>1,41</b>	<b>50,43</b>	<b>50,22</b>	<b>172,62</b>	<b>1348</b>



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

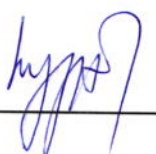
1	311.	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,255(250/5)	7,02	8,91	37,55	260
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,080(50/20/10)	8,49	14,55	24,68	265
3	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	17,43	141
4	627.	Мандарины св.	0,060	0,48	0,12	4,5	23
Итого по группе			0,595	21,3	28,98	84,16	689

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
<b>Итого за день</b>	<b>1,555</b>	<b>47,69</b>	<b>58,21</b>	<b>194,08</b>	<b>1515</b>





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

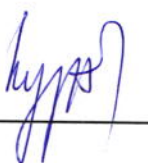
1	362.	Пудинг из творога (запеченный)	0,120	15,44	12	26,39	280
2	1025	Джем абрикосовый	0,040	0,2	0	20,56	84
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,060(10/50)	3,85	8,65	24,68	192
4	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
5	627.	Яблоки св.	0,120	0,48	0,48	11,76	56
Итого по группе			0,55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

Обед

1	71.1	Винегрет овощной	0,100	1,36	8,47	8,43	116
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	36,69	31,03	113,82	859

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	36,69	31,03	113,82	859
<b>Итого за день</b>	<b>1,47</b>	<b>56,86</b>	<b>52,21</b>	<b>206,95</b>	<b>1510</b>



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	43.0	Салат из белокочанной капусты с р/м	0,100	1,57	5,91	9,44	97
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,250/6/15	6,05	5,71	19,94	148
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	31,53	25,23	119,5	825

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	31,53	25,23	119,5	825
<b>Итого за день</b>	<b>1,51</b>	<b>56,23</b>	<b>51,62</b>	<b>188,56</b>	<b>1444</b>



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	51.2	Салат из свеклы с яблоком с р/м	0,100	1,07	8,19	8,86	114
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	30,88	27,16	120,85	855

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	30,88	27,16	120,85	855
<b>Итого за день</b>	<b>1,455</b>	<b>52,29</b>	<b>55,6</b>	<b>193,59</b>	<b>1490</b>



2-я неделя / 5. пятница

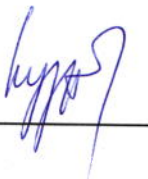
№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	462.	Тефтели (2в) мясные с рисом (Ёжики)	0,090	8,75	10,84	10,24	173
2	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
3	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	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

<b>Обед</b>							
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 сол.огурца и зел.горошек (конс.)	0,100	1,95	0,15	4,1	26
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	26,56	33,99	109,6	888

**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	26,56	33,99	109,6	888
<b>Итого за день</b>	<b>1,41</b>	<b>43,49</b>	<b>55,87</b>	<b>175,73</b>	<b>1431</b>

<b>Итого за период</b>	<b>14,59</b>	<b>520,6</b>	<b>587,72</b>	<b>1876,18</b>	<b>14961</b>
------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------



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

1068,68	0,04	0,05	6,84	0	21,07	34,01	24,02	1,29	222,5	0,18	3,5	32,66
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
1306,58	0,85	0,87	22,2	0,76	150,52	410,65	265,36	9,13	2164,68	5,76	92,32	182,45

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
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
1306,58	0,85	0,3	22,2	0,76	150,52	410,65	265,36	9,13	2164,68	5,76	92,32	182,45
1512,51	1,05	1,35	60,95	2,51	550,16	851,12	333,44	11,76	2777,23	54,58	110,04	260,2



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

1,93	0,02	0,04	9,67	0	37,62	42,05	21,38	1,36	278,54	0,68	26,77	19,34
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
358,85	0,6	0,6	37,86	0,94	178,85	693,26	268,5	10,79	1476,36	14,06	153,89	173

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
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
358,85	0,6	0,4	37,86	0,94	178,85	693,26	268,5	10,79	1476,36	14,06	153,89	173
1116,04	1,24	1,64	81,72	4	455,14	1084,93	379,63	15,37	2997,92	24,27	220,14	370,33

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

402,7	0,07	0,05	11	0	17,85	44,4	21,7	0,72	318,25	0,14	3,15	24,55
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
1007,72	0,98	1,32	61,36	2,21	205,53	405,92	247,62	7,5	1817,29	9,15	139,24	168,12

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
1007,72	0,98	0,63	61,36	2,21	205,53	405,92	247,62	7,5	1817,29	9,15	139,24	168,12
1421,37	1,28	1,91	71,67	5,22	527,12	724,25	287,07	11	2048,94	31,74	177,97	213,01



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

202,4	0,03	0,04	36,5	0	44,01	30,98	16,76	0,58	260,22	0,25	32,9	13,5
136,71	0,05	0,07	3,4	0	21,5	283,55	26,27	0,5	297,07	1,9	17,57	33,04
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
1243,8	0,68	1,02	84,25	3,25	198,68	665,79	125,5	6,11	1486,55	7,47	124,82	231,54

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
1243,8	0,68	0,71	84,25	3,25	198,68	665,79	125,5	6,11	1486,55	7,47	124,82	231,54
1427,63	1,03	1,74	95,16	4,42	498,96	1104,63	234,87	9,19	2927,2	27,93	284,03	687,39

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

302,15	0,05	0,04	10,25	0	24,86	45,36	20,85	0,85	284,09	0,22	21,85	24,4
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
7966,05	0,7	0,7	32,18	1,74	149,57	868,11	213,24	14,03	1436,45	48,34	162,93	336,92

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
7966,05	0,7	2,13	32,18	1,74	149,57	868,11	213,24	14,03	1436,45	48,34	162,93	336,92
8197,16	1	3,13	55,47	3,88	368,85	1149,97	264,83	19,33	2226,47	81,97	168,86	401,25

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

202,4	0,03	0,04	36,5	0	44,01	30,98	16,76	0,58	260,22	0,25	32,9	13,5
96,27	0,11	0,1	7,74	0,05	36,39	286,37	35,49	1,15	592,98	0,24	22,94	66,46
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
939,86	0,8	1,14	70,55	2,73	210,77	709,35	159,8	6,31	2048,63	25,58	276,42	694,2

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
939,86	0,8	0,77	70,55	2,73	210,77	709,35	159,8	6,31	2048,63	25,58	276,42	694,2
1265,36	0,97	1,74	75,23	3,8	266,74	932,49	202,58	9,92	2397,69	29,04	341,36	834,87

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
2,98	0,02	0,03	9,67	0	29,16	30,68	16,76	1,64	274,93	0,53	13,02	15,13
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
724,8	0,75	0,83	61,99	2,28	193,83	728,96	165,51	11,3	2818,88	23,97	119,36	202,32
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
724,8	0,75	0,93	61,99	2,28	193,83	728,96	165,51	11,3	2818,88	23,97	119,36	202,32
1116,09	1,35	2,28	87,06	5,87	574,08	1207,71	271,54	15,2	3510,12	46,49	199,66	308,51



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
27,5	0,06	0,03	7,5	0	21,5	43	17,5	0,65	120	0,95	0,35	2,25
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
29,8	0,01	0,02	0,42	0,32	31,84	19,9	17,07	0,73	201,95	0	0	0
507,71	0,7	0,72	20,32	0,76	147,23	395,22	247,2	7,03	1289,03	14,06	84,53	148,68

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
507,71	0,7	0,21	20,32	0,76	147,23	395,22	247,2	7,03	1289,03	14,06	84,53	148,68
724,77	1,19	1,4	39,02	2,54	235,81	620,91	343,9	11,11	2338,19	23,32	152,15	252,3

18282,9	11,11	12,79	710,86	40,85	4816,75	9738,31	2823,43	123,24	27082,93	389,27	2140	4447,84
---------	-------	-------	--------	-------	---------	---------	---------	--------	----------	--------	------	---------

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

**1-я неделя**

завтрак	3259
обед	4312
Итого:	7571

**2-я неделя**

завтрак	3137
обед	4249
Итого:	7390

Количество продуктов, используемых для  
приготовления обедов  
от 12 лет и старше, зимний 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	65,00	105,00	253,00	75,00	201,00	233,99	20,00	1376,99	137,70
7	Овощи свежие, зелень	г	400	320	155,00	115,33	191,80	321,44	186,00	240,72	118,00	147,60	160,77	215,00	1851,66	185,17
8	Фрукты(плоды) свежие		200	185	0,00	41,67	18,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	35,00	0,00	112,67	11,27
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. потроше	г	60	53	19,20	0,00	19,20	0,00	84,00	0,00	19,20	19,20	19,20	0,00	180,00	18,00
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	9,50	10,83	9,26	14,33	7,50	10,80	8,33	12,30	6,50	102,85	10,28
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	5,00	10,40	13,00	5,40	0,40	10,00	69,10	6,91
22	Соль	г	5	5	2,11	1,04	1,01	2,13	1,95	1,96	1,32	2,81	1,59	0,97	16,89	1,69
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



от 12 и старше, зимний период

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Завтрак	0,55	14,99	27,22	73,08	599	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
Обед	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
Итого за день	1,49	46,6	56,51	195,79	1464	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
Завтрак	0,55	29,33	29,81	81,65	722	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
Обед	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
Итого за день	1,39	57,35	68,06	190,46	1603	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
Завтрак	0,55	25,57	26,24	77,91	661	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
Обед	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
Итого за день	1,51	58,81	65,9	183,65	1566	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
Завтрак	0,55	23,36	35,38	73,8	720	413,66	0,3	0,5	10,31	3,01	321,59	318,33	39,45	3,5	231,65	22,59	38,73	44,89
Обед	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
Итого за день	1,39	49,72	78,4	157,72	1560	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
Завтрак	0,55	22,75	17,99	72,13	557	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
Обед	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
Итого за день	1,41	53,23	54,66	168,76	1387	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
Завтрак	0,595	21,3	28,98	84,16	689	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
Обед	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
Итого за день	1,555	47,69	58,21	194,08	1515	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
Завтрак	0,55	20,17	21,18	93,13	651	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
Обед	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
Итого за день	1,47	56,56	50,59	202,19	1477	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
Завтрак	0,55	24,7	26,39	69,06	619	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
Обед	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
Итого за день	1,51	56,31	53,11	180,92	1428	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
Завтрак	0,555	21,41	28,44	72,74	635	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
Обед	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
Итого за день	1,455	52,05	54,2	187,32	1452	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
Завтрак	0,57	16,93	21,88	66,13	543	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
Обед	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 за день	1,41	42,64	55,92	175,43	1429	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
Итого	14,59	520,96	595,56	1836,32	14881	16589,19	11,17	18,12	712,36	55,21	4727,97	9682,4	2802,85	121,29	27023,79	388,74	2114,99	4472,81