


СОГЛАСОВАНО


Игумнова О.Е.


«02» сентября 2024г

УТВЕРЖДАЮ


ИП Чернявская С.Н.


«02» сентября 2024г

ПРОЕКТНОЕ МЕНЮ

МБОУ «МСОШ»

ОСЕНЬ, ЗИМА 2024-2025 гг

Для детей возрастной группы 12-18 лет

(бессрочное)

День 1
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Завтрак																			
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/100	2,86	2,7	12,36	45,86	3,03	0,056	0,04	14	0	25,4	32,5	0,46	0,066	1,43	0,008	0,0023	0,018
№ 210*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/200/6	14,04	19,44	10,46	344,4	0,31	0,24	0,063	402,5	1,8	127,82	208	20	1,76	146,6	0,01	0,006	0,9
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	125,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,00094	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Апельсин	1/160	0,64	0,32	18,39	78,4	42,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,7	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013
	Итого завтрак:		26,62	25,99	96,29	718,15	46,99	0,554	0,22	461,5	1,9	301,17	328,1	51,42	3,146	323,4	0,0247	0,01074	1,1693
Обед																			
№ 71*	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	1,1	0,2	3,8	22	5,8	0,066	0,04	0	0	14	26	12,16	0,9	23,33	0,0038	0	0,02
№ 113*	Суп-лапша домашняя	1/250	2,56	5,53	11,61	115,75	0,5	0,05	0,035	12,5	1,75	116,05	38,5	10,67	0,65	58	0,0052	0,001	0,025
№ 259*	Жаркое по-домашнему	1/200	16,51	22,67	28,94	337,14	3,72	0,19	0,19	0	0,91	144,85	235,1	38,54	2,41	109,1	0,003	0,004	0,6
№ 389*	Сок яблочный	1/200	1	0	20,2	84,8	4	0,022	0,022	0	0	80	14	7	1,08	84	0,009	0	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28
	Итого обед:		26,7	29,25	95,47	714,3	14,02	0,406	0,352	12,5	2,66	377,65	376,4	77,49	5,75	297,4	0,033	0,006	0,959
Полдник																			
№ 182*	Каша жидкая молочная овсяная с маслом сливочным	1/200/6	4,06	8,37	25,28	192,6	0	0,072	0,036	3,6	0	11,16	26,52	8,54	0,72	0,48	0,0024	0,01	0,01
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/200	3,85	3,2	8,88	82,21	3,16	0,2	0,016	87	1,62	149,46	118,2	10,65	0,88	87,75	0,0041	0,0017	0,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004
	Итого полдник:		10,67	11,92	51,06	356,64	3,16	0,307	0,075	100,2	1,62	168,67	163,5	22,57	1,75	99,78	0,0075	0,0127	0,334
	Итого за день:		63,99	67,16	242,82	1789,09	64,17	1,267	0,647	574,2	6,18	847,49	868	151,5	10,65	720,6	0,0652	0,02944	2,4623

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

** - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

День 2
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 14*	Масло порционно	1/15	0,12	6,37	4,69	132	0,31	0	0,015	60	0,18	3,6	4,5	0	0,03	4,5	0,0012	0	0,0075
№15*	Сыр порционно	1/20	5,68	7,09	0	91,54	0,13	0,0053	0,072	42	0,66	160	53,33	11	0,13	20	0,0006	0,0025	0,022
№ 175*	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	1/200/6	4,96	6,74	35,55	221,44	0,77	0,08	0,1	50,83	0,28	109,36	128,21	30,43	0,68	90,51	0,01	0,0009	0,16
№376*	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	50	0,03	0	0	0	0	1,1	2,8	1,4	0,027	4,55	0	0	0,062
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Яблоко	1/160	0,64	0,64	15,62	75,2	12,23	0,047	0,032	0	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0,032
	Итого завтрак:		17,4	21,72	100,56	714,66	13,47	0,2273	0,274	152,83	1,12	321,66	261,84	66,16	4,997	309	0,0283	0,0049	0,4918
	Обед																		
№ 70*	Отурец соленый пром производства	1/100	0,8	0,1	8,36	10	0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	1,35	0,6	1	0,0033	0	0,015
№ 102*	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/250	5,48	5,26	16,52	135,75	4,57	0,22	0,072	0	0	42,67	88,1	23,07	0,8	110,32	0,0033	0,00093	0,02
№ 234*	Биточки рыбные с маслом сливочным	1/100/6	12,17	17,66	13,53	281,81	0,4	0,054	0,13	63,31	6,11	41,7	153,21	35,08	1,33	249,72	0,011	0,01	0,85
№ 310*	Картофель отварной с маслом сливочным	1/180/6	3,42	5,17	27,61	170,82	9,6	0,18	0,11	0	0,06	101,56	95,66	23,18	1,21	150,48	0,009	0	0,0036
№ 388*	Напиток из плодов шиповника	1/200	0,67	0,27	20,75	88,2	50	0,011	0,055	0	0	21,33	3,43	2,43	0,63	10,33	0,008	0	0,14
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28
	Итого обед:		28,07	29,31	117,69	841,19	57,56	0,583	0,532	63,31	6,17	253,01	377,14	94,23	5,28	475,99	0,0316	0,01193	1,3126
	Полдник																		
Пром. выпуск	Творожная масса	1/100	18,88	18	10,22	235	0,06	0,06	0,028	98	1,43	61	128	12,1	0,07	66	0,009	0,008	0,657
№ 5*	Бутерброд: батон с мясными кулинарными изделиями (котлета мясная)	1/35/70	3,54	6,57	17,87	185	0	0,06	0,05	9	0	9,7	17,5	6,2	1,64	0,3	0,001	0,001	0,016
№ 389*	Сок абрикосовый	1/200	1	0	25,4	105,6	3,9	0,044	0,078	0	0	40	23	6,4	0,31	70	0,004	0	0,003
	Итого полдник:		23,42	24,57	53,49	525,6	3,96	0,164	0,156	110,2	1,43	110,7	168,5	24,7	2,02	136,3	0,014	0,009	0,676
	Итого за день:		68,89	75,6	271,74	2081,45	74,99	0,9743	0,962	326,34	8,72	685,37	807,48	185,09	12,297	921,29	0,0739	0,02583	2,4804

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

** - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

День 3
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	Завтрак																		
Пром. выпуск	Батон	1/30	0,7	0,03	14,49	40,14	0	0,03	0,015	0	0	5,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
№ 14*	Масло порционно	1/15	0,12	6,37	4,69	132	0,31	0	0,015	60	0,18	3,6	4,5	0	0,03	4,5	0,0012	0	0,0075
№ 223*	Запеканка из творога	1/200	12,84	12,44	37,64	300	0,47	0,17	0,29	26,47	1,84	309,84	214,97	26,85	1,83	115,47	0,00023	0,00006	0,00005
№ 596***	Соус молочный	1/35	0,8	1,1	6,2	26,7	0,1	0,1	0,025	0,05	0,037	3,37	12,73	2,83	0,056	6,81	0,0002	0	0
№ 209*	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	63	0	0,03	0,18	100	0,65	22	56,8	4,8	0,6	56	0,008	0,0042	0,45
№ 684***	Чай без сахара	1/200	0,4	0,1	0,08	2,8	0,2	0,002	0,02	0	0	0,62	0,48	0,8	0,04	0,6	0	0	0
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого завтрак:		21,92	25	73,4	616,63	1,08	0,377	0,575	186,52	2,577	329,51	291,98	42,28	3,086	203,78	0,01903	0,00516	0,66255
	Обед																		
№ 57**	Икра кабачковая пром. производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	12,7	77,5	7,5	0,025	0,05	0	0	40	37,5	9,03	0,07	1,33	0,004	0	0,016
№ 82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,12	6,12	16,35	109,62	10,67	0,06	0,061	16,9	1,05	88,37	54,6	25,01	0,6	185,3	0,0052	0,00063	0,03
№ 291*	Плов из курицы	1/200	16,94	12,68	39,06	310,88	3,8	0,1	0,13	19,46	1,02	157,45	175,33	31,81	1,18	84,74	0,0011	0,0033	0,48
№ 348*	Компот из кураги	1/200	0,77	0,045	27,62	114,8	0,6	0,015	0,03	0	0	33,11	21,9	14,55	0,47	108	0,006	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,046	0	0	16,1	37,56	6,76	0,3	23,1	0,0021	0,0021	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28
	Итого обед:		29,33	24,755	143,56	849,24	22,57	0,333	0,359	36,36	2,07	349,73	370,85	92,9	5,38	417,17	0,0294	0,00603	0,914
	Полдник																		
Пром. выпуск	Печенье овсяное	1/20	1,87	0,71	11,43	85	0,27	0,09	0,025	6	0	16,3	10	2,3	0,7	0,5	0	0,00095	0,015
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Раженка)	1/200	5,78	4,98	8,4	102	0,58	0,04	0,24	77,57	1,73	248	150,54	14,31	0,18	80,59	0,0047	0,0019	0,4
	Банан	1/160	2,39	0,79	33,6	153,6	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,169
	Итого полдник:		10,04	6,48	53,43	340,6	13,08	0,194	0,34	86,77	1,73	277,1	182,75	83,81	1,84	176,71	0,0103	0,00285	0,584
	Итого за день:		61,29	56,235	270,39	1806,47	36,73	0,904	1,274	309,65	6,377	956,34	845,58	218,99	10,306	797,66	0,05873	0,01404	2,16055

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

** - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

*** - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004

День 4
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
	Завтрак																			
№ 71*	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/100	0,7	0,1	1,9	12	1,56	0,05	0,02	0	0	17	30	7,33	0,5	12,66	0,003	0	0,01	
№ 305*	Рис припущенный	1/180	4,71	5,14	43,99	239,94	0	0,028	0,021	0	0,06	2,89	72,72	22,8	0,61	48,28	0,002	0,0006	0,006	
№ 234*	Котлеты рыбные	1/100	12,17	13,75	13,46	221,81	0,28	0,054	0,12	41,08	6,11	41,7	151,54	35,08	1,32	249,72	0,011	0,01	0,85	
№ 365**	Соус белый основной	1/40	0,24	1,4	1,46	19,48	0,11	0,004	0,004	8	0	4,69	3,76	1,13	0,063	6,75	0	0	0,004	
№ 382*	Какао с молоком	1/200	4,07	3,53	17,57	118,6	1,57	0,055	0,17	44,4	0,1	122,21	54,55	21,33	0,47	76,33	0,001	0,00098	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
	Итого завтрак:		27,82	24,78	112,55	746,31	3,52	0,286	0,39	93,48	6,27	210,49	325,8	96,6	3,573	390,37	0,027	0,01308	1,1783	
	Обед																			
№ 52*	Салат из свеклы отварной	1/100	1,4	6	8,25	92,8	6,65	0,016	0,036	0	0,066	35,45	40,61	20,68	0,13	13,33	0,012	0	0,031	
№ 112*	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	2,56	5,27	21,93	109	4,8	0,092	0,05	0	0	29,5	57,72	11,3	0,62	98,12	0,0032	0,0006	0,025	
№ 268*	Шницель из говядины с маслом сливочным	1/100/6	16,5	24,2	14,31	344	0,33	0,08	0,15	44,8	0,96	154,24	188,8	22,44	1,68	85,8	0,0033	0,0077	0,42	
№ 321*	Капуста тушеная	1/180	3,7	5,82	12,93	135,18	11,68	0,048	0,066	0	0,06	99,8	72,25	37,16	1,45	127,68	0,0019	0	0,006	
№ 389*	Сок вишневый	1/200	1,4	0,4	22,8	100,4	2,8	0,022	0,044	0	0	34	36	9	0,3	73	0,004	0	0,001	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,046	0	0	16,1	37,56	6,76	0,3	23,1	0,0021	0,0021	0,008	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28	
	Итого обед:		33,86	42,89	128,05	1017,82	26,26	0,391	0,434	44,8	1,086	383,79	376,9	113,08	4,91	410,83	0,0375	0,0104	0,771	
	Полдник																			
№ 182*	Каша жидкая молочная ячневая с маслом сливочным	1/200/6	4,36	7,51	26,35	190,8	0	0,072	0,036	2,4	0	12	25,2	8,05	0,78	0,6	0,003	0,001	0,011	
Пром. выпуск	Вафли	1/20	1,77	3,28	20,93	74,5	0	0,03	0,01	9	0	4,8	8,75	3,1	0,032	0,3	0,0014	0,00099	0,019	
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Бифидок)	1/200	6,1	2,09	8,41	105,26	1,46	0,083	0,32	74,72	1,2	147,36	153,68	10,94	0,2	74,72	0,0049	0,0018	0,4	
	Итого полдник:		12,23	12,88	55,69	370,56	1,46	0,185	0,366	95,72	1,2	164,16	187,63	22,09	1,012	75,62	0,0093	0,00379	0,43	
	Итого за день:		73,91	80,55	296,29	2134,69	31,24	0,862	1,19	234	8,556	758,44	890,33	231,77	9,495	876,82	0,0738	0,02727	2,3793	

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

** - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

День 5
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Завтрак																			
Пром. выпуск	Батон	1/30	0,7	0,03	14,49	40,14	0	0,03	0,015	0	0	5,9	16,1	2,4	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005
№15*	Сыр порционно	1/20	5,68	7,09	0	91,54	0,13	0,0053	0,072	42	0,66	160	53,33	11	0,13	20	0,0006	0,0025	0,022
№ 181*	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	1/200/6	3,96	7,8	35,8	222,02	0,98	0,066	0,12	55,02	0,32	113,34	99,91	17,15	0,41	86,92	0,009	0,001	0,09
№ 377*	Чай с лимоном, с сахаром	1/200	0,12	0,02	15,2	62	2,82	0	0	0	0,15	14,2	4,4	2,4	0,35	21,3	0	0	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/50	3,3	0,6	16,7	86,65	0	0,75	0,05	0	0	17,5	52,33	6,83	0,66	17,5	0,014	0	0,33
	Апельсин	1/160	0,64	0,32	18,39	78,4	42,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,7	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013
	Итого завтрак:		14,4	15,86	100,58	580,75	46,28	0,4213	0,304	97,02	1,13	284,8	241,77	54,11	4,1	239,64	0,0293	0,013	0,54
Обед																			
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром производства	1/100	2,86	2,7	12,36	45,86	3,03	0,056	0,04	14	0	25,4	32,5	0,46	0,066	1,43	0,008	0,0023	0,018
№ 88*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	2,46	7,43	10,82	151,8	15,77	0,067	0,061	16,9	1,12	87,9	49	22,12	0,82	133,25	0,0031	0,0006	0,02
№ 290*	Курица, тушенная в соусе	1/120	13,98	13,99	4,21	199,2	0,81	0,048	0,1	36,12	1,03	156,38	94,8	20,28	0,84	121,39	0,0012	0,0045	0,2
№ 309*	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1/180/6	6,61	5,41	31,72	202,14	0	0,066	0,03	0	0,06	5,83	44,6	8,54	0,6	36,36	0,0096	0,001	0,0024
№ 348*	Компот из изюма	1/200	0,34	0,075	29,84	122,2	0	0,075	0,021	0	0	20,31	19,35	8,11	0,44	105,1	0,006	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:		32,18	25,055	123,12	890,09	19,61	0,407	0,307	67,02	2,21	317,82	298,48	68,44	5,696	424,53	0,0179	0,0099	0,5487
Полдник																			
№ 165*	Запеканка овощная с маслом сливочным	1/200/6	5,12	15,02	29,85	277,2	12,94	0,14	0,1	45	0,95	66,89	102,13	20,53	0,52	97,2	0,0025	0	0,0083
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	125,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,0009	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
	Итого полдник:		12,22	18,19	74,91	484,7	14,24	0,233	0,14	90	1,05	204,16	168,96	33,56	0,86	178,03	0,0111	0,0024	0,0466
	Итого за день:		58,8	59,105	298,61	1955,54	80,13	1,0613	0,751	254,04	4,39	806,78	709,21	156,11	11,456	842,2	0,0583	0,0254	1,1353

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

** - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

День 6
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
Завтрак																			
№ 57**	Икра кабачковая пром производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	12,7	77,5	7,5	0,025	0,05	0	0	40	37,5	9,03	0,07	1,33	0,004	0	0,016
№ 333***	Макароны отварные с сыром	1/200	12,2	14,32	30,69	300,96	0,18	0,12	0,1	103,68	0,23	253,67	145,87	18,28	1,09	62,92	0,0018	0,0028	0,27
№ 378 *	Чай с молоком, с сахаром	1/200	1,27	1,13	13,31	67,81	1,11	0,03	0,13	8,37	0,1	105,99	47,69	12,89	0,34	129,43	0,007	0,00076	0,065
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Банан	1/160	2,39	0,79	33,6	153,6	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,169
	Итого завтрак:		22,99	21,81	124,47	734,35	21,02	0,334	0,41	112,05	0,33	334,46	289,07	116,33	3,07	316,3	0,0284	0,00506	0,7283
Обед																			
№ 133*	Кукуруза консервированная пром производства	1/100	2,05	2,9	14,78	73,6	1,21	0,01	0,041	14	0	9,36	49,8	0,2	0,04	1,13	0,021	0,013	0,01
№ 102*	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/250	5,48	5,26	16,52	135,75	4,57	0,22	0,072	0	0	42,67	88,1	23,07	0,8	110,32	0,0033	0,00093	0,02
№ 268*	Биточки из говядины	1/100	16,5	24,2	14,31	344	0,33	0,08	0,15	44,8	0,96	154,24	188,8	22,44	1,68	96,91	0,0033	0,0077	0,42
№ 367**	Соус томатный с овощами	1/40	0,58	2,83	5,03	47,96	0,94	0,011	0,014	16,64	0,03	9,44	14,69	2,39	0,025	17,8	0	0	0,006
№ 302*	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	5,52	7,3	46,36	292,5	0	0,24	0,13	0	0,06	41,78	244,7	90,98	3,07	131,4	0,0019	0,00084	0,76
№ 350*	Кисель из плодов или ягод свежих	1/200	0,42	0,11	38,61	157,62	2,43	0,006	0,011	0	0	20,65	18,5	3,85	0,24	32,63	0,004	0	0,005
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28
	Итого обед:		37,27	43,6	173,78	1241,11	9,48	0,68	0,485	75,44	1,05	304,34	575,38	153,5	6,625	421,39	0,0461	0,02397	1,5093
Полдник																			
№ 305***	Каша молочная "Янтарная" (из пшена с яблоками)	1/200/6	6,59	14,22	34,92	298,8	0,77	0,0072	0,01	50,83	0,28	85,36	128,21	30,43	0,68	66,51	0,0012	0,0009	0,29
№ 389*	Сок персиковый	1/200	0,6	0,2	30,4	125,8	3,9	0,022	0,022	0	0	20	26	6,5	0,42	106	0,004	0	0,015
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
	Итого полдник:		11,14	14,92	89,47	541,5	4,67	0,0792	0,057	50,83	0,28	116,86	181,04	41,76	1,31	189,01	0,0068	0,0024	0,3133
	Итого за день:		71,4	80,33	387,72	2516,96	35,17	1,0932	0,952	238,32	1,66	755,66	1045,5	311,59	11,005	926,7	0,0813	0,03143	2,5509

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

** - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

*** - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004

День 7
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F	
Завтрак																				
№ 14*	Масло порционно	1/15	0,12	6,37	4,69	132	0,31	0	0,015	60	0,18	3,6	4,5	0	0,03	4,5	0,0012	0	0,0075	
№15*	Сыр порционно	1/20	5,68	7,09	0	91,54	0,13	0,0053	0,072	42	0,66	160	53,33	11	0,13	20	0,0006	0,0025	0,022	
№ 182*	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	1/200/6	4,3	6,66	36,68	222,08	0,98	0,05	0,12	52,63	0,33	110,23	104,77	25,46	0,41	79,11	0,0081	0,0009	0,09	
№ 382*	Какао с молоком	1/200	4,07	3,53	17,57	118,6	1,57	0,055	0,17	44,4	0,1	122,21	54,55	21,33	0,47	76,33	0,001	0,00098	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
№ 389*	Сок виноградный	1/200	0,6	0,4	22,6	116,4	4	0,044	0,022	0	0	4	14	18	0,8	60	0,004	0	0,02	
	Итого завтрак:		20,7	24,91	115,71	702,85	6,99	0,2493	0,454	199,03	1,27	422,04	289,38	84,72	2,45	266,94	0,0249	0,00588	0,4478	
Обед																				
№ 71*	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/100	0,7	0,1	1,9	12	1,56	0,05	0,02	0	0	17	30	7,33	0,5	12,66	0,003	0	0,01	
№ 96*	Рассольник ленинградский со сметаной	1/250/10	2,37	8,82	17,4	156,8	4,62	0,1	0,071	16,9	1,31	80,3	56,72	17,92	0,55	126,5	0,0052	0,00072	0,022	
№ 229*	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/120	8,1	5,94	6,96	126	4,47	0,06	0,06	6,98	6,84	286,88	194,62	34,23	1,02	150,25	0,012	0,011	0,61	
№ 128*	Картофельное пюре	1/180	3,72	10,98	21,57	207,42	11,76	0,17	0,13	60	0,12	109,98	104,42	20,88	1,22	127,88	0,0019	0,00036	0,014	
№ 349*	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,65	0,09	32,01	132,8	0,72	0,015	0,023	0	0	32,47	23,43	17,45	0,44	109,8	0,007	0	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,046	0	0	16,1	37,56	6,76	0,3	23,1	0,0021	0,0021	0,008	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28	
	Итого обед:		23,84	27,13	127,67	871,46	23,13	0,528	0,392	83,88	8,27	557,43	490,71	110,31	4,59	492,78	0,0422	0,01418	1,044	
Полдник																				
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/200	5,78	4,98	8,4	102	0,58	0,04	0,24	77,57	1,73	248	150,54	14,31	0,18	80,59	0,0047	0,0019	0,4	
	Яблоко	1/160	0,64	0,64	15,62	75,2	12,23	0,047	0,032	0	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0,032	
	Итого полдник:		6,42	5,62	24,02	177,2	12,81	0,087	0,272	77,57	1,73	273,6	165,31	28,71	3,7	243,03	0,0112	0,0019	0,432	
	Итого за день:		50,96	57,66	267,4	1751,51	42,93	0,8643	1,118	360,48	11,27	1253,1	945,4	223,74	10,74	1002,8	0,0783	0,02196	1,9238	

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

** - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

День 8
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Завтрак																			
№ 71*	Овощи натуральные свежие (помидор)	1/100	1,1	0,2	3,8	22	5,8	0,066	0,04	0	0	14	26	12,16	0,9	23,33	0,0038	0	0,02
№ 304*	Рис отварной	1/180	4,38	6,44	44,01	251,64	0	0,03	0,022	0	0,048	1,63	73,08	17,19	0,62	48,68	0,0018	0,0006	0,015
№ 234*	Биточки рыбные	1/100	12,17	13,64	13,46	221,81	0,28	0,054	0,12	41	6,11	41,7	151,55	35,08	1,32	247,77	0,011	0,01	0,85
№ 365**	Соус белый основной	1/40	0,24	1,4	1,46	19,48	0,11	0,004	0,004	8		4,69	3,76	1,13	0,063	6,75	0	0	0,004
№376*	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	50	0,03	0	0	0	0	1,1	2,8	1,4	0,027	4,55	0	0	0,062
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого завтрак:		23,89	22,56	111,9	719,82	6,22	0,249	0,241	49	3,158	85,12	292,99	75,89	3,54	358,08	0,0266	0,0121	1,1593
Обед																			
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/100	2,86	2,7	12,36	45,86	3,03	0,056	0,04	14	0	25,4	32,5	0,46	0,066	1,43	0,008	0,0023	0,018
№ 101*	Суп картофельный с крупой	1/250	1,47	2,71	12,11	110,75	8,25	0,09	0,055	0	0	39,2	56	14,02	0,51	126,62	0,0031	0,00083	0,021
№ 261*	Печень, тушенная в соусе	1/120	15,19	11,71	8,17	238,8	10,63	0,22	1,68	2364	10,2	270,72	267,6	17,76	2,06	120,36	0,012	0,019	1,41
№ 309*	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	1/180/6	6,61	5,41	31,72	202,14	0	0,066	0,03	0	0,06	5,83	44,6	8,54	0,6	36,36	0,0096	0,001	0,0024
№ 389*	Сок яблочный	1/200	1	0	20,2	84,8	4	0,022	0,022	0	0	80	14	7	1,08	84	0,009	0	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,046	0	0	16,1	37,56	6,76	0,3	23,1	0,0021	0,0021	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28
	Итого обед:		35,43	18,32	132,39	918,79	25,91	0,587	1,735	2378	7,04	451,95	459,22	60,28	5,176	406,57	0,0548	0,02523	1,7694
Полдник																			
Пром. выпуск	Печенье сахарное	1/20	1,07	2,61	15,43	77	0,21	0,03	0,1	6	0	6,3	10	3,3	0,06	0,3	0,0014	0,00095	0,027
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Бифидок)	1/200	6,1	2,09	8,41	105,26	1,46	0,083	0,32	74,72	1,2	147,36	153,68	10,94	0,2	74,72	0,0049	0,0018	0,4
	Банан	1/160	2,39	0,79	33,6	153,6	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,21	67,2	0,96	95,62	0,0056	0	0,169
	Итого полдник:		9,56	5,49	57,44	335,86	13,9	0,177	0,495	87,12	1,2	166,46	185,89	81,44	1,22	170,64	0,0119	0,00275	0,596
	Итого за день:		68,88	46,37	301,73	1974,47	46,03	1,013	2,471	2514	11,4	703,53	938,1	217,6	9,936	935,29	0,0933	0,04008	3,5247

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

** - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

День 9
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
	Завтрак																			
Пром. выпуск	Батон	1/30	0,7	0,03	14,49	40,14	0	0,03	0,015	0	0	5,9	16,1	2,9	0,13	9,9	0,001	0,0009	0,005	
№15*	Сыр порционнo	1/20	5,68	7,09	0	91,54	0,13	0,0053	0,072	42	0,66	160	53,33	11	0,13	20	0,0006	0,0025	0,022	
№ 224*	Залеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	1/200/30	16,34	17,76	58,88	362,56	1,63	0,3	0,51	88,88	4,04	337,88	250,63	48,98	3,4	254,88	0,006	0,001	0,024	
№ 209*	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	63	0	0,03	0,18	100	0,65	22	56,8	4,8	0,6	-56	0,008	0,0042	0,45	
№ 684***	Чай без сахара	1/200	0,4	0,1	0,08	2,8	0,2	0,002	0,02	0		0,62	0,48	0,8	0,04	0,6	0	0	0	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
	Итого завтрак:		30,18	29,94	61,72	612,03	1,96	0,4123	0,827	230,88	5,35	410,9	308,74	72,58	4,7	351,88	0,024	0,0086	0,701	
	Обед																			
№ 57**	Икра кабачковая пром производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	12,7	77,5	7,5	0,025	0,05	0	0	40	37,5	9,03	0,07	1,33	0,004	0	0,016	
№ 82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,12	6,12	16,35	109,62	10,67	0,06	0,061	16,9	1,05	88,37	54,6	25,01	0,6	185,3	0,0052	0,00063	0,03	
№ 260*	Гуляш из говядины	1/120	17,46	20,14	5,86	289,2	1,1	0,036	0,12	0	1,17	230,17	184,98	26,43	1,27	97,8	0,0036	0,006	0,91	
№ 302*	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	5,52	7,3	46,36	292,5	0	0,24	0,13	0	0,06	41,78	244,7	90,98	3,07	131,4	0,0019	0,00084	0,76	
№ 348*	Компот из чернослива	1/200	0,34	0,1	23,6	98,4	0,44	0,0033	0,015	0		20,31	12,45	17,22	0,44	70,2	0,007	0	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28	
	Итого обед:		32,17	39,07	135,79	1021,83	19,71	0,4623	0,441	16,9	2,28	443,38	496,97	177,79	6,16	440,17	0,0337	0,00847	1,96	
	Полдник																			
Пром. выпуск	Творожная масса	1/100	18,88	18	10,22	235	0,06	0,06	0,028	98	1,43	61	128	12,1	0,07	66	0,009	0,008	0,657	
№ 5*	Бутерброд: батон с мясными кулинарными изделиями (котлета мясная)	1/35/70	3,54	6,57	17,87	185	0	0,06	0,05	9	0	9,7	17,5	6,2	1,64	0,3	0,001	0,001	0,016	
№ 389*	Сок персиковый	1/200	0,6	0,2	30,4	125,8	3,9	0,022	0,022	0	0	20	26	6,5	0,42	106	0,004	0	0,015	
	Итого полдник:		23,02	24,77	58,49	545,8	3,96	0,142	0,1	107	1,43	90,7	171,5	24,8	2,13	172,3	0,014	0,01	0,688	
	Итого за день:		85,37	93,78	256	2179,66	25,63	1,0166	1,368	354,78	9,06	944,98	977,21	275,17	12,99	964,35	0,0717	0,02707	3,349	

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

** - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

*** - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" 2004

День 10
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
Завтрак																				
№ 133*	Кукуруза консервированная пром. производства	1/100	2,05	2,9	14,78	73,6	1,21	0,01	0,041	14	0	9,36	49,8	0,2	0,04	1,13	0,021	0,013	0,01	
№ 210*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/200	14,04	19,44	10,46	344,4	0,31	0,24	0,063	402,45	1,8	127,82	207,96	20	1,76	146,63	0,01	0,006	0,9	
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	125,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,0009	0,03	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,4	10,5	0,0084	0	0,2	
Итого завтрак:			17,53	17,06	60,32	653,08	2,82	0,388	0,174	461,45	1,9	284,95	333,56	37,33	2,54	239,09	0,018	0,0215	1,1483	
Обед																				
№ 70*	Огурец соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	8,36	10	0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	1,35	0,6	1	0,0033	0	0,015	
№ 99*	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	2,28	11,22	14,56	144,8	10,37	0,082	0,061	16,9	1,18	86	49,27	20,75	0,52	134,1	0,0022	0,0008	0,018	
№ 294*	Котлеты рубленые из курицы	1/100	17,43	16,75	16,27	286	0,9	0,2	0,17	53,8	0,83	182	80	22,2	1,13	61,98	0,0015	0,0037	0,34	
№ 367**	Соус томатный с овощами	1/40	0,58	2,83	5,03	47,96	0,94	0,011	0,014	16,64	0,03	9,44	14,69	2,39	0,025	17,8	0	0	0,006	
№ 128*	Картофельное пюре	1/180	3,72	10,98	21,57	207,42	11,76	0,17	0,13	60	0,12	109,98	104,42	20,88	1,22	127,88	0,0019	0,0004	0,014	
№ 350*	Кисель из плодов или ягод свежих	1/200	0,42	0,11	38,61	157,62	2,43	0,006	0,011	0	0	20,65	18,5	3,85	0,24	32,63	0,004	0	0,005	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2/35	5,53	0,7	33,81	163,66	0	0,07	0,046	0	0	16,1	37,56	6,76	0,3	23,1	0,0021	0,0021	0,008	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28	
Итого обед:			33,53	42,61	152,23	1090,24	26,75	0,5207	0,574	147,34	2,16	461,87	372,4	83,92	4,595	413,19	0,0238	0,0339	1,216	
Полдник																				
Пром. выпуск	Пряник	1/30	1,97	4,5	18,43	95	1,27	0,09	0,19	7	0	6,3	11	3,3	0,07	0,3	0,0012	0,001	0,017	
Пром. выпуск	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/200	3,85	3,2	8,88	82,21	3,16	0,2	0,016	87	1,62	149,46	118,22	10,65	0,88	87,75	0,0041	0,0017	0,32	
	Яблоко	1/160	0,64	0,64	15,62	75,2	12,23	0,047	0,032	0	0	25,6	14,77	14,4	3,52	162,44	0,0065	0	0,032	
Итого полдник:			6,46	8,34	42,93	252,41	16,66	0,357	0,238	97,2	1,62	181,36	143,99	28,35	4,47	250,49	0,0118	0,0027	0,369	
Итого за день:			57,52	68,01	255,48	1995,73	46,23	1,2657	0,986	705,99	5,68	928,18	849,95	149,6	11,605	902,77	0,0536	0,058	2,7333	

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

** - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

Сумарные объемы блюд по приемам пищи 12-18 лет

	Завтрак	Обед	Полдник
1 день	746	827	441
2 день	681	919	380
3 день	557	860	380
4 день	700	948	426
5 день	646	958	456
6 день	660	962	456
7 день	721	972	360
8 день	700	968	380
9 день	550	937	380
10 день	592	980	390
Норма	550	800	350
Фактическое среднее значение за 10 дней	655,3	933,1	404,9

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
НОРМА завтраки 20-25%	18-22,5	18,-23	76,6-95,75	544-680	14-17,5	0,28-0,35	0,32-0,4	180-225	2-2,5	240-300	240-300	60-75	3,6-4,5	240-300	0,02-0,025	0,01-0,0125	0,8-1
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки 20-25%</i>	22,345	22,963	95,75	679,863	15,035	0,34982	0,3869	204,371	2,5005	298,51	296,32	69,742	3,6002	299,849	0,025023	0,01	0,82267
НОРМА обеды 30-35%	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952	21-24,5	0,42-0,49	0,48-0,56	270-315	3-3,5	360-420	360-420	90-105	5,4-6,3	360-420	0,03-0,035	0,015-0,0175	1,2-1,4
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30-35%</i>	31,238	32,199	132,975	945,607	24,5	0,4898	0,5611	292,555	3,4996	390,097	419,443	103,194	5,4162	420	0,035	0,015004	1,2004
НОРМА полдники 10-15%	9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45	272-408	7-10,5	0,14-0,21	0,16-0,24	90-135	1-1,5	120-180	120-180	30-45	1,8-2,7	120-180	0,01-0,015	0,0005-0,0075	0,4-0,6
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней полдники 10-15%</i>	12,518	13,318	56,093	393,087	8,79	0,19252	0,2239	90,261	1,329	175,377	171,909	39,179	2,0312	169,191	0,01079	0,005048	0,44689
Итого 10 дней норма завтраки, обеды и полдники 60-75%	54-67,5	55,2-69	229,8-287,25	1632-2040	42-52,5	0,84-1,05	0,96-1,2	540-675	6-7,5	720-900	720-900	180-225	10,8-13,5	720-900	0,06-0,075	0,03-0,037	2,4-3
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки, обеды и полдники 60-75%</i>	66,101	68,48	284,818	2018,557	48,325	1,03214	1,1719	587,187	7,3291	863,984	887,672	212,115	11,0476	889,04	0,070813	0,030052	2,46996