

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Кежемская СОШ»

*Крючкова* М. Крючкова

17.08.2024 г.



# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

на осенне – зимний период

муниципального казенного общеобразовательного учреждения  
«Кежемская средняя общеобразовательная школа»

2024 - 2025 учебный год

**День 1**  
**Сезон: Осень-Зима**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
	<b>Завтрак</b>																			
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/100	2,8	2,7	5,7	25,86	5,82	0,056	0,04	7,3	0	2,06	32,5	11,56	0,07	2,86	0,008	0,0023	0,018	
№ 210*	Омлет натуральный	1/200	13,4	11,65	3,16	335,3	0,33	0,06	0,67	395	2,37	115,3	133,6	21,55	3,77	123,5	0,001	0,0066	0,97	
№ 378 *	Чай с молоком, с сахаром	1/200	1,27	1,13	13,31	47,81	1,11	0,03	0,013	8,37	0,1	15,99	17,69	12,89	0,34	2,43	0,007	0,0008	0,065	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,29	6,5	0,35	29	0,002	0,0011	0,008	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15	
№ 338 *	Фрукт Апельсин	1/100	0,4	0,2	11,49	49	36	0,08	0,03	0	0	16	11,04	11	0,29	78,4	0,006	0	0,022	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>660</b>	<b>23,8</b>	<b>16,54</b>	<b>67,83</b>	<b>626,86</b>	<b>43,3</b>	<b>0,321</b>	<b>0,807</b>	<b>411</b>	<b>2,47</b>	<b>171,4</b>	<b>256,5</b>	<b>66,87</b>	<b>5,67</b>	<b>264,7</b>	<b>0,021</b>	<b>0,0108</b>	<b>1,233</b>	
	<b>Обед</b>																			
№ 133*	Кукуруза консервированная пром. производства	1/100	2,05	2,9	9,78	73,6	1,21	0,01	0,041	14	0	9,36	21,46	0,2	0,4	1,13	0,021	0,013	0,01	
№ 95**	Суп рыбный	1/250	8,58	8,4	14,32	167,25	0,36	0,1	0,14	15	3,25	170,3	51,52	9,85	1,26	7,5	0,003	0,0025	0,031	
№ 259*	Жаркое по-домашнему	1/180/100	14,2	17,25	27,61	471,8	3,13	0,18	0,15	0	1,06	196,7	239,3	21,63	2,81	162,3	0,001	0,0046	1,86	
№ 348*	Компот из кураги	1/200	0,7	0,041	24,86	103,32	0,54	0,014	0,027	0	0	29,08	19,71	15,8	0,43	132,2	0,006	0	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,29	6,5	0,35	29	0,002	0,0011	0,008	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15	
	<b>Итого обед:</b>	<b>890</b>	<b>31,46</b>	<b>29,45</b>	<b>110,74</b>	<b>984,86</b>	<b>5,24</b>	<b>0,399</b>	<b>0,412</b>	<b>29</b>	<b>4,31</b>	<b>427,4</b>	<b>393,7</b>	<b>57,35</b>	<b>6,1</b>	<b>360,7</b>	<b>0,042</b>	<b>0,0212</b>	<b>2,159</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>55,26</b>	<b>45,99</b>	<b>178,57</b>	<b>1611,72</b>	<b>48,5</b>	<b>0,72</b>	<b>1,219</b>	<b>440</b>	<b>6,78</b>	<b>598,7</b>	<b>650,2</b>	<b>124,2</b>	<b>11,8</b>	<b>625,4</b>	<b>0,063</b>	<b>0,032</b>	<b>3,392</b>	

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

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

День 2  
Сезон: Осень-Зима  
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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
	<b>Завтрак</b>																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/50/15	6,24	5,56	15,41	161	0,1	0,04	0,08	53,6	0,65	85,48	89,2	12,94	0,46	46,17	0,002	0,004	0,11
№ 120*	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	1/200/6	4,3	3,7	14,35	120	0,64	0,06	0,01	15,7	0,3	90,4	29,4	8	0,5	135	0,006	0,0008	0,13
№ 377*	Чай с лимоном, с сахаром	1/200	0,11	0,018	13,68	45,8	2,54	0	0	0	0,15	12,78	3,96	2,16	0,32	1,97	0	0	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
№ 389*	Сок абрикосовый	1/200	0,9	0	23,4	95,04	10,6	0,04	0,07	0	0	18	32,4	18	0,036	63	0,004	0	0,003
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>661</b>	<b>13,53</b>	<b>9,638</b>	<b>76,86</b>	<b>473,83</b>	<b>13,9</b>	<b>0,19</b>	<b>0,19</b>	<b>69,3</b>	<b>1,1</b>	<b>217,2</b>	<b>187</b>	<b>44,47</b>	<b>2,166</b>	<b>274,6</b>	<b>0,021</b>	<b>0,0168</b>	<b>0,473</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 70*	Огурец соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	1,7	25	0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	2,3	0,06	1	0,003	0	0,015
№ 98*	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	1/250/10	2,17	12,4	9,01	137,05	1,12	0,05	0,05	16,9	1,16	49,52	19,9	4,31	0,057	7	0,003	0,0006	0,013
№ 234*	Биточки рыбные	1/120	13,9	14,72	13,08	215,59	0,31	0,06	0,15	44,4	6,6	276,7	164	13,89	2,62	113,7	0,012	0,011	0,92
№ 366**	Соус томатный	1/40	0,46	1,68	3,2	29,8	0,1	0,01	0,01	9,6	0,03	6,35	8,89	0,6	0,019	0,16	0	0	0,004
№ 310 *	Картофель отварной	1/180	3,42	5,17	27,61	170,82	1,32	0,18	0,11	0	0,06	77,56	95,7	35,18	0,018	150,5	0,009	0	0,004
№ 388*	Напиток из плодов шиповника	1/200	0,61	0,25	18,68	79,38	40	0,01	0,05	0	0	19,2	3,09	3,09	0,57	9,3	0,008	0	0,14
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,3	6,5	0,35	29	0,002	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
№ 338 *	Фрукт Банан	1/100	1,49	0,49	21	96	10	0,04	0,05	0	0	8	28	42	0,6	84	0,005	0	0,14
	<b>Итого обед:</b>	<b>1060</b>	<b>28,78</b>	<b>35,67</b>	<b>128,45</b>	<b>922,53</b>	<b>53,2</b>	<b>0,47</b>	<b>0,57</b>	<b>70,9</b>	<b>6,36</b>	<b>482,3</b>	<b>405</b>	<b>111,2</b>	<b>5,144</b>	<b>423,1</b>	<b>0,051</b>	<b>0,0127</b>	<b>1,394</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,31</b>	<b>45,308</b>	<b>205,31</b>	<b>1396,36</b>	<b>67,1</b>	<b>0,66</b>	<b>0,75</b>	<b>140</b>	<b>7,46</b>	<b>699,5</b>	<b>592</b>	<b>155,7</b>	<b>7,31</b>	<b>697,8</b>	<b>0,072</b>	<b>0,0296</b>	<b>1,866</b>

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

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

День 3  
Сезон: Осень-Зима  
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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
	<b>Завтрак</b>																		
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/50/12	2,91	4,29	18,45	168,64	0	0,041	0,025	49,6	0,14	10,41	27,9	5,2	0,42	38,31	0,0012	0,001	0,099
№ 223*	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/200	10,7	17,49	42,6	326	0,84	0,1	0,3	54,6	3,6	164,4	136,9	23,79	1,15	152,16	0,009	0,0074	0,404
№376*	Чай с сахаром	1/200	0,063	0,018	13,5	34	0,027	0	0	0	0	1,99	2,52	1,26	0,25	0,6	0	0	0,062
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
Пром. выпуск	Мармелад	1/15	1,07	2,5	18,43	65	0,027	0,09	0,19	7	0	0	5,1	3,3	0,07	0,3	0,0012	0	0,017
№ 386*	Кисломолочный напиток (Ряженка)	1/225	6,52	5,62	9,45	114,75	0,67	0,045	0,029	40	0,3	159,86	112,26	31,5	0,22	82	0,002	0,0019	0,055
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>712</b>	<b>23,24</b>	<b>30,28</b>	<b>112,45</b>	<b>760,38</b>	<b>1,564</b>	<b>0,321</b>	<b>0,568</b>	<b>151</b>	<b>4,04</b>	<b>347,16</b>	<b>317,08</b>	<b>68,42</b>	<b>2,96</b>	<b>301,87</b>	<b>0,0224</b>	<b>0,0103</b>	<b>0,787</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 57**	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	7,7	77,5	0,83	0,025	0,05	0	0	40	37,5	8,3	0,07	1,5	0,004	0	0,016
№ 82*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250/10	2,5	11,26	16,35	137,05	0,67	0,06	0,061	16,9	1,05	63,37	29,6	3,76	0,12	6,02	0,0052	0,0006	0,03
№ 294*	Котлеты рубленые из курицы	1/120	16,94	18,08	15,81	253,99	0,97	0,24	0,2	22,1	0,9	205,05	86,4	8,37	1,5	126,94	0,0016	0,004	0,37
№ 367**	Соус томатный с овощами	1/40	0,58	2,83	5,03	47,96	0,094	0,011	0,014	16,6	0,04	9,44	14,69	0,39	0,025	0,8	0	0	0,006
№ 305*	Рис припущенный	1/180	4,35	5,14	43,99	239,94	0	0,028	0,022	0	0,06	2,89	72,72	22,8	0,025	48,28	0,002	0,0006	0,006
№ 358*	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	1/200	0,38	0,1	34,75	141,84	1,99	0,005	0,01	0	0	38,59	16,65	4,37	0,022	37,37	0,004	0	0,005
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,29	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
	<b>Итого обед:</b>	<b>960</b>	<b>31,88</b>	<b>42,98</b>	<b>157,8</b>	<b>1067,17</b>	<b>4,554</b>	<b>0,464</b>	<b>0,411</b>	<b>55,6</b>	<b>2,05</b>	<b>381,34</b>	<b>319,25</b>	<b>57,86</b>	<b>4,212</b>	<b>278,41</b>	<b>0,028</b>	<b>0,0063</b>	<b>0,591</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>55,12</b>	<b>73,26</b>	<b>270,25</b>	<b>1827,55</b>	<b>6,118</b>	<b>0,785</b>	<b>0,979</b>	<b>207</b>	<b>6,09</b>	<b>728,5</b>	<b>636,33</b>	<b>126,3</b>	<b>7,172</b>	<b>580,28</b>	<b>0,0504</b>	<b>0,0166</b>	<b>1,378</b>

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

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

День 4  
Сезон: Осень-Зима  
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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
	<b>Завтрак</b>																		
№ 14*	Масло порционно	1/12	0,096	2,69	0,15	51,6	0,24	0	0,012	48	0,14	2,88	3,6	0	0,024	3,6	0,001	0	0,006
№15*	Сыр порционно	1/15	3,9	3,99	0	51,49	0,1	0,004	0,054	31,5	0,75	75	45	8,25	0,105	15	0,0007	0,0028	0,025
№ 175*	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	1/200/6	5,51	8,8	39,5	219,3	0,78	0,09	0,12	49,8	0,31	94,8	115,7	33,82	0,75	140,5	0,001	0,001	0,18
№ 382*	Какао с молоком	1/200	3,67	3,18	15,82	96,74	1,42	0,05	0,016	21,96	0,1	107	112,1	19,2	0,43	9,47	0,001	0,001	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,29	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
№ 389*	Сок вишневый	1/200	1,26	0,36	20,52	90,36	12,52	0,019	0,039	0	0	12,6	32,4	10,8	0,054	90	0,0036	0	0,0008
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>673</b>	<b>20,37</b>	<b>19,88</b>	<b>110,16</b>	<b>678,38</b>	<b>15,06</b>	<b>0,258</b>	<b>0,295</b>	<b>151,3</b>	<b>1,3</b>	<b>314,3</b>	<b>370,5</b>	<b>81,94</b>	<b>2,563</b>	<b>316,1</b>	<b>0,0185</b>	<b>0,0058</b>	<b>0,4698</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/100	2,8	2,7	5,7	25,86	5,82	0,056	0,04	7,3	0	2,06	32,5	11,56	0,073	2,86	0,008	0,0023	0,018
№ 112*	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/250	2,56	2,77	15,68	109	1,07	0,09	0,05	0	0	29,5	20,22	11,3	0,1	4,81	0,003	0,0006	0,025
№ 263*	Рагу из говядины	1/180/100	21,09	31,51	19,84	302,97	2,54	0,15	0,18	0	1,01	200	287,9	21,75	2,52	162,9	0,0035	0,0052	1,01
№ 349*	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,59	0,081	28,81	119,52	0,65	0,014	0,021	0	0	29,23	21,09	15,71	0,4	206,8	0,007	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,29	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
№ 338 *	Фрукт Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	8,4	0,029	0,02	0	0	16	11,04	9,04	1,66	118	0,005	0	0,027
	<b>Итого обед:</b>	<b>990</b>	<b>33,37</b>	<b>38,32</b>	<b>114</b>	<b>773,24</b>	<b>18,48</b>	<b>0,434</b>	<b>0,365</b>	<b>7,3</b>	<b>1,01</b>	<b>298,8</b>	<b>434,4</b>	<b>79,23</b>	<b>5,953</b>	<b>552,9</b>	<b>0,0377</b>	<b>0,0092</b>	<b>1,338</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,74</b>	<b>58,2</b>	<b>224,16</b>	<b>1451,62</b>	<b>33,54</b>	<b>0,692</b>	<b>0,66</b>	<b>158,6</b>	<b>2,31</b>	<b>613</b>	<b>804,9</b>	<b>161,2</b>	<b>8,516</b>	<b>869</b>	<b>0,0562</b>	<b>0,015</b>	<b>1,8078</b>

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

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

День 5

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	<b>Завтрак</b>																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/50/15	6,24	8,16	15,41	161	0,1	0,041	0,083	53,56	0,65	85,48	89,18	12,94	0,46	46,17	0,002	0,004	0,11
№ 209*	Яйцо вареное	1/40	5,08	3,6	0,28	63	0	0,03	0,018	100	2,53	22	36,8	4,8	1	56	0,008	0,0042	0,45
№ 182*	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	1/200/6	3,3	12,03	41,5	278,6	1,08	0,17	0,017	54,4	0,27	117,1	96,3	56,9	1,62	140,4	0,001	0,0008	0,4
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,84	2,41	18,82	80,54	1,17	0,039	0,014	18	0,1	73,2	81	12,6	0,12	13,1	0,007	0,0009	0,03
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
№ 338 *	Фрукт Банан	1/100	1,49	0,49	21	96	10	0,04	0,048	0	0	8	28	42	0,6	84	0,0048	0	0,14
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>621</b>	<b>20,93</b>	<b>27,05</b>	<b>107,03</b>	<b>731,13</b>	<b>12,35</b>	<b>0,365</b>	<b>0,204</b>	<b>226</b>	<b>3,55</b>	<b>316,28</b>	<b>363,7</b>	<b>132,6</b>	<b>4,65</b>	<b>368,17</b>	<b>0,0318</b>	<b>0,01</b>	<b>1,28</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 70*	Помидор соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	3,5	20	0,5	0,02	0,02	0	0	10	35	15	0,08	0,93	0,0038	0	0,02
№ 88*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250/10	2,46	7,43	10,82	151,8	2,02	0,067	0,061	16,9	1,12	87,9	24	9,62	0,082	5,82	0,0031	0,0007	0,02
№ 290*	Курица, тушенная в соусе	1/120	13,98	13,99	4,21	199,2	0,81	0,048	0,1	18,12	1,03	156,38	94,8	20,28	0,84	121,39	0,0012	0,0045	0,2
№ 309*	Макаронные изделия отварные	1/180	6,61	5,41	31,72	202,14	0	0,066	0,03	0	0,06	5,83	44,6	25,34	0,012	36,36	0,0096	0,001	0,0024
№ 389*	Сок персиковый	1/200	0,54	0,18	27,36	113,22	0,72	0,019	0,019	0	0	18	32,4	12,6	0,054	106	0,0036	0	0,013
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,29	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
	<b>Итого обед:</b>	<b>920</b>	<b>30,32</b>	<b>22,56</b>	<b>111,78</b>	<b>855,25</b>	<b>4,05</b>	<b>0,315</b>	<b>0,284</b>	<b>35,02</b>	<b>2,21</b>	<b>300,11</b>	<b>292,5</b>	<b>92,71</b>	<b>3,518</b>	<b>328</b>	<b>0,0325</b>	<b>0,0073</b>	<b>0,4134</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>51,25</b>	<b>49,61</b>	<b>218,81</b>	<b>1586,38</b>	<b>16,4</b>	<b>0,68</b>	<b>0,488</b>	<b>261</b>	<b>5,76</b>	<b>616,39</b>	<b>656,2</b>	<b>225,3</b>	<b>8,168</b>	<b>696,17</b>	<b>0,0643</b>	<b>0,0172</b>	<b>1,6934</b>

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

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

**День 6**  
**Сезон: Осень-Зима**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
	<b>Завтрак</b>																		
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/50/12	2,91	4,29	18,45	168,64	0	0,041	0,025	49,6	0,14	10,41	27,9	5,2	0,42	38,31	0,0012	0,001	0,099
№ 224*	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	1/200	10,7	17,76	38,7	314,56	1,63	0,013	0,51	88,88	3,6	181,88	145,1	18,98	1,36	110,8	0,009	0,0082	0,48
№ 377*	Чай с лимоном, с сахаром	1/200	0,11	0,018	13,68	45,8	2,54	0	0	0	0,15	12,78	3,96	2,16	0,32	1,97	0	0	0,08
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
Пром. выпуск	Пряник	1/20	1,31	0,46	5,62	63,33	0,84	0,06	0,013	0	0	4,4	2,33	1,33	0,046	12,86	0,0006	0,0006	0,001
№ 386*	Кисломолочный напиток (Кефир)	1/225	6,52	5,62	9	82,5	1,57	0,09	0,038	45	0,3	151,57	107,8	31,5	0,22	87,5	0,002	0,002	0,055
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>717</b>	<b>23,53</b>	<b>28,51</b>	<b>95,47</b>	<b>726,82</b>	<b>6,58</b>	<b>0,249</b>	<b>0,61</b>	<b>183,5</b>	<b>4,19</b>	<b>371,54</b>	<b>319,5</b>	<b>62,54</b>	<b>3,216</b>	<b>279,94</b>	<b>0,0218</b>	<b>0,0118</b>	<b>0,865</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 133*	Кукуруза консервированная пром. производства	1/100	2,05	2,9	9,78	73,6	1,21	0,01	0,041	14	0	9,36	21,46	0,2	0,4	1,13	0,021	0,013	0,01
№ 102*	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,48	5,26	16,52	148,25	0,82	0,22	0,072	0	0	42,67	63,1	23,07	0,08	4,77	0,003	0,003	0,02
№ 268*	Биточки рубленые из говядины с маслом сливочным	1/120/6	16,03	26,13	13,9	334,46	0,36	0,096	0,16	24,38	1,04	185,08	203,9	24,24	1,82	92,66	0,003	0,0084	0,45
№ 321*	Капуста тушеная	1/180	3,7	5,82	12,93	135,18	9,2	0,04	0,09	0	0,06	99,8	72,25	37,16	0,025	127,6	0,0019	0	0,006
№ 348*	Компот из кураги	1/200	0,7	0,041	24,86	103,32	0,54	0,014	0,027	0	0	29,08	19,71	15,8	0,43	132,2	0,006	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,29	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
№ 338*	Фрукт Апельсин	1/100	0,4	0,2	11,49	49	36	0,08	0,03	0	0	16	11,04	11	0,29	78,4	0,0064	0	0,022
	<b>Итого обед:</b>	<b>1016</b>	<b>34,29</b>	<b>41,21</b>	<b>123,65</b>	<b>1012,7</b>	<b>48,13</b>	<b>0,555</b>	<b>0,474</b>	<b>38,38</b>	<b>1,1</b>	<b>403,99</b>	<b>453,2</b>	<b>121,3</b>	<b>4,245</b>	<b>494,26</b>	<b>0,0185</b>	<b>0,0255</b>	<b>0,766</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,82</b>	<b>69,72</b>	<b>219,12</b>	<b>1739,52</b>	<b>54,71</b>	<b>0,804</b>	<b>1,084</b>	<b>221,9</b>	<b>5,29</b>	<b>775,53</b>	<b>772,6</b>	<b>183,9</b>	<b>7,461</b>	<b>774,2</b>	<b>0,0403</b>	<b>0,0373</b>	<b>1,631</b>

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

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

День 7  
Сезон: Осень-Зима  
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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
	<b>Завтрак</b>																		
№ 14*	Масло порционно	1/12	0,096	2,69	0,15	51,6	0,24	0	0,012	48	0,14	2,88	3,6	0	0,024	3,6	0,001	0	0,006
№15*	Сыр порционно	1/15	3,9	3,99	0	51,49	0,1	0,004	0,054	31,5	0,75	75	45	8,25	0,105	15	0,0007	0,0028	0,025
№ 182*	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	1/200/6	3,4	8,7	40,7	273,3	1,08	0,05	0,014	54,4	0,36	95,8	36,4	28,2	0,46	101,2	0,009	0,0011	0,1
№ 382*	Какао с молоком	1/200	3,67	3,18	15,82	96,74	1,42	0,05	0,016	21,96	0,1	106,99	112,1	19,2	0,43	9,47	0,001	0,001	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,29	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
№ 338 *	Фрукт Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	8,4	0,029	0,02	0	0	16	11,04	9,04	1,66	118	0,005	0	0,027
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>593</b>	<b>17,396</b>	<b>19,82</b>	<b>100,64</b>	<b>689,02</b>	<b>11,24</b>	<b>0,228</b>	<b>0,17</b>	<b>155,9</b>	<b>1,35</b>	<b>318,67</b>	<b>269,8</b>	<b>74,56</b>	<b>3,879</b>	<b>304,8</b>	<b>0,0279</b>	<b>0,006</b>	<b>0,416</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 70*	Огурец соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	1,7	25	0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	2,3	0,06	1	0,003	0	0,015
№ 96*	Рассольник ленинградский со	1/250/10	2,71	8,82	17,4	156,8	0,87	0,1	0,071	16,9	1,31	80,3	19,22	11,67	0,092	5,15	0,005	0,0007	0,022
№ 229*	Рыба, тушеная в томате с овощами	1/120	11,7	5,94	4,56	126	4,47	0,06	0,06	6,98	5,76	358,88	194,6	34,23	1,2	114,3	0,01	0,0116	0,61
№ 128*	Картофельное пюре	1/180	3,72	10,98	21,57	207,42	6,96	0,17	0,136	60	0,12	85,98	104,4	32,88	0,06	163,9	0,001	0,0004	0,014
№ 389*	Сок виноградный	1/200	0,54	0,36	29,34	122,76	1,8	0,03	0,019	0	0	36	21,6	16,2	0,072	90	0,0036	0	0,018
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,29	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
	<b>Итого обед:</b>	<b>920</b>	<b>25,4</b>	<b>27,06</b>	<b>108,74</b>	<b>806,87</b>	<b>14,45</b>	<b>0,475</b>	<b>0,44</b>	<b>83,88</b>	<b>7,19</b>	<b>606,16</b>	<b>425,6</b>	<b>107,2</b>	<b>2,884</b>	<b>431,8</b>	<b>0,0338</b>	<b>0,0138</b>	<b>0,837</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,796</b>	<b>46,88</b>	<b>209,38</b>	<b>1495,89</b>	<b>25,69</b>	<b>0,703</b>	<b>0,61</b>	<b>239,7</b>	<b>8,54</b>	<b>924,83</b>	<b>695,4</b>	<b>181,7</b>	<b>6,763</b>	<b>736,6</b>	<b>0,0617</b>	<b>0,0198</b>	<b>1,253</b>

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

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



День 8

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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
	<b>Завтрак</b>																		
№ 3*	Бутерброд с сыром	1/50/15	6,24	8,16	15,41	161	0,1	0,041	0,083	53,56	0,65	85,48	89,18	12,94	0,46	46,17	0,002	0,004	0,11
№ 209*	Яйцо вареное	1/40	5,08	3,6	0,28	63	0	0,03	0,018	100	2,53	22	36,8	4,8	1	56	0,008	0,004	0,45
№ 181*	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	1/200/6	3,06	10,06	39,7	273,3	1,08	0,074	0,014	54,47	0,35	99,2	44,3	19,06	0,46	96,5	0,01	0,001	0,1
№376*	Чай с сахаром	1/200	0,063	0,018	13,5	34	0,027	0	0	0	0	1,99	2,52	1,26	0,25	0,6	0	0	0,062
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
№ 389*	Сок яблочный	1/200	0,9	0	18,18	76,32	11,8	0,019	0,019	0	0	12,6	12,6	7,2	0,97	108	0,006	0	0,027
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>701</b>	<b>17,323</b>	<b>22,198</b>	<b>97,09</b>	<b>659,61</b>	<b>13,01</b>	<b>0,209</b>	<b>0,158</b>	<b>208</b>	<b>3,53</b>	<b>231,8</b>	<b>217,8</b>	<b>48,63</b>	<b>3,99</b>	<b>335,77</b>	<b>0,035</b>	<b>0,009</b>	<b>0,899</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 57**	Икра кабачковая пром.производства для детского питания	1/100	1,2	4,71	7,7	77,5	0,83	0,025	0,05	0	0	40	37,5	8,3	0,07	1,5	0,004	0	0,016
№ 101*	Суп картофельный с крупой	1/250	1,47	2,71	12,11	85,75	0,75	0,09	0,055	0	0	26,7	18,47	10,27	0,087	6,41	0,003	8E-04	0,021
№ 261*	Печень, тушенная в соусе	1/120	15,19	11,71	4,57	190,8	4,6	0,22	1,24	2564	5,4	354,7	266,7	17,76	5,66	120,36	0,01	0,019	1,41
№ 304*	Рис отварной	1/180	4,38	6,44	44,01	251,64	0	0,03	0,022	0	0,06	1,63	73,12	19,59	0,062	48,68	0,002	6E-04	0,0156
№ 348*	Компот из изюма	1/200	0,31	0,068	26,86	109,98	0	0,068	0,019	0	0	18,28	17,42	7,3	0,4	112,59	0,006	0	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,29	6,5	0,35	29	0,002	0,001	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
№ 338 *	Фрукт Банан	1/100	1,49	0,49	21	96	10	0,04	0,048	0	0	8	28	42	0,6	84	0,005	0	0,14
	<b>Итого обед:</b>	<b>1010</b>	<b>29,97</b>	<b>26,988</b>	<b>150,42</b>	<b>980,56</b>	<b>16,18</b>	<b>0,568</b>	<b>1,488</b>	<b>2564</b>	<b>5,46</b>	<b>471,4</b>	<b>502,9</b>	<b>115,1</b>	<b>8,079</b>	<b>431,04</b>	<b>0,041</b>	<b>0,022</b>	<b>1,8606</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,293</b>	<b>49,186</b>	<b>247,51</b>	<b>1640,17</b>	<b>29,19</b>	<b>0,777</b>	<b>1,646</b>	<b>2772</b>	<b>8,99</b>	<b>703,1</b>	<b>720,7</b>	<b>163,7</b>	<b>12,07</b>	<b>766,81</b>	<b>0,076</b>	<b>0,031</b>	<b>2,7596</b>

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

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

День 9  
Сезон: Осень-Зима  
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F	
	<b>Завтрак</b>																			
№ 1*	Бутерброд с маслом сливочным	1/50/12	2,91	4,29	18,45	168,64	0	0,04	0,03	49,6	0,14	10,41	27,9	5,2	0,42	38,31	0,0012	0,001	0,099	
№ 216**	Макароны запеченные с сыром	1/200	10,8	9,25	34,1	294,4	0,2	0,08	0,01	115,2	0,26	108,5	68,7	6,9	1,2	69,9	0,0018	0,003	0,3	
№ 378 *	Чай с молоком, с сахаром	1/200	1,27	1,13	13,31	47,81	1,11	0,03	0,01	8,37	0,1	15,99	17,69	12,89	0,34	2,43	0,007	0,0008	0,065	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15	
Пром. выпуск	Печенье овсяное	1/20	1,24	0,47	6,28	43,3	0,18	0,06	0,02	0	0	4,86	2,66	2,86	0,04	12,2	0	0,0006	0,01	
№ 386*	Кисломолочный напиток (Биоiogурт)	1/225	4,52	3,62	11	92,5	3,57	0,4	0,04	25	0,3	164,5	116,96	21,5	0,12	88,1	0,0018	0,0018	0,3	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>717</b>	<b>22,72</b>	<b>19,12</b>	<b>93,16</b>	<b>698,64</b>	<b>5,06</b>	<b>0,66</b>	<b>0,13</b>	<b>198,2</b>	<b>0,8</b>	<b>314,7</b>	<b>266,31</b>	<b>52,72</b>	<b>2,97</b>	<b>239,4</b>	<b>0,0208</b>	<b>0,0072</b>	<b>0,924</b>	
	<b>Обед</b>																			
№ 70*	Помидор соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	3,5	20	0,5	0,02	0,02	0	0	10	35	15	0,08	0,93	0,0038	0	0,02	
№ 108*	Суп картофельный с клецками	1/250	3,55	4,58	18,78	144,25	2	0,1	0,08	21,05	1,75	70,9	72,22	25,35	0,117	4,32	0,005	0,001	0,025	
№ 260*	Гуляш из говядины	1/80/40	17,46	20,11	3,46	265,2	1,1	0,04	0,12	0	1,17	146,2	185,4	26,43	3,67	90,24	0,0036	0,006	0,91	
№ 302*	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	10,3	7,3	46,36	292,5	0	0,24	0,13	0	0,06	65,78	244,7	114,98	3,07	191,4	0,0019	0,0008	0,76	
№ 348*	Компот из чернослива	1/200	0,31	0,09	21,24	88,56	0,4	0	0,014	0	0	18,28	11,21	15,5	0,4	117,2	0,007	0	0,1	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,29	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,05	0,02	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15	
№ 338 *	Фрукт Апельсин	1/100	0,4	0,2	11,49	49	36	0,08	0,03	0	0	16	11,04	11	0,29	78,4	0,0064	0	0,022	
	<b>Итого обед:</b>	<b>1010</b>	<b>38,75</b>	<b>33,24</b>	<b>139</b>	<b>1028,4</b>	<b>40</b>	<b>0,57</b>	<b>0,43</b>	<b>21,05</b>	<b>2,98</b>	<b>349,1</b>	<b>621,26</b>	<b>218,13</b>	<b>8,827</b>	<b>540</b>	<b>0,0389</b>	<b>0,0089</b>	<b>1,995</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>61,47</b>	<b>52,36</b>	<b>232,16</b>	<b>1727,04</b>	<b>45,06</b>	<b>1,23</b>	<b>0,56</b>	<b>219,2</b>	<b>3,78</b>	<b>663,9</b>	<b>887,57</b>	<b>270,85</b>	<b>11,8</b>	<b>779,4</b>	<b>0,0597</b>	<b>0,0161</b>	<b>2,919</b>	

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

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

**День 10**  
**Сезон: Осень-Зима**  
**Возрастная категория: 12 лет и старше**

№ 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
	<b>Завтрак</b>																		
№ 131*	Горошек зеленый консервированный пром. производства	1/100	2,8	2,7	5,7	25,86	5,82	0,056	0,04	7,3	0	2,06	32,5	11,56	0,07	2,86	0,008	0,0023	0,018
№ 210*	Омлет натуральный	1/200	13,4	11,65	3,16	335,3	0,33	0,06	0,67	395	2,37	115,3	133,6	21,55	3,77	123,5	0,001	0,0066	0,97
№ 379*	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,84	2,41	18,82	80,54	1,17	0,039	0,014	18	0,1	73,2	81	12,6	0,12	13,1	0,007	0,0009	0,03
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,29	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
Пром. выпуск	Зефир	1/20	1,24	0,5	12,95	50	0,18	0,06	0,016	0	0	4,2	3,33	4,86	0,05	19,53	0,0006	0,0006	0,012
№ 386*	Кисломолочный напиток (Снежок)	1/225	4,35	3,62	10	92,5	3,57	0,3	0,018	15	0,2	180	109,31	11,5	0,1	88,5	0,0019	0,0017	0,025
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>805</b>	<b>30,56</b>	<b>21,74</b>	<b>84,8</b>	<b>753,09</b>	<b>11,07</b>	<b>0,61</b>	<b>0,812</b>	<b>435,3</b>	<b>2,67</b>	<b>396,8</b>	<b>421,43</b>	<b>71,94</b>	<b>5,31</b>	<b>305</b>	<b>0,0297</b>	<b>0,0132</b>	<b>1,213</b>
	<b>Обед</b>																		
№ 70*	Огурец соленый пром. производства	1/100	0,8	0,1	1,7	25	0,35	0,02	0,1	0	0	23	24	2,3	0,06	1	0,003	0	0,015
№ 99*	Суп из овощей со сметаной	1/250/10	2,28	11,22	14,56	144,8	1,62	0,082	0,061	16,9	1,18	86	24,27	20,75	0,08	4,65	0,002	0,0008	0,018
№ 291*	Плов из курицы	1/250	19,06	11,77	40,2	343,5	1,77	0,12	0,15	21,9	1,15	196,8	197,25	23,28	2,21	132,9	0,0012	0,0037	0,55
№ 358*	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	1/200	0,38	0,1	34,75	141,84	1,99	0,005	0,01	0	0	38,59	16,65	4,37	0,02	37,37	0,004	0	0,005
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,03	0	0	11,5	29,29	6,5	0,35	29	0,0022	0,0011	0,008
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,024	0	0	10,5	32,4	3,37	0,85	28,5	0,009	0	0,15
№ 338 *	Фрукт Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	8,4	0,029	0,02	0	0	16	11,04	9,04	1,66	118	0,005	0	0,027
	<b>Итого обед:</b>	<b>970</b>	<b>28,85</b>	<b>24,45</b>	<b>135,18</b>	<b>871,03</b>	<b>14,13</b>	<b>0,351</b>	<b>0,395</b>	<b>38,8</b>	<b>2,33</b>	<b>382,4</b>	<b>334,9</b>	<b>69,61</b>	<b>5,23</b>	<b>351,4</b>	<b>0,0264</b>	<b>0,0236</b>	<b>0,773</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>59,41</b>	<b>46,19</b>	<b>219,98</b>	<b>1624,12</b>	<b>25,2</b>	<b>0,961</b>	<b>1,207</b>	<b>474,1</b>	<b>5</b>	<b>779,2</b>	<b>756,33</b>	<b>141,55</b>	<b>10,5</b>	<b>656,4</b>	<b>0,0561</b>	<b>0,0368</b>	<b>1,986</b>

\* - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2017

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

	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
<b>НОРМА завтраки 20-25%</b>	<b>18-22,5</b>	<b>18,-23</b>	<b>76,6-95,75</b>	<b>544-680</b>	<b>14-17,5</b>	<b>0,28-0,35</b>	<b>0,32-0,4</b>	<b>180-225</b>	<b>2-2,5</b>	<b>240-300</b>	<b>240-300</b>	<b>60-75</b>	<b>3,6-4,5</b>	<b>240-300</b>	<b>0,02-0,025</b>	<b>0,01-0,0125</b>	<b>0,8-1</b>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки 20-25%</i>	21,3398	21,4772	94,549	679,776	13,3071	0,3406	0,3937	218,919	2,5	299,968	298,993	70,47	3,738	299,035	0,024932	0,01011	0,8559
<b>НОРМА обеды 30-35%</b>	<b>27-31,5</b>	<b>27,6-32,2</b>	<b>114,9-134,05</b>	<b>816-952</b>	<b>21-24,5</b>	<b>0,42-0,49</b>	<b>0,48-0,56</b>	<b>270-315</b>	<b>3-3,5</b>	<b>360-420</b>	<b>360-420</b>	<b>90-105</b>	<b>5,4-6,3</b>	<b>360-420</b>	<b>0,03-0,035</b>	<b>0,015-0,0175</b>	<b>1,2-1,4</b>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30-35%</i>	31,307	32,1931	127,976	930,261	21,8409	0,46048	0,52632	294,394	3,5	410,294	418,258	102,971	5,4191	419,156	0,03499	0,015024	1,2127
<b>Итого норма завтраки и обеды 50-60%</b>	<b>45-54</b>	<b>46-55,2</b>	<b>191,5-229,8</b>	<b>1360-1632</b>	<b>35-42</b>	<b>0,7-0,84</b>	<b>0,8-0,96</b>	<b>450-540</b>	<b>5-6</b>	<b>600-720</b>	<b>600-720</b>	<b>150-180</b>	<b>9-10,8</b>	<b>600-720</b>	<b>0,05-0,06</b>	<b>0,025-0,03</b>	<b>2-2,4</b>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки и обеды 50- 60%</i>	52,6468	53,6703	222,525	1610,037	35,148	0,80108	0,92002	513,313	6	710,262	717,251	173,441	9,1571	718,191	0,059922	0,025134	2,0686