

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СОШ № 15»


 Хороших И.В.

 2024 год



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Сурадзева Л.Б.

 Сурадзева Л.Б.

 2024 год



ПРИМЕРНОЕ 10-дневное цикличное меню

горячих школьных завтраков, обедов и полдников

для организации питания детей 12-18 лет в МБОУ «СОШ № 15»

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Сборник рецептов блюд: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г.

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																		
31*	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
10*	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
79*	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
м. 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
м. 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																		
1*	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
13*	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
59*	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
89*	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
м. 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
м. 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																		
82*	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
м. 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
м. 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	В 1	В 2	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
№ 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	1/50	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*	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
№ 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, орник	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																		
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
	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
*	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
***	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
*	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
***	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
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																		
*	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
	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
*	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
*	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
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
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																		
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
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
	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

орник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

орник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

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

День 4
Сезон: Осень-Зима

цептуры, орняк	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																		
	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
*	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
*	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
**	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
*	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
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
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																		
	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
*	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
*	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
*	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
*	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
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
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																		
*	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
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
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

орняк рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

борняк 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	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
Завтрак																			
4 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
*	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
31*	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
77*	Чай с молоком, 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
и 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	4,9	239,64	0,0293	0,013	0,54
Обед																			
31*	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
8*	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
90*	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
09*	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
48*	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
м 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
м 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																			
65*	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
79*	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
им 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

птуры, ник	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																		
	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
*	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
	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
ыпуск	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
ыпуск	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																		
	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
	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
	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
*	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
	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
	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
ыпуск	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
ыпуск	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																		
**	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
	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
ыпуск	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

орник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

орник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

орник 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	В 1	В 2	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
ром 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
ром 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, тушенная 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
ром 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
ром 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																			
ром 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
	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

цептуры, орник	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																		
	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
	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
	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
*	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
	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
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
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																		
*	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
*	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
*	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
*	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
*	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
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
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																		
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
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

орник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

борник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

День 9
Сезон: Осень-Зима

Код	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																			
пуск	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
	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
	Запеканка 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
	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
	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
пуск	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																			
	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
	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
	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
	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
	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
ыпуск	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
ыпуск	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																			
ыпуск	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
	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
	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

ринок рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

юринок рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016

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

День 10
Сезон: Осень-Зима

рецептуры, Зорник	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																		
1*	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
2*	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
3*	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
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
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																		
4	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
4	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
4*	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
7**	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
8*	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
0*	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
1. 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
1. 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																		
1. 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
1. 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

Зорник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели плюс 2011

Зорник 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	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	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

Суммарные 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