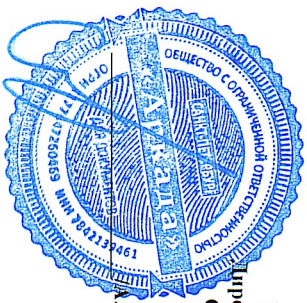




УТВЕРЖАЮ
Директор филиала
ООО "Аркада"

И.Б. Ставицкий



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

«
И.И. Воронцов
11»
2025 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 5-11 классов (возрастная категория: с 12 лет и старше)

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Красногвардейского района на 2024 -2025 учебный год

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучмы, Москва 2016 г.

* Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководителем разработок сборника М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А.(ГУУ НИИ питания РАМН)

*Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработанная ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) И.О. ректора Е.И.Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнительного директора В.И.Тобис, ГУ НИИ питания и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р.Кучма, 2006 г

*Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С. Шарфетдинов, Э.Н.Преображенская и др. - М. 2010. - 496с.

*СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

*Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарфетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Конь И.Д., д.м.н. и др. - М. 2011

*Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тутельян В. А., Гаптаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

*Картоотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и заведующих производством. Том 1, 2, М. А. Самсонов, 1995/96 г.

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЦД Минздрава России, ФБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСТОЗ» —М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др. - М. 2022. — 698 с.

Красногвардейский район 2025г.

Основное меню завтрак, обед для детей 5-11 классов

Неделя 1												
День 1												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.							
Завтрак												
7.30/2014	Пирог из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06		
22/6/2016	Макаронн. запеченные с сыром	200	16,66	19,73	48,99	417,07	0,09	286,67	20,91	1,37		
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
403/2016	Доборы	100	0,40	9,80	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
54-3тн/2021	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,83	5,49	3,04	0,47		
Итого завтрак:			600	20,92	24,32	630,66	23,14	331,96	54,07	5,38		
Обед												
70/2015	Овощи натуральные консервированные (огурцы)*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60		
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	130,85	11,50	61,25	38,26	2,50		
327/2022	Каша гречневая с мясом	250	7,31	10,53	17,30	195,43	91,45	108,20	44,25	1,83		
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
Итого обед:			870	20,16	17,16	115,23	701,86	108,75	217,39	159,81		
Всего:			1470	41,08	41,48	202,18	131,89	549,35	213,88	13,38		
День 2												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.							
Завтрак												
268/2016	Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	8,50	39,50	258,50	14,50	258,90	45,80	1,25		
13/2016	Маело (подливки)	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	0,02		
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95		
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
12.10/2014	Печенье сахарное	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32		
418/2016	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	3,70	15,60	117,02	1,30	144,94	33,52	0,50		
Итого завтрак:			555	27,63	22,68	682,12	15,80	430,79	115,92	4,39		
Обед												
70/2015	Овощи натуральные консервированные (помидоры*)	100	1,10	0,11	1,60	16,00	10,00	14,00	20,00	0,90		
131/2010	Свекольник со сметаной	250	2,34	4,75	17,23	121,34	16,99	44,05	30,49	1,51		
ТТК	Шницель рубленый крупный с соусом	100	18,59	11,38	15,17	174,90	1,21	1,25	2,04	0,08		
ТТК	Каша пшеничная	180	8,06	1,44	47,30	246,24	0,00	30,56	87,95	2,46		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
457/2016	Компот из ягод	200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28		
Итого обед:			890	34,65	18,32	116,11	724,01	68,20	113,07	171,28		
Всего:			1445	62,28	41,00	217,07	1406,13	84,00	543,86	287,20		
						1406,13	84,00	543,86	287,20	11,28		

Доп. 3											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
Завтрак											
70/2015	Овощи натуральные консервированные (отруби)*	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36	
ТТК/6/73	Тёрфен рыбные с соусом	90	9,05	14,38	8,55	140,94	1,21	1,55	2,04	0,08	
354/2016	Пюре картофельное	150	3,23	2,88	28,99	145,99	25,95	45,59	32,99	1,22	
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46	
	Итого завтрак:	550	16,77	18,05	68,66	448,50	180,16	84,53	69,68	3,85	
Обед											
8.9/2011	Икра свекольная	100	1,95	8,43	11,57	130,08	14,60	37,58	25,17	1,50	
157/2016	Щи из свежей капусты	250	1,91	4,18	8,34	79,50	29,55	53,54	20,96	0,74	
255/2015	Печень по-строгановски	100	13,97	16,89	18,95	205,23	26,51	169,58	16,73	5,28	
203/2017	Макарона отварные	180	6,54	6,94	36,54	234,85	0,00	14,57	9,77	1,00	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96	
	Итого обед:	900	30,55	37,41	152,35	992,25	71,46	300,21	135,93	11,58	
	Всего:	1450	47,32	55,47	221,01	1440,75	251,62	384,74	205,61	15,43	
Доп. 4											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
Завтрак											
428/2022	Запеканка из творога с яблоком	150	20,26	12,25	33,13	327,97	5,83	18,01	15,33	1,56	
Пром.	Молоко стученное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	61,40	6,80	0,04	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43	
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57	
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25	
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
	Итого завтрак:	550	27,68	15,19	92,48	626,00	16,08	121,50	71,73	7,05	
Обед											
67/2017	Винегрет овощной	100	1,40	10,00	0,72	125,10	9,62	31,20	19,52	0,82	
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00	
603/2022	Ежкии крупяные с соусом	100	4,91	11,71	9,48	165,61	2,38	23,62	14,96	3,79	
341/2016	Капша гречневая	180	7,61	5,89	34,33	220,50	0,00	15,06	120,13	4,04	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80	
451/2016	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46	
	Итого обед:	910	22,15	32,87	103,69	831,07	30,77	121,08	218,97	12,67	
	Всего:	1460	49,83	48,06	196,16	1457,07	46,85	242,58	290,70	19,72	

День 5											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.						
Завтрак											
19/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	6,72	10,06	26,78	225,27	4,20	139,03	53,86	1,25	
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02	
21/2022	Сыр топленый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	88,00	3,50	0,10	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80	
41/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00	
	Итого завтрак:	550	18,38	23,64	74,66	591,43	5,44	375,25	123,01	4,93	
Обед											
70/2015	Овощи натуральные консервированные (отруби)*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60	
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	19,99	62,85	24,65	1,11	
331/2016	Плов из птицы	240	24,42	8,18	45,06	351,80	5,00	26,64	110,75	2,14	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82	
	Итого обед:	860	32,79	13,89	105,72	681,08	55,99	149,80	191,70	6,78	
	Всего:	1410	51,17	37,53	180,38	1272,51	61,43	525,05	314,71	11,71	
День 2											
День 6											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.						
Завтрак											
210/2016	Омлет натуральный	150	13,92	16,23	2,62	220,75	0,59	117,97	19,90	2,86	
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02	
12.10/2014	Печенье сахарное	30	2,25	2,94	22,32	124,20	0,00	8,70	12,00	0,63	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95	
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25	
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43	
	Итого завтрак:	590	23,75	27,82	83,16	690,48	10,64	175,76	88,15	9,34	
Обед											
70/2015	Овощи натуральные консервированные (помидоры*)	100	1,10	0,11	1,60	16,00	10,00	14,00	20,00	0,90	
157/20216	Щи из свежей капусты	250	1,91	4,18	8,34	79,50	29,55	53,54	20,96	0,74	
ТТК	Шницель мясной с соусом	100	14,69	17,93	13,57	255,18	1,19	286,96	51,90	1,36	
203/2017	Макаронь отварные	180	6,54	6,94	36,54	234,85	0,00	14,57	9,77	1,00	
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57	
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82	
	Итого обед:	880	28,59	29,63	99,81	757,16	66,74	400,78	135,93	6,28	
	Всего:	1470	52,34	57,45	182,97	1447,64	77,38	576,54	224,08	15,62	

День 7											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
Завтрак:											
ТТК	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
5.14/2014	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	95,89	2,20	152,50	18,75	0,13	
Пром.	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	41,20	0,05	1,40	0,70	0,13	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43	
	Итого завтрак:	700	19,98	17,90	94,05	583,97	6,50	339,58	102,18	3,01	
Обед:											
70/2015	Овощи натуральные консервированные (огурцы)*	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	23,00	14,00	0,60	
131/2010	Свекольник со сметаной	250	2,34	4,75	17,23	121,34	16,99	44,05	30,49	1,51	
471/2022	Финболы с соусом	100	20,05	9,44	11,57	110,56	2,43	295,43	35,51	1,02	
ТТК	Каша пшеничная	180	8,06	1,44	47,30	246,24	0,00	30,56	87,95	2,46	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
451/2016	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46	
	Итого обед:	900	36,35	16,49	116,45	674,67	26,42	415,55	200,05	8,16	
	Всего:	1600	56,33	34,39	210,50	1258,64	32,92	755,13	302,22	11,18	
День 8											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
Завтрак:											
9.118	Овощные консервы (Лено)*	60	0,70	1,90	5,60	41,80	19,54	28,89	10,49	0,42	
331/2016	Плов из птицы	200	20,35	15,80	37,55	293,17	4,17	22,20	92,29	1,78	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95	
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25	
378/2017	Чай с молоком	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33	
	Итого завтрак:	560	29,55	19,95	99,24	614,81	26,34	196,85	150,01	5,73	
Обед:											
67/2017	Винегрет овощной	100	1,40	10,00	0,72	125,10	9,62	31,20	19,52	0,82	
132/2016	Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50	
524/2022	Помиды, ленивые	240	20,42	22,34	21,61	371,06	70,98	166,84	56,96	2,98	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82	
	Итого обед:	860	33,46	38,57	89,62	859,54	118,10	296,60	157,04	9,22	
	Всего:	1420	63,02	58,52	188,87	1474,35	144,44	493,45	307,05	14,95	

День 9											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.						
Завтрак											
7.30/2014	Икра из кабачков (консервы)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	11,00	24,60	9,00	0,42	
22/6/2016	Макаронн, запеченные с сыром	200	16,66	19,73	48,99	417,07	0,09	286,67	20,91	1,37	
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38	
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	14,00	8,00	2,80	
	Итого завтрак:	600	22,04	25,87	100,13	702,07	25,09	352,47	64,91	8,07	
Обед											
54-83	Салат из капусты	100	1,67	10,17	9,67	135,83	38,50	45,00	16,67	0,60	
122/2016	Расолюшки Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00	
292/2022	Запеченная картофеля с мясом птицы	240	8,12	22,57	25,01	378,00	6,22	60,02	130,91	4,72	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
457/2016	Компот из ягод	200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28	
	Итого обед:	860	17,49	37,89	90,00	815,69	101,49	156,92	210,64	8,71	
	ВСЕГО:	1460	39,53	63,76	190,12	1517,76	126,58	509,39	275,54	16,78	
День 10											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.						
Завтрак											
198/2016	Каша пшеничная молочная с курткой	250	15,25	18,78	49,99	422,50	2,53	212,66	69,16	1,71	
13/2016	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02	
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43	
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
	Итого завтрак:	580	17,25	26,59	76,74	610,53	12,58	238,35	87,01	4,74	
Обед											
62/2015	Салат из моркови с сахаром	100	1,17	0,08	10,20	47,47	4,50	24,42	34,20	0,65	
137/2016	Суп крестьянский	250	2,74	6,48	13,66	126,38	23,65	41,04	30,19	0,96	
406/2022	Паста сливочная	240	20,48	23,78	37,72	446,66	20,56	169,63	61,31	1,78	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82	
	Итого обед:	860	30,16	31,02	109,60	833,04	74,71	272,40	168,00	6,32	
	Всего:	1440	47,41	57,61	186,35	1443,57	87,28	510,75	255,01	11,06	
	ВСЕГО за 10 дней:	14625	510,31	495,26	1975,61	14050,91	1044,39	5090,83	2675,99	141,11	
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	1463	51,03	49,53	197,56	1405,09	104,44	509,08	267,60	14,11	

*Овощи натуральные - допускается использование иных овощей ;