

Источники:

1.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Под общей редакцией В.Т. Лапшиной «Хлебпродинформ». Москва 2004г.

2.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Могильный М.П., Тутельян В.А «ДеЛи принт» Москва 2010г.

3.Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова

4.Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Издательство «Хлебпродинформ» 1996

5.Химический состав российских пищевых продуктов.

Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна «ДеЛи принт» Москва 2002

6.Химический состав блюд и кулинарных изделий

Под редакцией И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева «ВИНИТИ» Москва

7.Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.

8.Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева)

9. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /<https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.

10.База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации / http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx.

11.Химический состав импортных пищевых продуктов <https://lektsia.com/1x181a.html>.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	311.	Каша рисовая жидкая с маслом	0,260(250/10)	6,3	12,62	38,66	295
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,080(50/20/10)	8,49	14,55	24,68	265
3	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
Итого по группе			0,55	14,99	27,22	73,08	599

Обед

1	78	Икра кабачковая	0,100	1,12	5,35	5,35	71
2	143.	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,250/15	6,57	4,94	20,25	147
3	252.	Рыба запеченная в сметанном соусе	0,120	13,26	9,55	4,01	151
4	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	707.	Сок персиковый	0,200	0,6	0	34	132
Итого по группе			0,94	31,61	29,29	122,71	865

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,55	14,99	27,22	73,08	599
Обед	0,94	31,61	29,29	122,71	865
Итого за день	1,49	46,6	56,51	195,79	1464



1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	366.	Запеканка из творога	0,150	22,32	18,36	22,8	354
2	1025	Молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирности	0,030	2,16	2,55	16,65	98
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,060(10/50)	3,85	8,65	24,68	192
4	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
5	627.	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38
Итого по группе			0,55	29,33	29,81	81,65	722

Обед

1	139.	Суп картофельный с горохом	0,250	6,15	3,22	22,52	132
2	438.	Азу	0,200(50/150)	13,87	27,19	20,76	394
3	576.	Гарнир из свежих помидоров (бвар)	0,100	1,1	0,2	3,8	24
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итого по группе			0,84	28,06	31,6	108,94	822

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,55	29,33	29,81	81,65	722
Обед	0,84	28,06	31,6	108,94	822
Итого за день	1,39	57,39	61,41	190,59	1544

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	499.	Котлеты рубленные из цыплят	0,070	10,46	7,72	5,4	141
2	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
3	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,180	4,04	9,57	27,08	211
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
5	686	Чай с лимоном	0,220(200/13/7)	0,26	0,06	13,22	54
Итого по группе			0,56	19,02	19,81	72,93	554

Обед

1	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,250/6/15	5,73	5,62	7,73	111
2	454	Котлеты мясо-карт.по-хлыновски	0,100	13,02	15,51	8,47	226
3	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	6,77	8,72	30,5	226
5	576.	Гарнир из свежего перца(6 вар)	0,100	0,66	0,06	2,1	12
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
8	700.	Напиток клюквенный	0,200	0,09	0,04	13,64	54
Итого по группе			0,96	33,07	32,93	105,25	841

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,56	19,02	19,81	72,93	554
Обед	0,96	33,07	32,93	105,25	841
Итого за день	1,52	52,09	52,74	178,18	1395

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	333	Макароны с тертым сыром Российским и мас	0,240	14,23	22,08	39,1	426
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,060(10/50)	3,85	8,65	24,68	192
4	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
Итого по группе			0,55	23,36	35,38	73,8	720

Обед

1	116.	Борщ с фасолью, картофелем и смет.	0,250/8	4,86	4,25	11,41	122
2	329.	Бигус	0,200(50/150)	14,5	31,1	11,13	389
3	576	Гарнир из свежих огурцов (6 вар)	0,100	0,7	0,1	1,9	11
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,84	26,4	36,37	84,02	781

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,55	23,36	35,38	73,8	720
Обед	0,84	26,4	36,37	84,02	781
Итого за день	1,39	49,76	71,75	157,82	1501

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	388.	Котлеты рыбные	0,070	9,62	2,63	6,52	88
2	587.	Соус томатный	0,030	0,33	1,55	1,96	24
3	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
4	576.	Гарнир из свежих огурцов (6 вар)	0,020	0,14	0,02	0,38	2
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	4,66	4,84	18,83	137
Итого по группе			0,55	22,27	17,97	71,21	551

Обед

1	127.	Суп с рисом на курином бульоне	0,250	2,64	2,85	11,57	94
2	488.	Цыплята-бройлеры, туш.в соусе с овощами	0,220(60/160)	17,13	22,55	20,9	345
3	576.	Гарнир из свежих помидоров (бвар)	0,100	1,1	0,2	3,8	24
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	505.	Кисель с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	18,4	74
Итого по группе			0,86	27,21	26,52	94,85	718

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,55	22,27	17,97	71,21	551
Обед	0,86	27,21	26,52	94,85	718
Итого за день	1,41	49,48	44,49	166,06	1269

2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,255(250/5)	7,02	8,91	37,55	260
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,080(50/20/10)	8,49	14,55	24,68	265
3	686	Чай с лимоном	0,220(200/13/7)	0,26	0,06	13,22	54
4	627.	Мандарины св.	0,060	0,48	0,12	4,5	23
Итого по группе			0,615	16,25	23,64	79,95	602
Обед							
1	78	Икра кабачковая	0,100	1,12	5,35	5,35	71
2	137.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	0,250/25	6,29	3,13	15,01	129
3	485.	Голубцы ленивые	0,100	7,86	9,17	6,15	140
4	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
5	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
8	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итого по группе			0,96	26,39	29,23	109,92	826

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,615	16,25	23,64	79,95	602
Обед	0,96	26,39	29,23	109,92	826
Итого за день	1,575	42,64	52,87	189,87	1428

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	366.	Запеканка из творога	0,150	22,32	18,36	22,8	354
2	1025	Джем абрикосовый	0,030	0,15	0	15,42	63
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,060(10/50)	3,85	8,65	24,68	192
4	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
5	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,55	26,92	27,46	82,44	695

Обед

1	576.	Гарнир из свежих помидоров (бвар)	0,100	1,1	0,2	3,8	24
2	135.	Суп из овощей со сметаной и птицей	0,250/6/15	5,81	5,55	12,25	120
3	431	Печень по-строгановски .	0,100(50/50)	16,32	7,33	8,82	162
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	6,77	8,72	30,5	226
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	700.	Напиток клюквенный	0,200	0,09	0,04	13,64	54
Итого по группе			0,92	36,43	22,76	109,19	767

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,55	26,92	27,46	82,44	695
Обед	0,92	36,43	22,76	109,19	767
Итого за день	1,47	63,35	50,22	191,63	1462

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,120	15,07	18,58	4,92	243
2	516.	Макаронные изделия отварные	0,180	6,39	7,44	34,44	242
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
4	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
Итого по группе			0,55	24,7	26,39	69,06	619
Обед							
1	576	Гарнир из свежих огурцов (6 вар)	0,100	0,7	0,1	1,9	11
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,250/6/15	6,05	5,71	19,94	148
3	397.	Фрикадельки рыбные	0,100	13,18	1,63	6,56	94
4	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
5	378.	Пюре картофельное с морковью	0,180	3,93	9	17,25	179
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
8	505	Кисель "Витошка " с витаминами	0,200	0	0	23,5	95
Итого по группе			0,96	30,66	19,42	111,96	739

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,55	24,7	26,39	69,06	619
Обед	0,96	30,66	19,42	111,96	739
Итого за день	1,51	55,36	45,81	181,02	1358

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	311.	Каша геркулесовая(жидкая) с маслом	0,255(250/5)	7,17	9,79	30,35	239
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,060(10/50)	3,85	8,65	24,68	192
4	686	Чай с лимоном	0,220(200/13/7)	0,26	0,06	13,22	54
Итого по группе			0,575	16,36	23,1	68,53	548

Обед

1	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,250/6/15	5,73	5,62	7,73	111
2	478.	Запеканка картофельная с гов. сердцем	0,220	16,28	10,37	36,05	308
3	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
4	576.	Гарнир из свежего перца(6 вар)	0,100	0,66	0,06	2,1	12
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	707.	Сок абрикосовый	0,200	1	0	25,4	110
Итого по группе			0,9	30,47	19,03	114,09	753

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,575	16,36	23,1	68,53	548
Обед	0,9	30,47	19,03	114,09	753
Итого за день	1,475	46,83	42,13	182,62	1301

2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	462.	Тефтели (2в) мясные с рисом (Ёжики)	0,090	8,75	10,84	10,24	173
2	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
3	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
5	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
Итого по группе			0,57	16,93	21,88	66,13	543

Обед

1	110.	Борщ со сметаной	0,250/6	3,02	3,77	7,01	85
2	443.	Плов со свиной	0,200(50/150)	14,65	29,08	36,63	505
3	576.	Гарнир из свежих помидоров (бвар)	0,100	1,1	0,2	3,8	24
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итого по группе			0,84	25,71	34,04	109,3	886

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,57	16,93	21,88	66,13	543
Обед	0,84	25,71	34,04	109,3	886
Итого за день	1,41	42,64	55,92	175,43	1429

Итого за период	14,64	506,14	533,85	1809,01	14151
------------------------	--------------	---------------	---------------	----------------	--------------

1-я неделя / 1. понедельник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

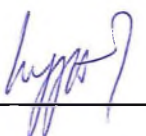
91,74	0,08	0,22	1,62	0,21	157,75	170,26	37,39	0,55	221,56	9,31	26,54	44,16
122,9	0,06	0,08	0,14	0,89	187,2	134,4	14,04	0,77	85,3	6,94	1,6	7,25
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,13	8,24	6,44	0,82	32,4	0	0	0
274,64	0,29	0,47	11,86	2,02	359,08	312,9	57,87	2,14	339,26	16,25	28,14	51,41

31,44	0,03	0,03	14,6	0	21,36	24,23	13,87	0,59	249,49	0,05	17,71	3,72
184,81	0,11	0,09	5,84	0	28,1	285,39	30	0,94	449,33	0,16	22,03	61,99
48,35	0,08	0,11	0,27	0,21	84,83	217,97	42,01	0,85	304,8	16,54	143,92	520,44
65,83	0,16	0,14	6,19	0,14	46,29	98	33,29	1,2	773,16	1,9	38,88	51,3
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
100	0,04	0,08	12	1,6	18	0	8	1,8	304	0	0	0
430,93	0,55	0,63	38,9	2,39	224,08	730,59	156,27	7,77	2256,48	23,55	248,82	660,75

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
274,64	0,29	0,48	11,86	2,02	359,08	312,9	57,87	2,14	339,26	16,25	28,14	51,41
430,93	0,55	0,5	38,9	2,39	224,08	730,59	156,27	7,77	2256,48	23,55	248,82	660,75
705,57	0,84	1,34	50,76	4,41	583,16	1043,49	214,14	9,91	2595,74	39,8	276,96	712,16

1-я неделя / 2. вторник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
116,53	0,07	0,39	0,35	0,76	246,91	315,13	33,4	1,05	255,25	43,92	14,02	60
14,1	0,02	0,11	0,3	0,01	92,1	65,7	10,2	0,06	109,5	0,9	2,1	10,5
65,3	0,05	0,02	0	0,7	11,2	34,4	7,04	0,57	67,7	4	1,6	7,25
0	0	0,01	0,1	0,08	14,43	8,24	6,44	0,85	25,1	0	0	0
10	0,06	0,03	38	0,2	35	17	11	0,1	155	0	0	0
205,93	0,2	0,23	38,75	1,75	399,64	440,47	68,08	2,63	612,55	48,82	17,72	77,75
181,76	0,24	0,09	6,27	0	40,67	147,42	36,84	2,03	549,99	0,16	23,14	34,76
25,84	0,43	0,09	8,67	0	31,44	104,32	158,33	2,69	1014,54	0,52	39,4	91,73
133	0,06	0,04	22,5	0,7	14	26	20	0,9	290	0,4	2	20
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
29,8	0,01	0,02	0,42	0,32	31,84	19,9	17,07	0,73	201,95	0	0	0
370,9	0,87	0,89	37,86	1,46	143,45	402,64	261,34	8,74	2232,18	5,98	90,82	169,79
205,93	0,2	0,56	38,75	1,75	399,64	440,47	68,08	2,63	612,55	48,82	17,72	77,75
370,9	0,87	0,29	37,86	1,46	143,45	402,64	261,34	8,74	2232,18	5,98	90,82	169,79
576,83	1,07	1,36	76,61	3,21	543,09	843,11	329,42	11,37	2844,73	54,8	108,54	247,54



1-я неделя / 3. среда

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

57,24	0,04	0,12	0,55	0,51	28,15	69,2	12,61	1	138,92	2,79	17,81	71,43
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
451,76	0,16	0,12	18,92	0	41,74	111,26	47,27	1,67	956,8	0,6	24,84	67,32
0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
0,14	0	0,01	2,9	0,09	17,32	9,78	7,28	0,9	36,6	0	0	0,7
585,55	0,25	0,26	23,13	1,19	102,42	231,02	78,62	4,29	1242,4	6,81	50,32	148,27

204,99	0,08	0,09	20,83	0	59,74	271,62	33,89	0,97	495,63	0,27	22,58	58,2
19,09	0,22	0,12	5,25	0,33	15,94	102,8	66,77	2,14	265,34	2,44	7,84	58,09
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
55,93	0,15	0,1	0	0,13	22,8	161,53	108,17	3,63	203,61	5,35	64,35	12,5
66	0,01	0,01	4,5	0	6	21	9	0,48	174	0	1,2	12
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
0	0	0	1,35	0	12,04	1,98	4,73	0,13	13,96	0	0	0
422,92	0,59	0,59	32,69	0,94	147,23	672,21	256,12	9,91	1371,82	13,38	128,32	165,66

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
585,55	0,25	0,26	23,13	1,19	102,42	231,02	78,62	4,29	1242,4	6,81	50,32	148,27
422,92	0,59	0,37	32,69	0,94	147,23	672,21	256,12	9,91	1371,82	13,38	128,32	165,66
1008,47	0,84	1,21	55,82	2,13	249,65	903,23	334,74	14,2	2614,22	20,19	178,64	313,93

1-я неделя / 4. четверг

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
184,35	0,07	0,12	0,21	0,51	274,26	198,89	21,17	1,11	75,55	5,91	29,13	15,64
104	0,03	0,18	0	0,88	22	76,8	4,8	1	56	12,68	8	22
65,3	0,05	0,02	0	0,7	11,2	34,4	7,04	0,57	67,7	4	1,6	7,25
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,13	8,24	6,44	0,82	32,4	0	0	0
413,65	0,3	0,48	10,31	3,01	321,59	318,33	39,45	3,5	231,65	22,59	38,73	44,89
195,59	0,1	0,09	6,94	0,01	58,14	167,81	36,53	1,71	540,45	2,91	27,42	42,02
288,93	0,38	0,1	23,42	0,08	95,27	88,71	158,34	2,68	767,69	1,2	82,39	78,25
3	0,03	0,02	3,5	0	17	30	14	0,5	196	0,3	3	17
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
120	0,3	0,34	20	1,68	8,77	0	1,95	0	15,2	0	0	0
608,02	0,94	1,28	53,86	2,21	204,68	391,52	239,92	7,28	1695,04	9,31	139,09	160,57
413,65	0,3	0,5	10,31	3,01	321,59	318,33	39,45	3,5	231,65	22,59	38,73	44,89
608,02	0,94	0,6	53,86	2,21	204,68	391,52	239,92	7,28	1695,04	9,31	139,09	160,57
1021,67	1,24	1,84	64,17	5,22	526,27	709,85	279,37	10,78	1926,69	31,9	177,82	205,46



1-я неделя / 5. пятница

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
17,68	0,06	0,1	0,2	0,26	46,39	145,99	31,09	0,66	240,76	11,88	99,54	365,22
57,32	0	0	0,57	0,03	4	6,24	3,36	0,12	32,69	0,3	5,55	1,18
65,83	0,16	0,14	6,19	0,14	46,29	98	33,29	1,2	773,16	1,9	38,88	51,3
0,6	0,01	0	0,7	0	3,4	6	2,8	0,1	39,2	0,06	0,6	3,4
0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
33	0,06	0,22	1,95	0,19	189,6	143,71	30,43	0,41	307,74	3	13,5	30
174,43	0,34	0,56	9,61	1,17	299,68	432,44	107,97	3,04	1460,05	20,14	159,67	458,35
136,71	0,05	0,07	3,4	0	21,5	283,55	26,27	0,5	297,07	1,9	17,57	33,04
784,19	0,17	0,21	24,35	0,47	48,67	246,26	51,37	2,64	753,56	0,42	48,07	161,7
133	0,06	0,04	22,5	0,7	14	26	20	0,9	290	0,4	2	20
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
120	0,3	0,34	20	2,34	59	0	2	0	0	0	0	0
1174,4	0,71	1,05	70,25	3,95	168,67	660,81	128,74	6,43	1516,33	7,62	93,92	238,04
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
174,43	0,34	0,47	9,61	1,17	299,68	432,44	107,97	3,04	1460,05	20,14	159,67	458,35
1174,4	0,71	0,71	70,25	3,95	168,67	660,81	128,74	6,43	1516,33	7,62	93,92	238,04
1348,83	1,05	1,76	79,86	5,12	468,35	1093,25	236,71	9,47	2976,38	27,76	253,59	696,39

2-я неделя / 1. понедельник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
60,58	0,1	0,17	1,62	0,13	158,83	182,81	42,46	0,84	238,07	5,81	27,1	39,43
122,9	0,06	0,08	0,14	0,89	187,2	134,4	14,04	0,77	85,3	6,94	1,6	7,25
0,14	0	0,01	2,9	0,09	17,32	9,78	7,28	0,9	36,6	0	0	0,7
6	0,04	0,02	22,8	0	21	10,2	6,6	0,06	93	0	0	0
189,62	0,2	0,22	27,46	1,11	384,35	337,19	70,38	2,57	452,97	12,75	28,7	47,38
31,44	0,03	0,03	14,6	0	21,36	24,23	13,87	0,59	249,49	0,05	17,71	3,72
214,42	0,14	0,11	11,23	0,25	35,71	199,72	44,97	1,34	804,93	4,94	57,1	205,34
24,92	0,11	0,06	12,51	0,11	36,61	75,73	47,58	1,32	302,31	2,17	20,59	36,36
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
65,83	0,16	0,14	6,19	0,14	46,29	98	33,29	1,2	773,16	1,9	38,88	51,3
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
29,8	0,01	0,02	0,42	0,32	31,84	19,9	17,07	0,73	201,95	0	0	0
443,32	0,58	0,6	45,71	1,3	202,52	530,86	190,34	7,74	2551,12	14,38	166,63	321,59
189,62	0,2	0,28	27,46	1,11	384,35	337,19	70,38	2,57	452,97	12,75	28,7	47,38
443,32	0,58	0,41	45,71	1,3	202,52	530,86	190,34	7,74	2551,12	14,38	166,63	321,59
632,94	0,78	1,19	73,17	2,41	586,87	868,05	260,72	10,31	3004,09	27,13	195,33	368,97

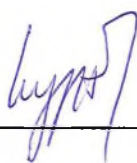
2-я неделя / 2. вторник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

116,53	0,07	0,39	0,35	0,76	246,91	315,13	33,4	1,05	255,25	43,92	14,02	60
15	0	0,01	0,72	0	4,44	3,6	1,2	0,18	45,9	0	0,21	1,8
65,3	0,05	0,02	0	0,7	11,2	34,4	7,04	0,57	67,7	4	1,6	7,25
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,13	8,24	6,44	0,82	32,4	0	0	0
5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3	2	8
261,83	0,3	0,32	21,17	2,38	292,68	372,37	57,08	4,82	679,25	48,22	17,83	77,05

133	0,06	0,04	22,5	0,7	14	26	20	0,9	290	0,4	2	20
183,91	0,11	0,1	10,75	0	41,09	266,03	32,42	0,97	499,15	0,39	22,6	61,07
7423,56	0,26	1,84	9,83	1,17	23,28	288,21	17,97	6,06	259,94	37,48	27,85	215,65
55,93	0,15	0,1	0	0,13	22,8	161,53	108,17	3,63	203,61	5,35	64,35	12,5
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
0	0	0	1,35	0	12,04	1,98	4,73	0,13	13,96	0	0	0
7796,9	0,71	0,71	44,43	2,44	138,71	848,75	212,39	14,08	1442,36	48,52	143,08	332,52

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
261,83	0,3	0,62	21,17	2,38	292,68	372,37	57,08	4,82	679,25	48,22	17,83	77,05
7796,9	0,71	2,13	44,43	2,44	138,71	848,75	212,39	14,08	1442,36	48,52	143,08	332,52
8058,73	1,01	3,14	65,6	4,82	431,39	1221,12	269,47	18,9	2121,61	96,74	160,91	409,57



2-я неделя / 3. среда

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

272,61	0,08	0,13	4,58	0,43	25,11	146,75	21,35	1,61	228,03	0,25	37,96	121,08
52,89	0,05	0,03	0	0,12	8,43	42,15	9,39	0,71	42,73	0,81	25,7	13,79
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
0	0	0,01	0,1	0,08	14,43	8,24	6,44	0,85	25,1	0	0	0
325,5	0,17	0,18	4,68	1,07	55,97	223,14	42,78	3,61	349,06	3,46	64,94	140,67

3	0,03	0,02	3,5	0	17	30	14	0,5	196	0,3	3	17
96,27	0,11	0,1	7,74	0,05	36,39	286,37	35,49	1,15	592,98	0,24	22,94	66,46
23,45	0,08	0,09	0,11	0,38	31,99	171,85	38,02	0,91	265,26	17,57	148,18	532,67
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
410,83	0,15	0,15	5,34	0,15	67,67	106,87	35,97	1,11	695,74	2,2	40,05	56,7
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
130	0,3	0,34	20,1	1,67	0	0	0	0	15,15	0	0	0
740,46	0,8	1,14	37,55	2,73	183,76	708,37	157,04	6,23	1984,41	25,63	246,52	697,7

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
325,5	0,17	0,18	4,68	1,07	55,97	223,14	42,78	3,61	349,06	3,46	64,94	140,67
740,46	0,8	0,75	37,55	2,73	183,76	708,37	157,04	6,23	1984,41	25,63	246,52	697,7
1065,96	0,97	1,72	42,23	3,8	239,73	931,51	199,82	9,84	2333,47	29,09	311,46	838,37

2-я неделя / 4. четверг

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

58,39	0,14	0,17	1,52	0,13	159,87	207,01	56,2	1,29	271,6	2,84	57,2	37,39
104	0,03	0,18	0	0,88	22	76,8	4,8	1	56	12,68	8	22
65,3	0,05	0,02	0	0,7	11,2	34,4	7,04	0,57	67,7	4	1,6	7,25
0,14	0	0,01	2,9	0,09	17,32	9,78	7,28	0,9	36,6	0	0	0,7
227,83	0,22	0,23	4,42	1,8	210,39	327,99	75,32	3,76	431,9	19,52	66,8	67,34

204,99	0,08	0,09	20,83	0	59,74	271,62	33,89	0,97	495,63	0,27	22,58	58,2
5,92	0,48	0,68	22,73	0,2	34,22	277,38	61,3	5,73	1339,04	17,85	51,41	104,12
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
66	0,01	0,01	4,5	0	6	21	9	0,48	174	0	1,2	12
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
434	0,04	0,08	8	1,6	40	36	20	0,4	490	0	0	0
787,82	0,74	0,82	56,82	2,28	170,67	719,28	157,75	10,14	2717,95	23,44	107,54	199,19

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
227,83	0,22	0,38	4,42	1,8	210,39	327,99	75,32	3,76	431,9	19,52	66,8	67,34
787,82	0,74	0,91	56,82	2,28	170,67	719,28	157,75	10,14	2717,95	23,44	107,54	199,19
1015,65	0,96	1,87	61,24	4,08	381,06	1047,27	233,07	13,9	3149,85	42,96	174,34	266,53



Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
14,82	0,13	0,07	1,65	0,13	12,95	78,67	45,51	1,34	133,52	3,94	21,07	43,5
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
65,83	0,16	0,14	6,19	0,14	46,29	98	33,29	1,2	773,16	1,9	38,88	51,3
0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,13	8,24	6,44	0,82	32,4	0	0	0
217,06	0,49	0,67	18,7	1,78	88,58	225,69	96,7	4,08	1049,16	9,26	67,62	103,62
189,91	0,06	0,07	11,04	0	50,04	120,49	27,18	1,15	448,09	0,46	26,32	37,84
260	0,44	0,04	1,36	0	18,35	106,83	156,35	2,11	343,29	7,75	31,58	85,29
133	0,06	0,04	22,5	0,7	14	26	20	0,9	290	0,4	2	20
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
29,8	0,01	0,02	0,42	0,32	31,84	19,9	17,07	0,73	201,95	0	0	0
613,21	0,7	0,72	35,32	1,46	139,73	378,22	249,7	7,28	1459,03	13,51	86,18	166,43
217,06	0,49	0,4	18,7	1,78	88,58	225,69	96,7	4,08	1049,16	9,26	67,62	103,62
613,21	0,7	0,22	35,32	1,46	139,73	378,22	249,7	7,28	1459,03	13,51	86,18	166,43
830,27	1,19	1,41	54,02	3,24	228,31	603,91	346,4	11,36	2508,19	22,77	153,8	270,05
16264,92	9,95	11,02	623,48	38,44	4237,88	9264,79	2703,86	120,04	26074,97	#####	1991,39	4328,97

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

1-я неделя

завтрак	3146
обед	4027
Итого:	7173

2-я неделя

завтрак	3007
обед	3971
Итого:	6978

Количество продуктов, используемых для приготовления
завтраков

ИП Гекчян М.Л.

12 лет и старше, летний период

№	Наименование	Ед.изм.	рекомендуемое суточное		1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	ВСЕГО	Сред. сут.
			брутто	нетто												
1	Хлеб пшеничный	г	200	200	50,00	50,00	61,20	50,00	62,60	50,00	50,00	40,00	50,00	50,00	513,80	51,38
2	Мука пшеничная	г	20	20	0,00	0,00	1,80	0,00	1,35	0,00	0,00	3,60	0,00	1,80	8,55	0,85
3	Крупы, бобовые	г	50	50	38,56	9,00	0,00	0,00	0,00	37,32	9,00	0,00	31,10	13,50	138,48	13,85
4	Макаронные изделия	г	20	20	0,00	0,00	0,00	68,25	0,00	0,00	0,00	60,20	0,00	0,00	128,45	12,84
5	Картофель	г	250	188	0,00	0,00	156,00	0,00	153,00	0,00	0,00	0,00	0,00	153,00	462,00	46,20
6	Овощи свежие, зелень	г	400	320	0,00	0,00	81,60	0,00	27,20	0,00	0,00	28,80	0,00	26,10	163,70	16,37
7	Фрукты(плоды) свежие	г	200	185	0,00	100,00	7,00	0,00	0,00	67,00	100,00	0,00	7,00	0,00	281,00	28,10
8	Фрукты (плоды) сухие	г	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	12,00	1,20
9	Мясо 1 категории	г	86	78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	45,00	4,50
10	Птица(Цыплята 1 кат. потрошен	г	60	53	0,00	0,00	49,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,20	0,00	0,00	134,20	13,42
11	Рыба-филе	г	80	77	0,00	0,00	0,00	0,00	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51,00	5,10
12	Молоко (мдж 2,5%, 3,2%)	г	350	350	124,40	0,00	16,80	0,00	195,20	124,40	0,00	0,00	117,00	27,00	604,80	60,48
13	Творог (мдж не более 9%)	г	60	60	0,00	138,00	0,00	0,00	0,00	0,00	138,00	0,00	0,00	0,00	276,00	27,60
14	Сыр	г	15	15	20,00	0,00	0,00	30,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,00	7,00
15	Сметана (мдж не более 15%)	г	10	10	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	12,00	1,20
16	Масло сливочное	г	35	35	20,00	16,00	4,80	25,00	11,10	15,00	16,00	8,10	15,00	11,80	142,80	14,28
17	Масло растительное	г	18	18	0,00	0,00	9,60	0,00	2,00	0,00	0,00	3,60	0,00	3,00	18,20	1,82
18	Яйцо диетическое	шт	1	1	0,00	6,00	5,00	40,00	5,00	0,00	6,00	0,00	40,00	6,00	108,00	10,80
19	Сахар***	г	35	35	5,00	22,00	13,40	0,00	10,30	19,22	12,00	10,00	19,22	0,40	111,54	11,15
20	Чай	г	2	2	1,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	1,00	6,00	0,60
21	Какао	г	1.2	1.2	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	12,00	1,20
22	Соль	г	5	5	0,37	0,25	0,66	0,00	1,35	0,37	0,00	0,79	1,12	1,26	6,17	0,62
23	Специи	г	2	2	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00
24	Смесь сухая для напитка с вит.	г	10	10	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	10,00	40,00	4,00

Количество продуктов, используемых для приготовления обедов

ИП Гекчан М.Л.

12 лет и старше, летний период

№	Наименование	Ед. изм.	рекомендуемое суточное		1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	ВСЕГО	Сред. сут.
			брутто	нетто												
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	г	120	120	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	500,00	50,00
2	Хлеб пшеничный	г	200	200	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	55,00	40,00	40,00	415,00	41,50
3	Мука пшеничная	г	20	20	3,90	2,00	1,80	2,11	2,00	1,80	3,75	1,80	1,80	0,00	20,96	2,10
4	Крупы, бобовые	г	50	50	0,00	20,00	81,87	10,00	12,00	5,00	81,87	5,00	0,00	51,00	266,74	26,67
5	Макаронные изделия	г	20	20	13,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	1,30
6	Картофель	г	250	188	203,00	171,00	50,00	25,00	105,00	253,00	50,00	201,00	233,99	20,00	1311,99	131,20
7	Овощи свежие, зелень	г	400	320	155,00	150,00	195,10	366,44	196,00	240,72	148,00	142,60	199,10	215,00	2007,96	200,80
8	Фрукты(плоды) свежие	г	200	185	0,00	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	36,00	3,60
9	Фрукты (плоды) сухие	г	20	20	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	60,00	6,00
10	Соки плодоовощные, напитки вит., инстант	г	200	200	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	400,00	40,00
11	Мясо 1 категории	г	86	78	0,00	79,00	70,00	80,00	0,00	37,48	0,00	0,00	0,00	80,00	346,48	34,65
12	Субпродукты	г	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,00	0,00	75,62	0,00	168,62	16,86
13	Птица(Цыплята 1 кат. потрошенные)	г	60	53	19,20	0,00	19,20	0,00	84,00	0,00	19,20	19,20	19,20	0,00	180,00	18,00
14	Рыба-филе	г	80	77	73,50	0,00	0,00	0,00	0,00	23,50	0,00	75,00	0,00	0,00	172,00	17,20
15	Молоко (мдж 2,5%, 3,2%)	г	350	350	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,00	0,00	45,00	0,00	0,00	99,00	9,90
16	Сыр	г	15	15	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,45
17	Сметана (мдж не более 15%)	г	10	10	13,00	0,00	6,00	8,00	0,00	0,00	18,50	6,00	6,00	6,00	63,50	6,35
18	Масло сливочное	г	35	35	9,00	0,00	11,20	5,28	2,00	14,30	11,40	11,80	10,30	0,00	75,28	7,53
19	Масло растительное	г	18	18	13,50	4,50	5,83	4,26	8,50	7,50	2,50	2,50	4,30	6,50	59,89	5,99
20	Яйцо диетическое	шт	1	1	7,50	0,00	7,50	0,00	0,00	4,37	0,00	10,00	0,00	0,00	29,37	2,94
21	Сахар***	г	35	35	0,00	10,00	13,40	1,50	0,00	10,40	13,00	0,40	0,40	10,00	59,10	5,91
22	Соль	г	5	5	2,11	1,04	0,51	2,13	1,20	1,96	0,87	2,06	1,39	0,97	14,24	1,42
23	Смесь сухая для напитка с вит.-Витошка-	г	10	10	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	2,00



Суммарные объемы блюд завтраков, 12 лет и старше, летний период.

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Завтрак 1 день	0,55	14,99	27,22	73,08	599	274,64	0,29	0,48	11,86	2,02	359,08	312,9	57,87	2,14	339,26	16,25	28,14	51,41
Завтрак 2 день	0,55	29,33	29,81	81,65	722	205,93	0,2	0,56	38,75	1,75	399,64	440,47	68,08	2,63	612,55	48,82	17,72	77,75
Завтрак 3 день	0,56	19,02	19,81	72,93	554	585,55	0,25	0,26	23,13	1,19	102,42	231,02	78,62	4,29	1242,4	6,81	50,32	148,27
Завтрак 4 день	0,55	23,36	35,38	73,8	720	413,65	0,3	0,5	10,31	3,01	321,59	318,33	39,45	3,5	231,65	22,59	38,73	44,89
Завтрак 5 день	0,55	22,27	17,97	71,21	551	174,43	0,34	0,47	9,61	1,17	299,68	432,44	107,97	3,04	1460,05	20,14	159,67	458,35
Завтрак 6 день	0,615	16,25	23,64	79,95	602	189,62	0,2	0,28	27,46	1,11	384,35	337,19	70,38	2,57	452,97	12,75	28,7	47,38
Завтрак 7 день	0,55	26,92	27,46	82,44	695	261,83	0,3	0,62	21,17	2,38	292,68	372,37	57,08	4,82	679,25	48,22	17,83	77,05
Завтрак 8 день	0,55	24,7	26,39	69,06	619	325,5	0,17	0,18	4,68	1,07	55,97	223,14	42,78	3,61	349,06	3,46	64,94	140,67
Завтрак 9 день	0,575	16,36	23,1	68,53	548	227,83	0,22	0,38	4,42	1,8	210,39	327,99	75,32	3,76	431,9	19,52	66,8	67,34
Завтрак 10 день	0,57	16,93	21,88	66,13	543	217,06	0,49	0,4	18,7	1,78	88,58	225,69	96,7	4,08	1049,16	9,26	67,62	103,62
Итого	5,62	210,13	252,66	738,78	6153	2876,04	2,76	6,89	170,09	17,28	2514,38	3221,54	694,25	34,44	6848,25	207,82	540,47	1216,73

Раздаточные, от 12 лет, летний период

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Завтрак	0,55	14,99	27,22	73,08	599	274,64	0,29	0,48	11,86	2,02	359,08	312,9	57,87	2,14	339,26	16,25	28,14	51,41
Обед	0,94	31,61	29,29	122,71	865	430,93	0,55	0,5	38,9	2,39	224,08	730,59	156,27	7,77	2256,48	23,55	248,82	660,75
Итого за день	1,49	46,6	56,51	195,79	1464	705,57	0,84	1,34	50,76	4,41	583,16	1043,49	214,14	9,91	2595,74	39,8	276,96	712,16
Завтрак	0,55	29,33	29,81	81,65	722	205,93	0,2	0,56	38,75	1,75	399,64	440,47	68,08	2,63	612,55	48,82	17,72	77,75
Обед	0,84	28,06	31,6	108,94	822	370,9	0,87	0,29	37,86	1,46	143,45	402,64	261,34	8,74	2232,18	5,98	90,82	169,79
Итого за день	1,39	57,39	61,41	190,59	1544	576,83	1,07	1,36	76,61	3,21	543,09	843,11	329,42	11,37	2844,73	54,8	108,54	247,54
Завтрак	0,56	19,02	19,81	72,93	554	585,55	0,25	0,26	23,13	1,19	102,42	231,02	78,62	4,29	1242,4	6,81	50,32	148,27
Обед	0,96	33,07	32,93	105,25	841	422,92	0,59	0,37	32,69	0,94	147,23	672,21	256,12	9,91	1371,82	13,38	128,32	165,66
Итого за день	1,52	52,09	52,74	178,18	1395	1008,47	0,84	1,21	55,82	2,13	249,65	903,23	334,74	14,2	2614,22	20,19	178,64	313,93
Завтрак	0,55	23,36	35,38	73,8	720	413,65	0,3	0,5	10,31	3,01	321,59	318,33	39,45	3,5	231,65	22,59	38,73	44,89
Обед	0,84	26,4	36,37	84,02	781	608,02	0,94	0,6	53,86	2,21	204,88	391,52	239,92	7,28	1695,04	9,31	139,09	160,57
Итого за день	1,39	49,76	71,75	157,82	1501	1021,67	1,24	1,84	64,17	5,22	526,27	709,85	279,37	10,78	1926,69	31,9	177,82	205,46
Завтрак	0,55	22,27	17,97	71,21	551	174,43	0,34	0,47	9,61	1,17	299,68	432,44	107,97	3,04	1460,05	20,14	159,67	458,35
Обед	0,86	27,21	26,52	94,85	718	1174,4	0,71	0,71	70,25	3,95	168,67	660,81	128,74	6,43	1516,33	7,62	93,92	238,04
Итого за день	1,41	49,48	44,49	166,06	1269	1348,83	1,05	1,76	79,86	5,12	468,35	1093,25	236,71	9,47	2976,38	27,76	253,59	696,39
Завтрак	0,615	16,25	23,64	79,95	602	189,62	0,2	0,28	27,46	1,11	384,35	337,19	70,38	2,57	452,97	12,75	28,7	47,38
Обед	0,96	26,39	29,23	109,92	826	443,32	0,58	0,41	45,71	1,3	202,52	530,86	190,34	7,74	2551,12	14,38	166,63	321,59
Итого за день	1,575	42,64	52,87	189,87	1428	632,94	0,78	1,19	73,17	2,41	586,87	868,05	260,72	10,31	3004,09	27,13	195,33	368,97
Завтрак	0,55	26,92	27,46	82,44	695	261,83	0,3	0,62	21,17	2,38	292,68	372,37	57,08	4,82	679,25	48,22	17,83	77,05
Обед	0,92	36,43	22,76	109,19	767	7796,9	0,71	2,13	44,43	2,44	138,71	848,75	212,39	14,08	1442,36	48,52	143,08	332,52
Итого за день	1,47	63,35	50,22	191,63	1462	8058,73	1,01	3,14	65,6	4,82	431,39	1221,12	269,47	18,9	2121,61	96,74	160,91	409,57
Завтрак	0,55	24,7	26,39	69,06	619	325,5	0,17	0,18	4,68	1,07	55,97	223,14	42,78	3,61	349,06	3,46	64,94	140,67
Обед	0,96	30,66	19,42	111,96	739	740,46	0,8	0,75	37,55	2,73	183,76	708,37	157,04	6,23	1984,41	25,63	246,52	697,7
Итого за день	1,51	55,36	45,81	181,02	1358	1065,96	0,97	1,72	42,23	3,8	239,73	931,51	199,82	9,84	2333,47	29,09	311,46	838,37
Завтрак	0,575	16,36	23,1	68,53	548	227,83	0,22	0,38	4,42	1,8	210,39	327,99	75,32	3,76	431,9	19,52	66,8	67,34
Обед	0,9	30,47	19,03	114,09	753	787,82	0,74	0,91	56,82	2,28	170,67	719,28	157,75	10,14	2717,95	23,44	107,54	199,19
Итого за день	1,475	46,83	42,13	182,62	1301	1015,65	0,96	1,87	61,24	4,08	381,06	1047,27	233,07	13,9	3149,85	42,96	174,34	266,53
Завтрак	0,57	16,93	21,88	66,13	543	217,06	0,49	0,4	18,7	1,78	88,58	225,69	96,7	4,08	1049,16	9,26	67,62	103,62
Обед	0,84	25,71	34,04	109,3	886	613,21	0,7	0,22	35,32	1,46	139,73	378,22	249,7	7,28	1459,03	13,51	86,18	166,43
Итого за день	1,41	42,64	55,92	175,43	1429	830,27	1,19	1,41	54,02	3,24	228,31	603,91	346,4	11,36	2508,19	22,77	153,8	270,05
Итого	14,64	506,14	533,85	1809,01	14151	16264,92	9,96	16,84	623,48	38,44	4237,88	9264,79	2703,86	120,04	26074,97	393,14	1991,39	4328,97