



*Р.А. Дунасова СВ
д.о.о. дефектога*



Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в осенне-зимний период на базе МБОУ «СШ №1»
детей с 12 лет и старше

День/неделя: Понедельник - 1

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(βкар)	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,400	0,030	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
223	Запеканка из творога с повидлом	200	19,793	23,443	27,383	384,857	0,088	0,393	120,587	162,053	251,533	36,533	1,203
365	Кваас со сгущенным молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,005
338	Яблоки свежие	100	0,600	0,600	14,700	70,800							
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,040						
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,310	6,930	33,500	0,048			6,600	38,800	10,140	0,900
<i>Итого за Завтрак</i>			29,923	31,354	78,193	701,257	0,206	0,833	220,587	199,753	395,033	61,974	3,768
<i>Обед</i>													
52	Кукуруза консервированная	50	0,977	0,250	6,857	32,000	0,019	4,410	1,890	10,710	18,900	8,820	0,318
102	Суп картофельный с горохом	250	5,878	5,403	22,201	160,903	0,254	9,875	265,150	29,000	133,975	79,775	2,265
265	Плов с мясом	200	17,300	22,490	43,100	480,400	0,548	3,600	359,000	75,880	304,480	87,960	2,552
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,510	0,015	22,170	74,775	0,011	150,000	122,550	9,000	2,550	2,550	0,493
1	Хлеб ржаной	45	3,300	0,600	19,500	96,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025
1	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,500
<i>Итого за Обед</i>			32,565	29,258	141,528	978,078	1,018	167,885	748,590	123,240	599,405	184,555	8,852
<i>Полдник</i>													
389	Сок	250	0,000	0,000	30,500	127,500	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,000
424	Булочка Домашняя	100	9,060	7,825	27,450	147,000	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869
<i>Итого за Полдник</i>			9,060	7,825	57,950	274,500	0,091	4,125	107,280	26,060	55,240	16,340	2,869
<i>Ужин</i>													
51	Горошек зеленый	60	3,000	0,180	6,600	45,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,967
206	Макаронны запеченные с сыром и яйцом	200	12,184	13,413	44,611	356,637	0,121	0,131	118,613	182,760	167,333	17,094	1,479
3	Бургер/боз с сыром и маслом сливочным	70/145	5,800	8,300	14,830	167,600	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,276	1,072
375	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,010	0,1	0,5	4,950	8,340	4,400	0,865
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800	0,06	38	10	35	17	11	0,1
<i>Итого за Ужин</i>			22,084	22,443	90,071	676,812	0,587	58,579	258,573	380,840	416,893	77,143	4,013
Всего за Понедельник - 1			93,632	90,879	367,742	2630,647	1,872	231,422	1335,030	729,893	1466,571	340,011	19,522

День/неделя: Вторник - 1													
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
173	Каша манная молочная	200	4,690	8,343	45,328	286,770	0,203	1,511	48,788	153,613	214,763	54,838	1,131
15	Сыр порционный	45	10,440	11,275	0,000	162,000	0,012	0,214	88,128	269,280	153,000	10,71	0,306
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800	0,06	38	10	35	17	11	0,1
1	Хлеб ржаной	30	2,190	0,399	18,750	63,990	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,046	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
375	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865
<i>Итого за Завтрак</i>			20,730	21,497	101,968	687,325	0,391	39,825	147,416	479,643	477,303	107,948	4,352
<i>Обед</i>													
71	Помидоры свежие порционные	50	0,550	0,100	1,900	11,000	0,040	16,500	87,780	9,240	17,160	13,200	0,594
88	ПЦи из свежей капусты со сметаной	250	2,156	5,365	30,208	117,960	0,084	37,136	266,275	43,975	54,950	24,950	0,898
294	Котлеты рубленые из мяса	100	15,599	17,368	14,753	290,502	0,059	0,208	8,380	8,965	46,700	12,545	0,864
202	Макаронные изделия отварные	180	6,578	5,072	36,250	252,960	0,104	0,000	32,616	12,780	54,684	9,792	0,989
350	Компот ассорти из с/м ягод (кр.смор.)	200	0,200	0,080	27,912	109,890	0,005	3,700	3,900	5,520	4,620	2,750	0,399
1	Хлеб ржаной	45	3,300	0,600	19,500	96,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025
1	Хлеб пшеничный	30	2,300	0,250	13,850	67,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
<i>Итого за Обед</i>			30,683	28,835	144,373	945,312	0,478	57,544	398,951	109,130	317,614	108,687	6,969
<i>Полдник</i>													
414	Крендель сахарный	100	3,576	6,790	22,272	215,462	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790
386	Ряженка	250	4,375	4,688	7,890	135,000	0,139	0,600	73,280	259,800	238,490	37,470	0,984
<i>Итого за Полдник</i>			7,951	11,478	30,162	350,462	0,238	0,600	80,560	271,600	292,960	46,940	1,774
<i>Полдник</i>													
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,890	5,015	48,648	265,200	0,217	0,000	27,000	26,880	210,408	73,776	1,347
234	Котлета рыбная (минтай)	100	14,985	11,099	16,680	193,463	0,066	0,789	11,263	14,700	58,075	16,219	0,901
73	Икра овощная	50	0,850	4,500	0,180	68,000	0,020	7,000	28,000	41,000	37,000	15,000	0,700
382	Какао с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,120	125,120	116,200	31,000	1,025
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
<i>Итого за Полдник</i>			27,043	25,879	99,779	733,388	0,401	9,089	88,383	216,100	463,833	149,495	4,948
Всего за Вторник - 1			86,407	87,689	376,282	2716,487	1,508	107,058	715,310	1076,473	1551,710	413,070	18,043

День/неделя: Среда - 1													
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
51	Горошек зеленый	20	1,000	0,060	2,200	15,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567
212	Омлет натуральный с сыром	200	9,827	18,947	1,693	318,680	0,208	0,572	46,233	169,244	401,693	33,368	4,440
382	Какао с молоком	200	5,420	4,725	23,440	141,235	0,058	1,73	29,49	166,830	116,200	41,330	1,367
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800							
1	Хлеб пшеничный	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб ржаной	15	1,155	0,310	6,930	33,500	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
Итого за Завтрак			19,397	24,742	49,763	588,215	0,595	22,552	116,223	365,534	658,863	118,978	7,349
<i>Обед</i>													
70	Огурцы свежие порционные	50	0,400	0,050	1,500	7,250	0,012	4,200	16,800	24,600	22,200	9,000	0,420
106	Суп картофельный с куриными фрикадельками	250/20	7,461	5,173	15,738	147,201	0,043	0,792	31,680	153,120	109,128	16,968	0,144
287	Голубцы с рисом и мясом	100/30	9,301	10,068	7,334	154,996	0,185	87,073	18,931	66,432	151,076	36,627	2,077
128	Картофельное пюре	200	4,167	5,355	30,822	203,092	0,193	31,194	30,204	38,232	107,424	38,124	1,421
349	Компот из сухофруктов	200	0,600	0,000	31,160	125,700	0,020	0,800	0,600	32,000	29,200	21,000	0,685
1	Хлеб ржаной	30	2,200	0,400	13,000	64,000	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350
1	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Обед			28,729	21,546	127,254	836,239	0,609	124,059	98,215	338,084	529,428	158,619	7,297
<i>Полдник</i>													
429	Булочка Веснушка	100	7,800	6,120	23,900	278,000	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790
385	Молоко	250	6,541	4,229	9,706	143,480	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого за Полдник			14,341	10,349	33,606	421,480	0,119	4,000	107,280	25,800	68,470	17,470	3,590
<i>Полдник</i>													
51	Горошек зеленый	10	0,500	0,030	1,100	7,500	0,138	10,125	20,250	10,530	49,410	15,390	0,284
210	Омлет натуральный	200	20,520	24,707	5,120	479,289	0,146	0,536	325,075	119,000	282,437	23,462	3,122
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889
100	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000							
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
Итого за Полдник			24,988	26,299	51,606	694,109	0,340	12,361	345,905	144,480	383,117	57,232	5,270
Всего за Среда - 1			87,455	82,936	262,229	2540,043	1,663	162,972	667,623	873,898	1639,878	352,299	23,506

День/неделя: Четверг - 1		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
			2,400	5,870	27,830	156,000	0,034	0	40	8,400	22,500	4,200	0,350
2	Бутерброд с повидлом	30x20x5	4,890	5,015	48,648	265,200	0,217	0,000	27,000	26,880	210,408	73,776	1,347
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	14,985	11,099	16,680	193,463	0,066	0,789	11,263	14,700	58,075	16,219	0,901
234	Котлета рыбная (минтай)	100	0,400	0,400	9,800	47,000							
100	Фрукты	100	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889
377	Чай с лимоном	200/7	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889
Итого за Завтрак			22,838	22,416	118,189	722,998	0,319	2,489	78,843	56,530	300,103	99,075	3,487
Обед													
74	Икра кабачковая	100	2,000	9,000	9,000	136,000	0,023	12,000	2,400	44,400	51,700	15,840	1,680
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250x5	1,761	5,158	11,969	101,318	0,084	23,261	279,350	45,800	83,675	28,000	1,504
259	Жаркое по-домашнему	200	16,200	18,090	16,580	385,550	0,150	8,450	0,000	38,125	257,188	5,600	4,825
344	Компот из яблок и изюма	200	0,260	0,080	28,520	112,900	0,020	0,800	0,600	32,000	29,200	21,000	0,685
1	Хлеб ржаной	45	3,330	0,585	19,440	94,950	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025
1	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Обед			28,151	33,413	113,209	964,718	0,463	44,511	282,350	188,975	561,263	115,890	11,919
Полдник													
379	Кофейный напиток с молоком	250	4,475	5,355	19,808	125,750	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800
421	Сдоба обыкновенная	100	5,824	12,520	43,920	274,400	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869
Итого за Полдник			10,299	17,875	63,728	400,150	0,091	4,125	107,280	26,060	55,240	16,340	3,669
Полдник													
14	Масло сливочное порционное	15	0,075	12,378	0,120	112,200	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200	18,843	9,852	38,733	382,143	0,167	0,337	93,840	139,600	294,053	62,027	1,515
100	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000							
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	8,660	42,660	0,040			6,600	38,800	10,140	0,900
1	Хлеб пшеничный	20	1,540	0,620	9,240	44,600	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600
365	Какао со сгущенным молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065
Итого за Полдник			24,518	25,716	88,953	746,603	0,346	0,875	182,800	292,370	486,253	95,937	4,152
Всего за Четверг - 1			85,806	99,420	384,079	2834,469	1,219	52,000	651,273	563,935	1402,859	327,242	23,227

День/неделя: Пятница - 1													
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
173	Каша геркулесовая молочная	250	10,786	13,064	58,418	366,713	0,203	1,511	48,787	153,613	214,763	54,838	1,131
15	Сыр порционный	20	4,640	5,900	0,000	72,000	0,006	0,107	44,064	134,640	76,500	5,355	0,153
365	Какао со сгущенным молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065
100	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000							
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
<i>Итого за Завтрак</i>			21,431	22,694	110,978	702,703	0,263	2,058	92,851	298,853	335,213	74,293	2,324
<i>Обед</i>													
21	Огурцы соленые порционные	100	0,848	5,045	2,577	59,100	0,017	4,350	4,350	20,010	20,880	12,180	0,522
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,823	2,115	21,231	121,063	0,109	11,875	267,700	16,975	78,725	20,400	1,065
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,026	5,851	50,968	279,637	0,192	0,000	22,488	10,032	133,752	88,800	2,984
279	Тефтели мясные с томатным соусом	100/30	13,753	19,098	15,056	267,287	0,097	4,725	96,750	22,005	163,845	30,555	2,158
346	Компот из апельсинов	200	0,450	0,100	33,990	141,200	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025
1	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
<i>Итого за Обед</i>			29,275	32,679	144,182	966,587	0,611	21,050	391,788	102,622	544,942	201,785	10,819
<i>Полдник</i>													
424	Булочка Домашняя	100	5,096	8,764	3,744	274,400	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869
386	Йогурт питьевой	250	5,130	1,880	7,380	130,000	0,025	1,200	84,000	252,000	205,960	35,700	0,466
<i>Итого за Полдник</i>			10,226	10,644	11,124	404,400	0,096	1,325	91,280	264,060	247,200	44,040	1,335
<i>Полдник</i>													
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,400	0,030	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
223	Запеканка из творога с повидлом	200	19,793	23,443	27,383	384,857	0,088	0,393	120,587	162,053	251,533	36,533	1,203
365	Какао со сгущенным молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065
100	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000							
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	8,660	42,660	0,040			6,600	38,800	10,140	0,900
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600
<i>Итого за Полдник</i>			31,243	31,839	82,383	721,907	0,206	0,833	220,587	199,753	395,033	61,973	3,768
Всего за Пятница - 1			92,175	97,856	348,667	2795,597	1,176	25,266	796,506	865,288	1522,388	382,091	18,246

День/неделя: Суббота - 1													
№ рец.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
51	Горошек зеленый	60	3,000	0,180	6,600	45,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567
206	Макароны запеченные с сыром и яйцом	200	12,184	13,413	44,611	356,637	0,121	0,131	118,613	182,760	167,333	17,693	1,429
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/5	5,800	8,300	14,830	167,600	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072
375	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865
338	Фрукты (киви)	100	0,900	0,500	9,000	47,800	0,06	38	10	35	17	11	0,1
<i>Итого за Завтрак</i>			22,084	22,443	90,071	676,812	0,557	58,579	258,573	380,840	416,893	77,143	4,033
<i>Обед</i>													
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	22,000	0,107	13,583	343,717	27,767	63,983	26,667	0,933
96	Рассольник Ленинградский	300	2,628	5,239	21,630	152,440	0,138	12,331	276,063	23,805	103,725	32,200	1,125
274	Зразы рубленые из говядины	100	11,453	14,000	12,678	218,555	0,972	1,570	22,730	29,250	97,200	15,700	6,370
321	Капуста тушеная	180	3,919	5,218	20,272	141,601	0,049	30,892	0,000	99,810	72,252	37,170	1,454
350	Кисель из вишни с/м	200	0,225	0,096	29,638	117,090	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065
1	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	178,667	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
1	Хлеб ржаной	30	2,200	0,400	13,000	94,950	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025
<i>Итого за Обед</i>			26,125	25,653	128,718	925,303	1,452	58,816	642,510	211,482	478,460	157,787	13,172
<i>Полдник</i>													
414	Крендель сахарный	100	5,960	5,653	37,120	223,442	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790
386	Ряженка	250	4,375	4,688	6,563	135,000	0,139	0,600	73,280	259,800	238,490	37,470	0,984
<i>Итого за Полдник</i>			10,335	10,341	43,683	358,442	0,238	0,600	80,560	271,600	292,960	46,940	1,774
<i>Полдник</i>													
51	Горошек зеленый	20	1,000	0,060	2,200	15,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567
212	Омлет натуральный с сыром	200	9,827	18,947	1,693	318,680	0,208	0,572	46,233	169,244	401,693	33,368	4,440
382	Какао с молоком	200	5,420	4,725	23,440	141,235	0,058	1,73	29,49	166,830	116,200	41,330	1,367
100	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000							
1	Хлеб пшеничный	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб ржаной	15	1,155	0,310	6,930	33,500	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
<i>Итого за Полдник</i>			18,897	24,642	50,563	587,415	0,595	22,552	116,223	365,534	658,863	118,978	7,349
Всего за Суббота - 1			77,441	83,079	313,035	2547,972	2,842	140,547	1097,866	1229,456	1847,176	400,848	26,328

День/неделя: Понедельник - 2													
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
177	Каша пшеничная молочная с изюмом	250	10,461	11,736	38,935	385,588	1,453	1,511	48,788	153,613	214,763	54,838	1,131
3	Сыр порционный	30	6,960	8,850	0,000	108,000	0,012	0,214	88,128	269,280	153,000	10,71	0,306
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889
1	Хлеб ржаной	15	1,100	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000	0,060	38,000	10,000	35,000	17,000	11,000	0,100
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>21,764</i>	<i>21,288</i>	<i>82,526</i>	<i>691,223</i>	<i>1,581</i>	<i>41,425</i>	<i>147,496</i>	<i>472,843</i>	<i>436,033</i>	<i>94,928</i>	<i>3,401</i>
<i>Обед</i>													
70	Огурцы свежие порционные	50	0,400	0,050	1,500	7,250	0,107	13,583	343,717	27,767	63,983	26,667	0,933
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	300	2,113	3,190	14,363	121,816	0,084	23,261	279,350	45,800	83,675	28,000	1,504
259	Жаркое по-домашнему	250	20,250	22,613	30,363	481,938	0,150	8,450	0,000	38,125	257,188	5,600	4,825
388	Напиток из шиповника	200	0,510	0,015	22,170	74,775	0,011	150,000	122,550	9,000	2,550	2,550	0,495
1	Хлеб ржаной	45	3,300	0,600	19,500	96,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025
1	Хлеб пшеничный	45	3,450	0,375	20,775	134,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
<i>Итого за Обед</i>			<i>30,023</i>	<i>26,843</i>	<i>108,671</i>	<i>915,779</i>	<i>0,538</i>	<i>195,294</i>	<i>745,617</i>	<i>149,342</i>	<i>546,896</i>	<i>108,267</i>	<i>10,982</i>
<i>Полдник</i>													
451	Печенье Сладена	150	3,927	5,564	28,488	286,000	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790
385	Молоко	200	6,541	4,229	9,706	143,480	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800
<i>Итого за Полдник</i>			<i>10,468</i>	<i>9,793</i>	<i>38,194</i>	<i>429,480</i>	<i>0,119</i>	<i>4,000</i>	<i>107,280</i>	<i>25,800</i>	<i>68,470</i>	<i>17,470</i>	<i>3,590</i>
<i>Полдник</i>													
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,890	5,015	48,648	265,200	0,217	0,000	27,000	26,880	210,408	73,776	1,347
234	Котлета рыбная (минтай)	100	14,985	11,099	16,680	193,463	0,066	0,789	11,263	14,700	58,075	16,219	0,901
73	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,020	7,000	28,000	41,000	37,000	15,000	0,700
382	Какао с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,120	125,120	116,200	31,000	1,025
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
<i>Итого за Полдник</i>			<i>27,858</i>	<i>24,544</i>	<i>109,229</i>	<i>739,683</i>	<i>0,401</i>	<i>9,089</i>	<i>88,383</i>	<i>216,100</i>	<i>463,833</i>	<i>149,495</i>	<i>4,948</i>
Всего за Понедельник - 2			90,113	82,468	338,620	2776,165	2,639	249,808	1088,776	864,085	1515,232	370,160	22,921

День/неделя: Вторник - 2													
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
14	Масло сливочное порционное	15	0,075	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200	18,843	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000							
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266
1	Хлеб пшеничный	20	1,540	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620
365	Какао со сгущенным молоком	200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200
<i>Итого за Завтрак</i>			24,918	25,516	33,316	63,316	25,316	25,316	25,316	25,316	25,316	25,316	25,316
<i>Обед</i>													
52	Кукуруза консервированная	100	1,954	0,500	13,714	64,000	0,107	13,583	343,717	27,767	63,983	26,667	0,933
88	Щи из свежей капусты со сметаной	300	2,587	6,438	14,957	140,512	0,138	12,331	276,063	23,805	103,725	32,200	1,125
260	Гуляш из говядины	100	13,199	13,724	2,927	231,146	0,010	1,200	0,000	23,600	117,030	20,270	2,000
202	Макаронные изделия отварные	180	6,578	5,072	36,250	252,960	0,104	0,000	32,616	12,780	54,684	9,792	0,989
349	Компот из сухофруктов	200	0,600	0,000	31,160	125,700	0,020	0,800	0,600	32,000	29,200	21,000	0,685
1	Хлеб ржаной	30	2,200	0,400	13,000	64,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025
1	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
<i>Итого за Обед</i>			29,398	26,404	125,868	944,618	0,565	27,914	652,998	148,602	508,122	155,379	8,957
<i>Полдник</i>													
421	Сдоба обыкновенная	100	5,824	12,520	43,920	374,400	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869
389	Сок	250	0,000	0,000	30,500	127,500	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,000
<i>Итого за Полдник</i>			5,824	12,520	74,420	501,900	0,091	4,125	107,280	26,060	55,240	16,340	2,869
<i>Полдник</i>													
51	Горошек зеленый	10	0,500	0,030	1,100	7,500	0,138	10,125	20,250	10,530	49,410	15,390	0,284
210	Омлет натуральный	200	20,520	24,707	5,120	479,289	0,146	0,536	325,075	119,000	282,437	23,462	3,122
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000				4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030			3,450	13,050	4,950	0,300
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,024						
<i>Итого за полдник</i>			25,388	26,099	49,806	685,109	0,340	12,361	345,905	144,480	383,117	57,232	5,270
Всего за Вторник - 2			85,528	90,539	283,410	2194,943	26,312	69,716	1131,497	344,458	971,795	254,267	42,412

День/неделя: Среда - 2													
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
15	Сыр порционный	30	6,960	8,850	0,000	108,000	0,006	0,107	44,064	134,640	76,500	5,355	0,153
173	Каша геркулесовая молочная	250	10,786	13,064	58,418	366,713	0,203	1,511	48,787	153,613	214,763	54,838	1,131
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	15	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000							
382	Какао с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,120	125,120	116,200	31,000	1,025
Итого за Завтрак			24,864	27,379	100,689	719,438	0,307	2,918	114,971	421,773	449,613	104,693	3,284
Обед													
71	Помидоры свежие порционные	50	0,550	0,100	1,900	11,000	0,040	16,500	87,780	9,240	17,160	13,200	0,594
102	Суп картофельный с горохом	250	4,702	4,322	17,761	128,722	0,203	7,900	212,120	31,200	107,180	31,820	1,812
294	Котлета рубленая из мяса	100	15,599	17,368	14,753	290,502	0,059	0,208	8,380	8,965	46,700	12,545	0,864
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,027	11,851	50,968	279,637	0,160	0,000	18,740	8,360	111,460	74,000	2,487
350	Компот ассорти из с/м ягод (кр.смор.)	200	0,200	0,080	27,912	109,890	0,005	3,700	3,900	5,520	4,620	2,750	0,399
1	Хлеб ржаной	30	2,300	0,250	13,850	67,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025
1	Хлеб пшеничный	30	2,200	0,400	13,000	64,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Обед			33,578	34,371	140,144	950,751	0,653	28,308	330,920	91,935	426,620	179,765	9,381
Полдник													
424	Булочка Домашняя	100	5,096	8,764	30,744	274,400	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869
386	Йогурт питьевой	250	5,130	1,880	7,380	130,000	0,025	1,200	84,000	252,000	205,960	35,700	0,466
Итого за Полдник			10,226	10,644	38,124	404,400	0,096	1,325	91,280	264,060	247,200	44,040	1,335
Полдник													
209	Яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	62,400	0,030	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
223	Запеканка из творога с повидлом	200	19,793	23,443	27,383	384,857	0,088	0,393	120,587	162,053	251,533	36,533	1,203
365	Какао со сгущенным молоком	200	2,200	2,200	22,400	118,000	0,000	0,440	0,000	2,200	1,800	0,600	0,065
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000							
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	8,660	42,660	0,040			6,600	38,800	10,140	0,900
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,048			6,900	26,100	9,900	0,600
Итого за Полдник			31,643	31,639	80,583	712,907	0,206	0,833	220,587	199,753	395,033	61,973	3,768
Всего за Среда - 2			100,311	104,033	359,540	2787,496	1,262	33,384	757,758	977,521	1518,466	390,471	17,768

День/неделя: Четверг - 2													
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
173	Каша пшениная молочная	250	11,470	15,930	47,158	429,913	0,121	0,131	118,613	182,760	167,333	17,693	1,429
209	Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,840	0,030	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865
338	Фрукты	100	0,800	0,200	8,000	38,000							
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
Итого за Завтрак			20,955	21,910	90,823	689,513	0,215	0,231	219,113	218,110	294,523	40,393	4,269
Обед													
74	Икра кабачковая	60	1,200	5,400	5,400	81,600	0,019	4,410	1,890	10,710	18,900	8,820	0,315
96	Рассольник Ленинградский	300	2,628	5,234	21,630	152,440	0,138	12,331	276,063	23,805	103,725	32,200	1,125
259	Тефтели из оленины с соусом	60/50	16,200	18,090	16,580	385,550							
128	Картофель отварной	150	3,125	4,017	23,162	152,320	0,548	3,600	359,000	35,880	304,480	87,960	2,552
342	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,880	114,600	0,000	0,03	0	11,100	2,800	1,400	0,280
1	Хлеб ржаной	45	3,300	0,600	19,500	96,000	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Обед			28,923	34,431	128,012	1049,500	0,891	20,371	636,953	110,145	569,405	175,830	7,497
Полдник													
414	Крендель сахарный	100	5,960	5,653	37,120	223,442	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790
386	Ряженка	250	4,375	4,688	6,563	135,000	0,139	0,600	73,280	259,800	238,490	37,470	0,984
Итого за Полдник			10,335	10,341	43,683	358,442	0,238	0,600	80,560	271,600	292,960	46,940	1,774
Полдник													
51	Горошек зеленый	60	3,000	0,180	6,600	45,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567
206	Макаронные запеченные с сыром и яйцом	200	12,184	13,413	44,611	356,637	0,121	0,131	118,613	182,760	167,333	17,693	1,429
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/15/5	5,800	8,300	14,830	167,600	0,091	0,098	88,960	137,070	125,500	13,270	1,072
375	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,030	59,775	0,010	0,1	0,5	4,950	8,240	4,400	0,865
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800	0,06	38	10	35	17	11	0,1
Итого за Полдник			22,084	22,443	90,071	676,812	0,557	58,579	258,573	380,840	416,893	77,143	4,033
Всего за Четверг - 2			82,297	89,125	352,589	2774,267	1,901	79,781	1195,199	980,695	1573,781	340,306	17,573

День/неделя: Пятница - 2													
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
51	Горошек зеленый	10	0,500	0,030	1,100	7,500	0,138	10,125	20,250	10,530	49,410	15,390	0,284
210	Омлет натуральный	200	20,520	24,707	5,120	479,289	0,146	0,536	325,075	119,000	282,437	23,462	3,122
377	Чай с лимоном	200	0,163	0,032	15,231	61,335	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,889
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800							
1	Хлеб ржаной	15	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	30	2,310	0,930	13,860	66,990	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
<i>Итого за Завтрак</i>			<i>25,488</i>	<i>26,399</i>	<i>50,806</i>	<i>694,909</i>	<i>0,340</i>	<i>12,361</i>	<i>345,905</i>	<i>144,480</i>	<i>383,117</i>	<i>57,232</i>	<i>5,270</i>
<i>Обед</i>													
21	Огурцы соленые порционные	100	0,848	5,045	2,577	16,000	0,107	13,583	343,717	27,767	63,983	26,667	0,933
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	7,662	4,396	18,895	160,200	0,043	0,792	31,680	153,120	109,128	16,968	0,144
274	Зразы рубленые из говядины	100	11,453	14,000	12,678	218,555	0,972	1,570	22,730	29,250	97,200	15,700	6,370
321	Капуста тушеная	180	4,354	5,798	22,524	157,334	0,049	30,892	0,000	99,810	72,252	37,170	1,454
350	Компот ассорти из с/м смородины	200	0,200	0,080	27,912	109,890	0,005	3,700	3,900	5,520	4,620	2,750	0,399
1	Хлеб ржаной	30	2,200	0,400	13,000	94,950	0,090			14,850	87,300	25,650	2,025
1	Хлеб пшеничный	45	3,450	0,375	20,775	99,450	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
<i>Итого за Обед</i>			<i>30,167</i>	<i>30,094</i>	<i>118,361</i>	<i>856,379</i>	<i>1,362</i>	<i>50,537</i>	<i>402,027</i>	<i>344,117</i>	<i>486,683</i>	<i>144,705</i>	<i>12,525</i>
<i>Полдник</i>													
451	Печенье Сладена	100	3,927	5,564	28,488	238,400	0,099	0,000	7,280	11,800	54,470	9,470	0,790
355	Кисель из кураги	250	0,967	0,024	43,103	175,290	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800
<i>Итого за Полдник</i>			<i>4,894</i>	<i>5,588</i>	<i>71,591</i>	<i>413,690</i>	<i>0,119</i>	<i>4,000</i>	<i>107,280</i>	<i>25,800</i>	<i>68,470</i>	<i>17,470</i>	<i>3,590</i>
<i>Полдник</i>													
14	Масло сливочное порционное	15	0,075	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378	12,378
188	Запеканка рисовая с творогом и повидлом	200	18,843	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852	9,852
1	Хлеб ржаной	20	1,460	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266	0,266
1	Хлеб пшеничный	20	1,540	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620	0,620
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800							
365	Какао со сгущенным молоком	200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200	2,200
<i>Итого за Полдник</i>			<i>25,018</i>	<i>25,816</i>	<i>34,316</i>	<i>73,116</i>	<i>25,316</i>	<i>25,316</i>	<i>25,316</i>	<i>25,316</i>	<i>25,316</i>	<i>25,316</i>	<i>25,316</i>
<i>Всего за Пятница - 2</i>			<i>85,567</i>	<i>87,897</i>	<i>275,074</i>	<i>2038,094</i>	<i>27,137</i>	<i>92,214</i>	<i>880,528</i>	<i>539,713</i>	<i>963,586</i>	<i>244,723</i>	<i>46,701</i>

День/неделя: Суббота - 2													
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,890	5,015	48,648	265,200	0,217	0,000	27,000	26,880	210,408	73,776	1,347
234	Котлета рыбная (минтай)	100	14,985	11,099	16,680	193,463	0,066	0,789	11,263	14,700	58,075	16,219	0,901
73	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,020	7,000	28,000	41,000	37,000	15,000	0,700
382	Какао с молоком	200	4,068	4,600	20,846	141,235	0,044	1,3	22,120	125,120	116,200	31,000	1,025
1	Хлеб ржаной	20	1,095	0,200	6,495	31,995	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб пшеничный	20	1,155	0,465	6,930	33,495	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
Итого за Завтрак			26,703	24,079	102,299	706,188	0,401	9,089	88,383	216,100	463,833	149,495	4,948
Обед													
70	Огурцы свежие порционные	100	0,800	0,100	3,000	14,500	0,017	4,350	4,350	20,010	20,880	12,180	0,522
101	Суп картофельный с пшеном	300	3,432	2,741	19,141	128,313	0,154	14,875	265,825	19,000	103,500	31,825	1,298
280	Фрикадельки мясные с томатным соусом	100/30	13,753	12,976	13,550	267,286	0,097	4,725	96,750	22,005	163,845	30,555	2,158
128	Картофельное пюре	200	4,166	5,356	27,794	203,093	0,193	31,194	30,204	38,232	107,424	38,124	1,421
388	Напиток из шиповника	200	0,510	0,015	22,170	74,775	0,011	150,000	122,550	9,000	2,550	2,550	0,495
1	Хлеб пшеничный	60	4,600	0,500	27,700	134,000	0,096			13,800	52,200	19,800	1,200
1	Хлеб ржаной	60	4,400	0,800	26,000	128,000	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350
Итого за Обед			31,661	22,488	139,355	949,967	0,628	205,144	519,679	131,947	508,599	152,134	8,444
Полдник													
385	Молоко	250	8,176	5,286	12,133	125,545	0,020	4,000	100,000	14,000	14,000	8,000	2,800
421	Сдоба обыкновенная	100	5,824	12,520	43,920	274,401	0,071	0,125	7,280	12,060	41,240	8,340	0,869
Итого за Полдник			14,000	17,806	56,053	399,946	0,091	4,125	107,280	26,060	55,240	16,340	3,669
Полдник													
51	Горошек зеленый	20	1,000	0,060	2,200	15,000	0,275	20,250	40,500	21,060	98,820	30,780	0,567
212	Омлет натуральный с сыром	200	9,827	18,947	1,693	318,680	0,208	0,572	46,233	169,244	401,693	33,368	4,440
382	Какао с молоком	200	5,420	4,725	23,440	141,235	0,058	1,73	29,49	166,830	116,200	41,330	1,367
451	Печенье Сладена	30	1,856	0,672	32,456	143,040	0,042		42,240	8,320	26,880	9,160	0,448
338	Фрукты	100	0,900	0,500	9,000	47,800							
1	Хлеб пшеничный	15	1,095	0,200	6,500	32,000	0,030			4,950	29,100	8,550	0,675
1	Хлеб ржаной	15	1,155	0,310	6,930	33,500	0,024			3,450	13,050	4,950	0,300
Итого за Полдник			21,253	25,414	82,219	731,255	0,637	22,552	158,463	373,854	685,743	128,138	7,797
Всего за Суббота - 2			93,617	89,787	379,926	2787,356	1,757	240,910	873,805	747,961	1713,415	446,107	24,858

Анализ примерного меню и основных показателей пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 12 до 18 лет.

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1	93,632	90,879	367,742	2630,647	1,872	231,422	1335,030	729,893	1466,571	340,011	19,522
Вторник - 1	86,407	87,689	376,282	2716,487	1,508	107,058	715,310	1076,473	1551,710	413,070	18,043
Среда - 1	89,311	83,608	294,685	2683,083	1,705	162,972	709,863	882,218	1666,758	361,459	23,954
Четверг - 1	85,806	99,420	684,079	2834,469	1,219	52,000	651,273	563,935	1402,859	327,242	23,227
Пятница - 1	92,175	97,856	348,667	2795,597	1,176	25,266	796,506	865,288	1522,388	382,091	18,246
Суббота - 1	77,441	83,079	313,035	2547,972	2,884	140,547	1140,106	1237,776	1874,056	410,008	26,774
<i>Среднее за 1 неделю</i>	87,462	90,422	397,415	2701,376	1,727	119,878	891,348	892,597	1580,724	372,314	21,628
Понедельник - 2	90,113	82,468	338,620	2766,165	2,639	249,808	1088,776	864,085	1515,232	370,160	22,921
Вторник - 2	85,528	90,539	283,410	2194,943	26,312	69,716	1131,497	344,458	971,795	254,267	42,412
Среда - 2	100,310	104,033	359,540	2787,496	1,262	33,384	757,758	977,521	1518,466	390,471	17,768
Четверг - 2	82,297	89,125	352,589	2774,267	1,901	79,781	1195,199	980,695	1573,781	340,306	17,573
Пятница - 2	90,114	92,897	279,396	2099,539	1,055	66,161	1053,069	684,900	1236,103	265,680	18,784
Суббота - 2	93,617	89,787	379,926	2787,356	1,757	240,910	873,805	747,961	1713,415	446,107	24,858
<i>Среднее за 2 неделю</i>	90,330	91,475	332,247	2568,294	5,821	123,293	1016,684	766,603	1421,465	344,499	24,053

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильного М. П., Тутульяна В. А. издательство ООО «Дели принт» 2011

