

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ «СОШ №13»

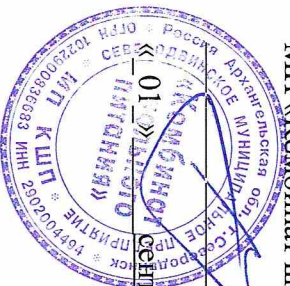


С. Н. Зуева

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МП «Комбинат школьного питания»



С. А. Мусатов

2023 г.

**Примерный двенадцатидневный циклический рацион питания
учащихся общеобразовательных учреждений г. Северодвинска с 11 лет и старше**

Нормативный документ	Наименование блюда	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				

1-й день

Завтрак 1:

№591, 2008	Гречка из свинины	50/75	7,5	17,1	4,8	254,6	0,077	3,2	0,023	0,31	84,3	21,5	167,9	2,582
№679, 2008	Гречка отварная	150	5,3	5,5	44,28	259,5	0,3	0	0,05	4,65	107,24	38,2	150	3,332
№1084, 2008	Овощи свежие в нарезке	60	0,36	0,27	1,95	11,67	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№943, 2008	Масло сливочное	10	0,18	7,25	0,13	68,09	0,006	0,06	0,006	0,33	220	10,47	120,87	0,13
	Чай с сахаром Школьный	200/10	0	0	10,0	61,0	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	13,3	58,6	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	10,46	51,14	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Итого за прием пищи:	605	16,8	30,7	81,9	764,6	0,503	11,41	0,229	5,29	432,57	92,97	529,25	7,224

Завтрак 2:

№384, 2008	Каша из овсяных хлопьев "Солнышко"	205	16,3	14,1	28,6	266,0	0,22	0,06	0,01	1,2	129,12	53,22	197,54	1,42
№42, 2008	Кефир Домашний	75	5,1	11,52	33,9	243,9	0,006	0,06	0,006	0,33	220	10,47	120,87	0,13
№943, 2008	Чай с сахаром Школьный	200/10	0	0	10,0	61,0	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	10,46	51,1	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	13,3	58,6	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Итого за прием пищи:	410	24,9	26,2	96,19	680,6	0,308	0,62	0,016	1,53	365,25	82,65	403,45	3,25

Обед:

№112, 2008	Суп куриный с вермишелью	250	9,3	10,3	33,6	316,9	0,12	36,4	0,025	0,63	118,1	36,3	83,2	1,306
№590, 2008	Жаркое по-домашнему из свинины	175	10,5	13,5	23,8	289,3	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35
№55, 2008	Салат из свежих огурцов с маслом	100/5	0,1	5,42	2,57	59,48	0,09	0,8	0,025	0,82	74,3	19,6	143,4	2,232
№1061, 2008	Компот из клубники и черной смородины	200	0,32	0,12	15,66	85,06	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	26,6	117,2	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	10,46	51,14	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Итого за прием пищи:	805	25,6	30,1	112,7	919,1	0,362	40,1	0,12	2,26	292,01	116,96	395,02	5,6

Полдник:

	Сок фруктовый	200	0	0	20	80	0,04	0,2	0,097	0,565	87,09	26,85	98,25	0,352
Распор. МП КШП №192	Булочка слоистая	50	5,25	7,58	25,7	245,05	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
	Итого за прием пищи:	250	5,25	7,58	45,7	325,05	0,092	0,3	0,097	0,565	106,09	39,85	159,25	1,352
	Итого за день с 1 завтраком:	1660	47,68	56,3	243,32	2008,76	0,96	51,81	0,45	8,12	830,67	249,78	1083,52	14,13
	Итого за день со 2 завтраком:	1595	55,81	63,8025	251,58	1924,71	0,76	41,02	0,23	4,36	763,35	239,46	957,72	10,16

2-й день

Завтрак 1:		90	21,3	12,1	0,1	180,6	0,28	31,3	0,05	0,4	121,32	52,5	193,6	2,596
№6607,2008	Медальоны куриные с сыром	90	21,3	12,1	0,1	180,6	0,28	31,3	0,05	0,4	121,32	52,5	193,6	2,596
№ 413, 2008	Макаронная отварная	150	6,27	7,55	35,7	159,2	0,012	5,95	0,8	0,9	89,67	22,82	85,03	0,81
№ 844, 2008	Помидор свежий	60	0,17	0,03	0,57	3,21	0,04	4,9	0	0,16	10	24	1,2	0,4
№944,2008	Чай с лимоном	215	0,04	0	10,1	62,3	0,013	2,27	0	0,78	6,05	3,5	9,25	0,27
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	10,46	51,14	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	13,3	58,6	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб пшеничный	565	31,3	20,14	70,3	515,08	0,427	44,82	0,85	2,24	237,92	117,38	365,88	4,916
Итого за прием пищи:														
Завтрак 2:		45	8,28	6,7	5,4	119,7	0,22	0,06	0,02	1,2	129,12	53,22	197,54	1,42
№357,2008	Тертелька	45	8,28	6,7	5,4	119,7	0,22	0,06	0,02	1,2	129,12	53,22	197,54	1,42
№128,2008	Пюре картофельное	150	6,38	5,07	26,64	186,69	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
№ 943, 2008	Чай с сахаром Школьный	200/10	0	0	10,00	60,98	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Булочка плошка	50	4,41	5,6	24,17	204,5	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	10,46	51,14	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	13,3	58,6	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб пшеничный	505	22,62	17,87	90,01	681,63	0,384	0,69	0,03	17,2	180,25	94,18	354,58	4,78
Итого за прием пищи:														
Обед:		260	9,15	13,16	27,38	259,32	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02
№ 82, 2008	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	9,15	13,16	27,38	259,32	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02
№516, 2008	Рыбные шприты в соусе	90	11,9	9,9	12,06	158,6	0,09	0,8	0,025	0,82	84,9	19,6	143,4	2,232
№332,2008	Рис отварной	150	3,23	5,34	34,89	214,02	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
№ 844, 2008	Огурец свежий	60	0,165	0,03	0,57	4,26	0,04	4,9	0	0,16	10	24	1,2	0,4
№ 859,2008	Компот из вишни	200	0,2	0,06	12,64	91,90	0,02	4,9	0	0,16	12,6	50,3	8,9	0,261
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	13,3	58,6	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	10,46	51,14	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб пшеничный	810	28,23	28,94	111,30	837,8	0,402	60,1	0,135	2,49	303,2	194,86	400,32	6,583
Итого за прием пищи:														
Полдник:		200	2,64	3	5,86	61,02	0,06	0,18	0,04	0	24,2	30	186	0,2
	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	2,64	3	5,86	61,02	0,06	0,18	0,04	0	24,2	30	186	0,2
	Фрукт свежий	120	0,48	0,48	11,76	65,28	0,04	4,9	0	0,16	10	24	1,2	0,4
Распор. МП КШП	Булочка Даванка	65	5,85	7,3	42,4	258,6	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
№ 106		385	8,97	10,8	60,0	384,9	0,152	5,18	0,04	0,16	27,1	67	248,2	1,6
Итого за прием пищи:		1760	68,5	59,9	241,6	1737,8	0,98	110,10	1,03	4,89	812,12	379,24	1014,40	13,10
Итого за день с 1 завтраком:		1700	59,8	57,6	261,3	1904,3	0,94	65,97	0,21	19,85	754,45	356,04	1003,10	12,96

3-й день

Завтрак 1:		90	13,4	10,67	7,42	196,3	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
№973, 2008	Колбаса "Сочная"	90	13,4	10,67	7,42	196,3	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
№128, 2008	Пюре картофельное	150	3,4	5,07	37,14	162,69	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
№1084, 2008	Овощи свежие в нарезке	60	0,36	0,27	1,95	11,67	0,02	2	0	0,06	29,9	4,2	10,6	0,14
№943, 2008	Чай с сахаром Школьный	200/10	0	0	14,20	60,98	0,14	0	0	0	8,4	3,5	0,00	3,95
	Пюре фруктовое	125	0	0	0,14	0,60	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,36
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,4	26,6	117,2	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб диетический	25	1,65	0,3	10,46	51,14	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:		685	20,9	16,4	87,4	682,3	0,30	2,59	0,03	17,38	195,13	60,14	205,04	6,47
Завтрак 2:														
№384, 2008	Каша рисовая	205	11,0	10,2	33,5	286,20	0,48	0,04	0,01	2,6	262,52	216,62	460,7	6,43
№3, 2008	Бутерброд с маслом и сыром	50	7,86	13,2	10,16	182,7	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86
№944, 2008	Чай с лимонном	215	0,04	0	10,1	62,3	0,013	2,27	0	0,78	6,05	3,5	9,25	0,27
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	26,6	117,2	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
№653, 2008	Салат из яблок	30	0,43	0,12	3,98	20,51	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
Итого за прием пищи:		550	23,1	24,0	84,4	668,8	0,545	2,91	0,01	3,38	340,57	238,52	523,23	8,86
Обед:														
№202, 2008	Суп из овощей со сметаной	250/10	15,7	17,6	49,1	363,6	0,07	9,2	0	0,43	115,3	19,5	46,5	0,757
№639, 2008	Финне индейки в соусе	90	20,16	8,091	6,174	156,56	0,18	4,78	0,046	0,12	177,76	36,52	389,8	4,46
№679, 2008	Греча отварная	150	8,25	7,0	44,28	259,5	0,3	0	0,05	4,65	107,24	38,2	150	3,332
№63, 2008	Овощные дольки	60	0,36	0,27	1,95	11,67	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№859, 2008	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,92	65,76	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	13,3	58,6	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб диетический	25	1,65	0,3	10,46	51,14	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:		820	48,22	33,60	141,20	966,88	0,75	18,93	0,25	5,20	423,44	129,90	739,16	10,42
Полдник:														
№1046, 2008	Орехи	150	15,2	21,4	50,43	493,79	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
№943, 2008	Чай с сахаром	200/10	0	0	9,996	60,98	0,14	0	0	0	8,4	3,5	0,00	3,95
	Молоко стуженное	20	1,44	1,7	11,1	65,46	0,012	0,2	0,006	0	61,4	6,8	0,04	0,04
Итого за прием пищи:		380	16,6	23,1	71,5	620,2	0,204	0,6	0,006	0	75,6	19,9	36,84	4,43
Итого за день с 1 завтраком:		1885	85,7	73,1	300,165	2269	1,25	22,12	0,282	22,58	694,17	209,94	981,04	21,32
Итого за день с 2 завтраками:		1750	87,99	80,6	297,1	2255,9	3,155	45,76	0,556	31,16	1684,98	638,06	2333,95	53,89

1-й день

Завтрак 1:																		
Распор. МП КШП № 32	Запеканка творожная	150	15,4	11,58	27,11	308,76	0,08	0,4	0,194	1,13	174,18	53,7	196,5	0,704				
№ 538, 2007	Фрукт свежий	120	0,048	0,048	14,16	65,28	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66				
	Сухое молоко	20	1,44	2,1	11,3	71,46	0	0,1	0	0	1,16	1,16	0	0,12				
	Йогурт питьевой	200	2,76	4,36	22,62	114,76	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	26,6	117,2	0,032	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44				
Итого за прием пищи:		540	23,45	18,49	101,79	677,46	0,162	1,03	0,204	17,13	202,39	77,86	252,54	2,78				
Завтрак 2:																		
№ 384, 2008	Каша пшеница	205	7,24	7,2	39,1	250,1	0,22	0,06	0,02	1,22	141,24	68,76	227,78	1,66				
Распор. МП КШП № 609	Печенье Эл-Эл	40	3,6	15,1	25,1	239,8	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66				
№ 1098, 2008	Кисель витаминизированный	200	0	0	23,5	94	0	0	40	0,1	2	0	3	0				
	Чай с сахаром Школьный	200/10	0	0	10,0	61,0	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19				
№ 943, 2008	Батон нарезной	20	1,52	0,16	10,03	47,65	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4				
	Итого за прием пищи:	675	12,36	22,42	107,7	692,47	0,308	4,09	40,03	17,32	172,37	87,96	291,56	2,91				
Обед:																		
№ 197, 2008	Расоляник Петербургский	250	9,5	18,1	13,6	312,5	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02				
№ 591, 2008	Гуляш из говядины	125	15,55	15,21	41,21	278,93	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15				
	Пюре картофельное	150	3,4	5,07	37,44	162,69	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66				
№ 1009, 2008	Напиток ягодный	200	0,1	0,02	13,66	95,22	0,02	4,9	0	0,16	12,6	50,3	8,9	0,261				
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	13,3	58,6	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44				
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	10,46	51,14	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4				
	Итого за прием пищи:	790	32,1	38,9	129,4	959,4	0,272	58,18	0,20	16,7	163,67	135,76	205	3,93				
Полдник:																		
	Кисломолочный напиток "Йогурт фруктовый"	200	8,96	6,36	10,62	82,76	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2				
Распор. МП КШП № 190	Пюре фруктовое	125	0	0	0,14	0,56	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66				
	Булочка с корицей	50	6,31	6,88	35,71	217,95	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1				
Итого за прием пищи:		375	15,27	13,24	46,46	301,27	0,142	0,31	0,05	16	277	52	258	1,86				
Итого за день с 1 завтраком:		1705	70,8	70,60	277,6	1937,83	0,576	59,52	0,45	49,83	643,06	265,62	715,54	8,58				
Итого за день со 2 завтраком:		1840	59,7	74,5	234,01	1952,8	0,722	62,58	40,28	50,02	613,04	275,72	754,56	8,70				

6-й день

Завтрак 1:		50	7,5	15,4	8,01	177,17	0,22	0,06	0,02	1,22	141,24	68,76	227,78	1,66
№608, 2008	Колбаска Пережарка	50	7,5	15,4	8,01	177,17	0,22	0,06	0,02	1,22	141,24	68,76	227,78	1,66
№ 413, 2008	Макаронные отварные	150	6,27	4,5	37,2	226,7	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86
№ 42, 2008	Соевые крахмалы основной	50	5,26	5,92	0	68,92	0,006	0,06	0,006	0,33	220	10,47	120,87	0,13
№ 943, 2008	Чай с сахаром Школьный	200	0	0	10,0	61,0	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Сок фруктовый	200	0	0	40	80	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	13,3	58,6	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
Итого за прием пищи:		685	20,95	26,06	108,49	692,41	0,33	1,12	0,03	1,55	439,04	107,23	438,73	4,39
Завтрак 2:		205	11,7	6,0	33,9	211,7	0,09	0,8	0,025	0,82	14,9	19,6	143,4	2,232
№384, 2008	Каши манная	205	11,7	6,0	33,9	211,7	0,09	0,8	0,025	0,82	14,9	19,6	143,4	2,232
Растор. МП КШП №332	Пряник детский	75	5,9	7,51	56,99	296,6	0,02	2	0	0,06	29,9	4,2	10,6	0,14
№ 338, 2007	Фрукт свежий	120	1,68	0,05	11,76	53,28	0,02	0,1	0	0	7	6	0	0,5
№ 943, 2008	Чай с сахаром Школьный	200/10	0	0	10,00	60,98	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	13,3	58,6	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
Итого за прием пищи:		635	21,2	13,7	125,9	681,2	0,21	7,3	0,025	0,88	65,65	44,64	200,58	3,502
Обед:		250/25	7,40	9,8	27,63	228,72	0,13	49,1	0,04	0,54	118,8	58,9	104,4	2,02
№1078, 2008	Суп картофельный с рыбой и фрикадельками	250/25	7,40	9,8	27,63	228,72	0,13	49,1	0,04	0,54	118,8	58,9	104,4	2,02
№588, 2008	Гречка по-купечески	50/150	7,77	21,19	16,5	348,6	0,09	0,8	0,025	0,82	74,3	19,6	143,4	2,232
№ 79, 2008	Салат из свежей капусты	60	0,99	3,05	9,18	59,15	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№ 867, 2008	Компот из яблок	200	0,36	0,1	22,12	108,82	0,03	0	0	0	28,6	5,66	29,67	0,062
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	13,3	58,6	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб дарницкий	50	3,3	0,6	20,92	102,28	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:		810	21,72	35,0	109,7	906,2	0,342	54,05	0,215	1,36	234,68	101,72	358,17	5,30
Полдник:		200/10	0	0	10,0	61,0	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
№ 943, 2008	Чай с сахаром Школьный	200/10	0	0	10,0	61,0	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
№ 396, 2008	Блинчик	150	15,33	16,3	64,6	325,9	0,408	2,472	0,17	3,12	302,72	48,14	498,8	3,208
	Сметана	20	0,52	3	1,12	36,4	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
Итого за прием пищи:		380	15,85	19,3	75,8	423,3	0,542	3,272	0,17	3,12	317,96	71,22	610,96	4,488
Итого за день с 1 завтраком:		1875	58,52	80,4	231,56	2021,83	1,214	58,442	0,411	6,03	991,68	280,17	1407,86	14,18
Итого за день со 2 завтраком:		1825	58,8	68,1	237,1	2010,6	1,094	64,622	0,41	5,36	618,29	217,58	1169,71	13,29

Примерный двенадцатидневный циклический рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений г. Северодвинска с 11 лет и старше (завтрак, обед, полдник)

Среднее число за неделю:													
Завтрак 1	607	21,45	21,83	90,32	657,81	0,32	11,33	0,23	7,40	270,29	87,98	328,27	4,75
Завтрак 2:	576	22,23	21,62	97,36	671,05	0,35	3,33	6,72	6,94	279,40	105,56	392,14	4,21
Обед:	764	33,30	34,49	126,70	922,90	0,48	41,87	0,19	5,52	281,10	129,45	401,78	6,24
Полдник:	352	13,64	13,81	57,47	408,50	0,200	1,644	0,077	3,402	189,970	46,963	241,917	2,414
Итого за неделю с 1 завтраком:	1723	68,39	70,13	274,49	1989,21	1,00	54,84	0,50	16,32	741,35	264,39	971,97	13,40
Итого за неделю с 2 завтраком:	1692	69,18	69,92	281,52	2002,44	1,04	46,84	6,98	15,86	750,47	281,98	1035,83	12,86
Выходные в % соотношении к норме за неделю													
Завтрак 1:	110,30	95,32	94,92	94,33	96,74	102,10	101,20	100,01	100,56	101,58	99,74	100,65	100,45
Завтрак 2:	104,70	98,80	94,01	101,68	98,68	101,59	100,36	100,45	99,45	98,10	101,41	100,20	100,50
Обед:	95,52	105,72	107,13	94,51	96,94	99,58	100,25	99,78	98,75	100,25	100,47	101,20	99,48
Полдник:	100,48	101,06	100,04	100,03	100,12	102,10	101,20	100,01	100,56	101,58	99,74	100,65	100,45

7-й день

Завтрак 1:		50/75	17,03	12,99	8,96	220,87	0,077	3,2	0,023	0,31	133,43	21,5	167,9	2,582
№ 591, 2008	Гуляш из свинины	150	8,25	7,0	44,28	259,5	0,3	0	0,05	4,65	107,24	38,2	150	3,332
№ 679, 2008	Греча отварная	60	0,36	0,27	1,95	11,67	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№ 1084, 2008	Овощи свежие в нарезке	10	0,18	7,25	0,13	68,09	0,006	0,06	0,006	0,33	220	10,47	120,87	0,13
	Масло сливочное	200/10	0	0	14,2	61,0	0	0	40	0,1	2	0	3	0
№ 943, 2008	Чай с сахаром Школьный	25	1,65	0,3	10,46	51,14	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб дарницкий	25	1,9	0,2	13,3	58,6	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб пшеничный	605	29,4	28,0	93,3	730,9	0,48	7,41	40,23	5,39	475,65	87,73	522,47	7,03
Итого за прием пищи:														
Завтрак 2:		205	16,2	16,8	60,7	417,97	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
№ 384, 2008	Каша Дружба	10	0,18	7,25	0,13	68,09	0,006	0,06	0,006	0,33	220	10,47	120,87	0,13
	Масло сливочное	120	0,05	0,05	15,36	109,68	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
№ 338, 2007	Фрукт свежий	200/10	0	0	10,0	61,0	0	0	40	0,1	2	0	3	0
№ 943, 2008	Чай с сахаром Школьный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб пшеничный	570	18,30	24,33	98,49	715,33	0,12	0,62	40,03	1,75	362,83	53,91	307,31	1,85
Итого за прием пищи:														
Обед:		250	10,9	10,9	22,0	297,2	0,27	21,3	0,143	0,54	74,25	39,1	186,5	3,836
№ 187, 2008	Щи из свежей капусты	90	11,6	8,1	16,5	183,4	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№ 966, 2008	Котлета Доминья	150	4,6	11,9	25,8	216,75	0,077	3,2	0,023	0,31	123,43	21,5	167,9	2,582
№ 59, 2008	Рату из овощей	30	0,55	0,099	1,94	10,25	0,02	48	0	0,43	42,2	44,4	18,4	0,96
№ 1084, 2008	Овощные дольки	200	0,3	0,1	19,62	104,58	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
№ 1027, 2008	Напиток из смородины	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	10,46	51,14	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб дарницкий	787	31,47	31,60	108,62	921,98	0,56	77,45	0,32	1,28	263,02	140,68	525,66	9,25
Итого за прием пищи:														
Полдник:		200	2,76	2,36	10,62	74,76	0,06	0,18	0,04	0	24,2	30	186	0,2
	Кисломолочный напиток "Йогурт фруктовый"	120	0,048	0,048	11,76	53,28	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Фрукт свежий	50	8,73	12,62	31,23	290,38	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
Распор. МП КШПТ № 194	Булочка	370	11,49	14,98	41,85	365,14	0,112	0,28	0,04	0	261	43	247	1,2
Итого за прием пищи:														
Итого за день, с 1 завтраком:		1762	72,3	74,59	243,7	2018,0	1,15	85,14	40,585	6,67	999,67	271,41	1295,13	17,48
Итого за день, со 2 завтраком:		1727	61,3	70,9	248,96	2002,4	0,793	78,35	40,382	3,03	886,85	237,59	1079,97	12,30

8-й день

Завтрак 1:														
№626, 2005	Запеканка картофельная с мясом	150	6,56	14,5	25,61	276,87	0,09	0,8	0,025	0,82	14,9	19,6	143,4	2,232
№759, 2008	Соус красный основной	50	2,5	6,22	6,2	92,82	0,02	2	0	0,06	29,9	4,2	10,6	0,14
	Пюре фруктовое	120	0	0	40,8	103,20	1,6	4	0	0,78	6,05	3,5	9,25	0,27
№1061, 2008	Напиток клубничный	200	0,22	0,1	12,2	50,58	0,07	0,01	0,01	0,09	21,48	8,46	49,79	0,66
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
Итого за прием пищи:		545	11,22	21,0	97,07	582,07	1,832	7,21	0,035	1,75	78,13	45,36	249,84	3,74
Завтрак 2:														
№37, 2008	Тертелька	45	8,28	6,7	5,4	119,7	0,22	0,06	0,02	1,2	129,12	53,22	197,54	1,42
№128, 2008	Пюре картофельное	150	6,38	5,07	26,64	186,69	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
№759, 2008	Соус красный основной	50	2,5	6,22	4,2	82,82	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
№943, 2008	Чай с сахаром Школьный	200/10	0	0	10,0	61,0	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
Итого за прием пищи:		480	19,1	18,2	58,5	508,8	0,406	1,39	0,03	17,2	166,33	94,34	325,74	4,26
Обед:														
№209, 2008	Суп картофельный с фрикадельками	250/17	10,84	12,9	49,05	334,7	0,13	49,1	0,04	0,54	118,8	58,9	104,4	2,02
№671, 2008	Выпечка куриные	90	12,2	3,50	9,10	116,7	0,09	0,8	0,025	0,82	14,9	19,6	143,4	2,232
№684, 2008	Рис с овощами	150	2,55	6,22	5,165	92,82	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
№79, 2008	Салат из свежей капусты	60	0,5	1,5	3,4	33,0	0,038	12,06	0,145	1,01	125,43	26,36	84,88	0,142
№1061, 2008	Напиток клубничный	200	0,22	0,1	18,2	90,58	0,28	4	0	0	8,05	3,24	9,78	0,19
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб дарницкий	50	3,3	0,6	20,92	102,28	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:		575	31,5	25,1	118,1	828,74	0,62	66,46	0,21	2,37	283,31	127,06	427,5	6,28
Полдник:														
№424, 2003	Молоко питьевое	200	8	5	9,4	146,6	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2
	Пюре фруктовое	125	0	0	0,14	0,56	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
Распор. МП КШП	Печенье	50	6,9	7,3	38,6	257,57	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
Итого за прием пищи:		375	14,9	12,30	48	404,17	0,06	0,28	0,04	0	247,25	34,4	194,24	1,06
Итого за день с 1 завтраком:														
		1495	57,6	58,39	265,2	1814,98	2,51	73,95	0,29	4,12	608,69	206,82	871,58	11,09
Итого за день со 2 завтраком:		1430	65,5	55,59	224,7	1741,71	1,086	68,13	0,28	19,57	696,89	255,8	947,48	11,604

9-й день

Завтрак 1:		200	18,26	14,32	59,84	417,26	0,09	0,8	0,025	0,82	74,3	19,6	143,4	2,232
№601, 2008	Плов из свинины	200	18,26	14,32	59,84	417,26	0,09	0,8	0,025	0,82	74,3	19,6	143,4	2,232
	Фрукт свежий	120	0,048	0,048	11,76	53,28	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
№1098, 2008	Кисель витаминизированный	200	0	0	25,5	94	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	10,46	51,14	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:		610	23,8	15,068	132,2	732,9	0,232	1,48	0,065	0,82	332,43	68,56	414,44	4,13
Завтрак 2:														
№ 384, 2008	Каша рисовая	205	13,06	6,11	58,08	306,70	0,22	0,06	0,02	1,22	141,24	68,76	227,78	1,66
№3, 2008	Бутерброд с маслом и сыром	50	7,86	13,2	10,16	182,7	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86
Распор. МП КШП	Булочка сырная	50	6,9	10,76	20,69	217,2	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
№622	Чай с лимоном	215	0,04	0	10,15	63,1	0,12	3,9	0,06	0	360	42	270	0,18
№944, 2008	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
Итого за прием пищи:		545	21,9	17,1	101,2	645,6	0,422	4,39	0,09	17,22	523,04	129,36	545,58	2,94
Общ:														
№115, 2007	Суп Деревенский	250	12,0	20,9	25,5	321,3	0,27	21,3	0,143	0,54	74,25	39,1	186,5	3,836
№590, 2008	Свинина духовая	54/125	9,54	6,1	13,3	161,9	0,28	31,3	0,05	0,4	121,32	52,5	193,6	2,596
№100, 2008	Выпечка овощной	100	0,61	0,12	11,93	34,42	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№859, 2008	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	21,92	85,76	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб дарницкий	50	3,3	0,6	20,92	102,28	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:		804	27,48	28,15	105,85	764,26	0,75	57,55	0,34	0,94	218,71	127,28	532,96	8,30
Полдник:														
№944, 2008	Чай с лимоном	215	0,04	0	10,15	63,1	0,12	3,9	0,06	0	360	42	270	0,18
№92, 2008	Салат из яблок и моркови	100	1,01	0,2	16,87	71,32	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
Распор. МП КШП	Печенье Катры	50	9,57	12,52	33,28	285,6	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
№ 192		365	10,6	12,72	60,3	419,95	0,17	4,00	0,06	0,00	379,00	55,00	331,00	1,18
Итого за прием пищи:		1779	61,9	55,9	298,3	1917,1	1,15	63,03	0,468	1,76	930,14	250,84	1278,4	13,61
Итого за день с 1 завтраком:														
Итого за день со 2 завтраком:		1714	60,0	57,9	267,4	1829,8	1,34	65,94	0,493	18,16	1120,75	311,64	1409,54	12,42

10-й день

Завтрак 1:		№ 354	№ 413, 2008	№ 943, 2008	Итого за прием пищи:									
Распор. МП КШП	Нагетсы куриные	90	14,7	11,6	11,3	219,06	0,08	0,4	0,194	1,13	174,18	53,7	196,5	0,704
№ 354	Макаронные отварные	150	6,27	4,55	44,69	241,7	0,28	31,3	0,05	0,4	121,32	52,5	193,6	2,596
№ 413, 2008	Пюре фруктовое	120	0	0	16,8	67,20	0	0,1	0	0	1,16	1,16	0	0,12
№ 943, 2008	Чай с сахаром Школьный	200/10	0	0	10,0	61,0	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Чай питьевой	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	10,46	51,14	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб дарницкий	620	24,6	16,60	105,6	698,7	0,442	32,3	0,244	1,53	312,79	126,32	475,14	5,12
Итого за прием пищи:														
Завтрак 2:		№ 82, 2008	№ 510, 2008	№ 128, 2008	№ 86, 2008	Итого за прием пищи:								
Распор. МП КШП	Каша пшенная	205	13,4	11,3	45,2	278,8	0,48	0,04	0,01	2,6	262,52	216,62	460,7	6,43
№ 82, 2008	Ватрушка с повидлом	75	1,64	0,20	13,8	63,7	0,3	0	0,05	4,65	107,24	38,2	150	3,332
№ 510, 2008	Чай с сахаром Школьный	200/10	0	0	10,0	61,0	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
№ 128, 2008	Фрукт свежий	120	0,048	0,048	11,76	53,28	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб пшеничный	600	17,0	11,75	93,1	515,3	0,832	0,64	0,06	7,25	386,06	273,22	663,98	11,922
Итого за прием пищи:														
Обед:		№ 82, 2008	№ 510, 2008	№ 128, 2008	№ 86, 2008	Итого за прием пищи:								
№ 82, 2008	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	9,15	13,16	27,38	259,32	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02
№ 510, 2008	Рыбные палочки	80	9,07	6,43	10,46	139,54	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35
№ 128, 2008	Пюре картофельное	150	2,8	5,07	32,64	192,69	0,03	0,03	0,01	16	16	16	11	0,66
	Кукуруза консервированная	15	0,02	0,11	0,71	2,63	0,04	4,9	0	0,16	10	24	1,2	0,4
№ 86, 2008	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	16,18	124,9	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,3	58,6	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб дарницкий	50	1,65	0,3	10,46	51,14	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб дарницкий	815	25,60	25,26	110,13	828,80	0,352	56,93	0,12	17,51	247,7	152,96	285,02	5,1
Итого за прием пищи:														
Полдник:		№ 944, 2008	Распор. МП КШП № 191	Итого за прием пищи:										
№ 944, 2008	Чай с лимоном	215	0,043	0	10,15	63,1	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Фрукт свежий	120	0,048	0,048	20,16	77,28	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
Распор. МП КШП № 191	Булочка с маком	50	12,2	13,48	34,675	278,24	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
	Чай с сахаром	385	12,2	13,48	44,8	341,3	0,052	0,3	0	0	29,5	21,8	77,48	2,72
Итого за день с 1 завтраком:		1820	62,40	55,344	260,52	1868,8	0,846	89,53	0,36	19,04	589,99	301,08	837,64	12,94
Итого за день со 2 завтраком:		1800	54,82	50,5	248,1	1685,5	1,226	57,87	0,18	24,76	663,26	447,98	1026,48	19,74

1-й день

Завтрак 1:														
№ 62, 2008	Фруктовый мясные в соусе	90	15,57	10,48	12,38	227,04	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35
№ 679, 2008	Греча отварная	150	8,25	7,0	44,28	259,5	0,3	0	0,05	4,65	107,24	38,2	150	3,332
Распор. МП КШП № 622	Булочка сардель	50	6,9	10,76	20,69	207,2	0,07	0,01	0,01	0,09	21,48	8,46	49,79	0,66
№ 644, 2008	Чай с лимоном	215	0,04	0	10,15	63,08	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Чай с лимоном	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	10,46	51,14	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб диетический	555	34,3	28,7	110,3	866,6	0,482	3,01	0,06	4,74	170,85	84,62	310,83	6,042
Итого за прием пищи:														
Завтрак 2:														
№ 384, 2008	Каша гречневая	205	14,27	13,94	42,03	268,63	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
№ 424, 2008	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	66,8	0,07	0,01	0,01	0,09	21,48	8,46	49,79	0,66
№ 644, 2008	Чай с лимоном	215	0,04	0	10,15	63,08	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
Распор. МП КШП № 609	Печенье Зиг-Зар	40	2,81	14,26	25,06	249,78	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб диетический	550	26,0	33,2	102,1	765,5	0,24	4,5	0,04	17,41	181,11	61,74	245,77	2,37
Итого за прием пищи:														
Обед:														
№ 236, 2008	Суп гороховый с гречками с курой	250/20	15,7	20,3	51,8	385,2	0,07	9,2	0	0,43	115,3	19,5	46,5	0,757
№ 601, 2008	Плов из филе	200	16,26	12,32	39,84	321,26	0,01	6,1	0,015	0,1	44,1	17,3	22,8	0,611
№ 56, 2008	Салат из консервированных огурцов с майонезом	60/3	0	2,62	12,5	101,20	0,1	2,2	0,25	1,75	57,9	22,1	175,1	1,43
№ 1061, 2008	Компот из клубники и черной смородины	200	0,32	0,12	15,66	57,06	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб диетический	25	1,65	0,3	10,46	51,14	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:														
		793	35,9	35,8	142,6	974,5	0,302	17,9	0,335	3,09	290,91	100,96	386,82	4,468
Подливки:														
	Йогурт фруктовый питьевой	200	16,76	8,36	18,62	112,76	0,06	0,18	0,04	0	24,2	30	186	0,2
	Салат из яблок	100	0,41	0,4	12,84	68,62	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Зеленый	50	0,9	0	35,7	167,89	0	0	0	0	9	0	8	0,3
Итого за прием пищи:														
		350	18,07	8,76	67,16	349,27	0,06	0,28	0,04	0	25,625	34,4	202,24	1,36
Итого за день с 1 завтраком:														
		1698	88,3	63,19	320,0	2190,4	0,844	21,19	0,44	7,83	718,01	219,98	899,89	11,87
Итого за день со 2 завтраком:														
		1693	79,9	77,8	311,9	2089,2	0,602	22,68	0,42	20,5	728,27	197,1	834,83	8,20

12-й день

Завтрак 1:														
№38, 2008	Колбаса "Эпоночер"	50	12,75	21,71	10,83	282,25	0,09	0,8	0,025	0,82	74,3	19,6	143,4	2,232
№128, 2008	Пюре картофельное	150	2,8	5,07	32,64	192,69	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
	Сыр порциан	20												
	Сок фруктовый	200	0,68	0,27	3,72	20,70	0,006	0,06	0,006	0,33	220	10,47	120,87	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	35,8	0,44
	Хлеб дарницкий	50	3,3	0,8	20,92	82,28	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Итого за прием пищи:	520	23,3	28,2	92,7	695,12	0,208	1,29	0,041	17,15	321,18	53,63	352,07	3,862
Завтрак 2:														
№384, 2008	Омлет натуральный с маслом	1003	16,7	10,7	59,1	338,13	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
№100, 2008	Винегрет овощной	100	6,86	12,7	10,16	183,2	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86
№943, 2008	Чай с сахаром Школьный	200/10	0	0	10,0	61,0	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
	Фрукт свежий	120	0,048	0,048	11,76	53,28	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Итого за прием пищи:	558	25,45	23,7	91,6	694,16	0,152	0,56	0,09	2,13	259,26	70,94	249,06	2,55
Обед:														
№210, 2008	Суп картофельный с рыбой	250/25	9,63	18,03	50,2	386,43	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02
№649, 2008	Ратун из овощей и мяса	200	17,78	12,8	17,29	328,7	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№1009, 2008	Напиток ягодный	200	0,1	0,02	17,66	55,22	0,02	4,9	0	0,16	12,6	50,3	8,9	0,261
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	12,3	58,6	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	10,46	51,14	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Итого за прием пищи:	750	31,1	31,3	107,9	880,1	0,242	58,15	0,19	0,7	147,67	126,76	194	3,271
Полдник:														
№1046, 2008	Оладьи	150	13,7	18,4	54,93	474,29	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
№943, 2008	Чай с сахаром Школьный	200/10	0	0	10,0	61,0	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
	Сметана	20	0,92	3	0,72	32,4	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Итого за прием пищи:	380	14,62	21,38	65,65	567,67	0,156	1,2	0	0	15,96	27,72	108,96	1,32
	Итого за день с 1 завтраком:	1650	61,6	80,9215	234,6	2142,8725	0,606	60,64	0,231	17,85	484,81	208,11	655,03	8,45
	Итого за день со 2 завтраком:	1688	71,1	55,35	265,1	2141,9	0,655	59,91	0,28	2,83	422,89	225,42	552,02	7,141

Примерный двенадцатидневный циклический рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений г. Свердловска с 11 лет и старше (завтрак, обед, полдник)

Среднее число за неделю:		575,83	24,42	22,94	105,17	717,72	0,61	8,78	6,78	5,23	281,84	77,70	387,47	4,99
Завтрак 1:		575,83	24,42	22,94	105,17	717,72	0,61	8,78	6,78	5,23	281,84	77,70	387,47	4,99
Завтрак 2:		550,50	21,29	21,37	90,84	640,79	0,36	2,02	6,72	10,49	313,11	113,92	389,57	4,52
Обед:		754,00	30,50	29,54	115,54	866,39	0,47	55,74	0,25	4,32	241,89	129,28	391,99	6,11
Подлив:		370,83	13,66	13,94	54,63	407,92	0,10	1,06	0,03	0,00	198,16	36,05	193,49	1,47
Итого за неделю с 1 завтраком		67,35	64,73	64,73	270,07	1992,03	1,18	60,57	4,75	10,29	1109,37	249,66	1649,85	12,57
Итого за неделю с 2 завтраком		65,44	61,35	61,35	261,01	1915,10	1,24	60,83	0,74	9,91	1100,23	251,01	1643,25	11,51
Выполнение в % соотношении к норме за неделю														
Завтрак 1:		104,70	108,53	99,76	109,84	105,55	99,68	100,23	100,40	100,58	99,98	101,25	100,25	99,79
Завтрак 2:		100,09	94,61	92,90	94,87	94,23	100,25	100,60	101,40	99,53	101,45	100,70	100,48	100,10
Обед:		94,25	96,82	91,74	86,19	91,01	100,47	100,49	100,78	100,56	100,48	101,10	101,69	101,00
Подлив:		105,95	101,16	100,98	98,52	99,98	99,86	101,25	100,78	100,56	100,89	101,45	100,59	101,45