

СОГЛАСОВАНО
 Руководитель Управления
 РОСПОТРЕБНАДЗОРА
 по Иркутской области
 «04» _____ 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ Лицей ИГУ
 Иркутска

 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
 ИП Корнева Т. А.
 г. Иркутск

 2020 г.

Примерное циклическое меню
 для учащихся МАОУ Лицей ИГУ г. Иркутска
 на 1 полугодие 2020-2021 учебного года

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход	Цена по себестоимости	Ккал	Б	Ж	У	Вl	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
302 таб.4*	Каша молочная рисовая с маслом	1\200\10	12,8	228,9	3,15	8,4	33,18	0,06	1,32	0,06	129,78	128,4	29,44	0,42
11*	Колбаса полукопченая (сервелат)	1\30	15,6	77,85	6,9	5,2	0,81	0	0	0	3,6	75	81	0,99
11*	Сыр твердый 50 %	1\20	11,9	38,76	4,7	0	0,06	4,8	0,42	152	84,7	0	0	0,00
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\40	2,0	102	3,08	0,96	1,36	0,064	0	0	10,4	34	13,66	0,64
693*	Какао с молоком	1\200	15,70	190	4,9	5	32,5	0,06	5,12	0,06	34	114,8	10,9	0,11
	Фрукт	1\200	21,20	102	1,6	0	24,54							
Итого:			79,20	739,51	24,33	19,56	92,45	4,984	6,86	152,12	262,48	352,2	135	2,16
	Обед													
101	овощи свежие	1\50	7,70	49	0,54	2,58	6	0,008	5,56	0	14,52	15,82	8,54	0,38
110*	Борщ из свежей капусты со сметаной (20%)	1\250\10	14,3	151,6	2	5,2	13,1	0,05	1,2	0,03	42,89	55,5	22,33	1,20
499*	Рагу из куриных грудок	1\75\175	32,10	222,225	17,11	4,2	29	0,02	12,84	0	58,05	218,75	68,2	2,49
685*	Чай с сахаром	1\200\15	2,0	58	0,2	0	15	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2,0	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0,05	0,05	5,2	21,2	0,36	
	Фрукт	1\200	21,20	102	1,6	0	24,54							
Итого:			79,30	650,625	23,73	12,25	102,55	0,123	19,7	0,06	128,71	349,51	124,67	5,29

*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004 г.
 **Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2003 г.

Благотворительное начало отдела надзора за
 условиями воспитания и обучения Управления
 Роспотребнадзора по Иркутской области
 подпись _____
 ФИО _____

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
487*	Бедро куриное отварное	1\100	35,1	220	22,51	14,5	0	0,03	0	21,33	28,5	152,53	21,33	1,92
516*	Макароны отварные	1\150	10,2	211,5	5,48	4,98	42,35	0,01	0	0,03	41	60,06	11,59	0,99
ТТК	Напиток из шиповника	1\200	9,3	76,4	0	0	19,73	0	0,105	0	4,56	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	пряник	1\20	5,1	68	2,08	7,68	18,16	0,223	3,66	16,06	107,83	300,53	84,87	112,88
	Молочко в т/п	1\200	17,2	1,09	0,2	0,069								
Итого:			78,9	644,79	32,55	27,499	95,15	0,308	3,765	37,45	189,89	564,32	138,99	116,85
	Обед													
43*	Салат из свежей капусты	1\50	7,9	43,32	0,76	2,52	4,5	0,008	19,22	0	25,8	1,5	7,3	0,3
139*	Суп картофельный с бобовыми	1\250	8,1	164	5,07	5,35	23,9	0,23	1,525	0,02	43,84	109,42	40,3	2,02
150**	Голубцы ленивые с соусом красным	1\140\50	31,1	212,42	13,12	13,38	9,86	0,08	20,03	29	60	1	44,1	1,63
510*	Каша перловая	1\150										177,1		
639*	компот из сухофруктов	1\200	8,4	187	4,6	4,18	32,7	0,05	0	20	20,5	159,9	19,6	0,92
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	4,2	138,6	0,45	0,1	33,9	0,01	12,9	0	23,5	111,5	6,5	0,24
	Молочко в т/п	1\200	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	511,2	21,2	0,36
Итого:			78,9	814,23	26,48	25,869	119,77	0,423	53,675	49,05	181,64	910,72	139	5,47
Итого за 2 приёма:			157,8	1459,02	59,03	53,368	214,92	0,731	57,44	86,5	371,53	1475,04	277,99	122,32

*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004г.

***Сборник рецептов блюд для ДОУ, Пермь-2001 г.

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Кка	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
462*	котлета «любимая» говяжья	1\50	31,6	75,5	7	6,7	7	0,07	1,7	0,03	14,2	74,9	11,9	0,7
520*	Картофельное пюре	1\150	12,1	163,5	3,15	6,75	21,9	0,15	5,6	0,03	40	84	30	1
ТТК	напиток из свежемороженой ягоды	1\200	5,9	130	2,02	3,93	25,95	0,05	2,7	0	0,1	0,2	0,08	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	зефир	4,9	78,2	0,68	0	19,21	0,1	6,46	0,1	57,8	28,9	18,5	0,19	
	Сок в т/п	1\200	22,55	54	0,7	15,58	107,66							
Итого:			79,05	569	15,83	33,23	196,63	0,415	16,46	0,19	120,1	239,2	81,68	2,25
	Обед													
576*	Помидоры свежие	1\50	7,3	3,5	0,15	0	0,76	0,01	2,5	0	2	6,5	5	0,23
135*	Суп из овощей со сметаной (20%)	1\250\10	11,1	119,6	2,48	6,4	12,72	0,08	2,126	0,03	30,12	55,1	21,95	0,8
499*	Котлета куриная без соуса	1\100	30,2	296	25	42,96	16,43	0,12	0	0,08	30,55	230,24	33,15	2,43
510*	Каша пшенная	1\150	3	250,5	6,6	7,5	38,4	0,11	0	0,2	29,7	102,1	35,4	1,15
638*	Компот из кураги	1\200	3,4	126	1,2	0	31,6	0,02	1	0	40,2	36,5	26,25	0,83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Сок в т/п	1\200	22,55	54	0,7	15,58	107,66							
Итого:			79,55	917,4	38,41	72,71	222,48	0,385	5,626	0,34	140,57	481,64	142,95	5,8
Итого за 2 приёма:			158,6	1486,	54,24	105,94	419,11	0,8	22,086	0,53	260,67	720,84	224,63	8,05

*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004г.

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
44**	Салат из белокочанной	1\60	4,30	55,00	1,02	3,06	5,74	0,01	24,47	0,00	27,70	21,24	10,00	0,39
377*	Минтай тушеный	1\75	28,60	210,15	22,23	7,23	2,41	0,09	0,53	55,65	75,45	178,80	22,35	1,02
512*	Рис припущенный	1\150	11,70	228,00	3,75	6,15	38,55	0,03	0,00	0,03	4,83	79,74	26,27	0,53
685*	чай с сахаром	1\200	2,00	138,60	0,45	0,10	33,90	0,01	12,90	0,00	23,50	11,50	6,50	0,24
	Хлеб пшеничный 1	1\30	2,00	67,80	2,28	0,27	14,91	0,05	0,00	0,03	8,00	51,20	21,20	0,36
	вафли	1\40	8,40	94,00	3,96	5,10	43,44	0,08	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,85
	Фрукт	1\200	20,00	127,00	2,00	0,00	30,70							
Итого:			77,00	920,55	35,69	21,91	169,65	0,27	37,90	55,71	151,48	342,48	86,32	3,39
	Обед													
78*	Икра свекольная	1\50	6,10	66,00	1,20	3,80	6,50	0,01	6,40	0,00	2,00	6,50	5,00	0,23
124*	Щи из свежей капусты	1	13,20	120,60	2,68	7,20	10,62	0,08	2,05	0,03	42,44	49,97	21,12	0,76
451*	Котлета "Цыпа"	1\75	33,10	195,75	11,93	10,80	12,00	0,12	3,00	0,06	24,19	127,38	20,39	1,34
510*	Каша гречневая	1\150	4,40	186,00	5,80	5,20	28,40	0,03	0,00	0,03	17,24	207,47	18,37	1,67
639*	Компот из	1\200	2,90	104,00	0,00	0,00	9,98	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный 1	1\30	2,00	67,80	2,28	0,27	14,91	0,05	0,00	0,03	8,00	51,20	21,20	0,36
	Фрукт	1\200	20,00	127,00	2,00	0,00	30,70							
Итого:			81,70	867,15	25,89	27,27	113,11	0,29	11,45	0,15	94,07	442,52	86,08	4,39
Итого за 2 приёма:			158,70	1787,70	61,58	49,18	282,76	0,55	49,35	55,86	245,55	785,00	172,40	7,78

*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004г.

**Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2003г.

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименований блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
576*	Нарезка из свежих овощей	1\50	6,1	3,5	0,15	0	0,76	0,01	2,5	0	2	6,5	5	0,23
413*	Сосиска молочная отварная	1\50	24,3	182,4	7,38	15,18	3,84	0,05	0	0	8,15	101,15	17,36	0,45
534*	Капуста тушеная	1\150	15,1	115,5	3,56	4,53	15,09	0,06	25,5	0,03	93,11	63,32	31,97	1,26
ТТК	Напиток из свежемороженных ягод (брусника)	1\200	4,4	98,89	0,41	0,09	20,87	0	0,37	0	3,74	2,75	20	0,18
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	пряник	1\150	5	69	0,6	0	16,95	0,09	5,7	0,09	51	25,5	16,35	0,17
	Фрукт	1\200	22,5	102	1,6	0	24,56							
Итого:			79,4	639,09	15,98	20,07	96,98	0,255	34,07	0,15	166	250,42	111,88	2,65
	Обед													
132*	Рассольник ленинградский со сметаной	1\250\10	13,2	156,85	2,38	5,38	20,82	0,11	1,726	0,03	25,95	78,5	26,97	1,02
478*	Запеканка картофельная с мясом отварным	1\25\150	34,1	295	14,8	10,9	34	0,1	29,7	23,3	30,3	178	49,3	2,3
ТТК	Напиток из сиропа шиповника	1\200	7,8	76,4	0	0	19,73	0	0,105	0	4,56	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Фрукт	1\200	22,5	102	1,6	0	24,56							
Итого:			79,6	698,05	21,06	16,55	114,02	0,255	31,531	23,36	68,81	307,7	97,47	4,38
Итого за 2 приёма:			159	1337,14	37,04	36,62	211	0,51	65,601	23,51	234,81	558,12	209,35	7,03

*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004г.

**Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2003г.

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименований блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
127***	Пудинг из творога с рисом и сгущённым молоком	1\150\20	41,4	251,68	21,96	5,38	28,83	0,06	0,66	0,06	142,66	200,35	25,89	1,19
692*	Чай без сахара	1\200	1,5	1,09	0,2	0	0,07	0	0,05	0	4,9	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	слойка с повидлом	1\50	12	24,76	0	0,01	1,57	0	0	0	0,1	0,4	0,4	0,01
	Фрукт	1\100	22,4	51	0,9	0	162,32							
Итого:			79,3	396,33	25,34	5,66	207,7	0,105	0,71	0,09	155,66	260,2	51,89	2,38
	Обед													
612*	Маринад овощной	1\50	3,3	65,96	0,62	5,02	4,66	0,026	3,6	0	18,25	22,9	13,95	0,17
138*	Суп картофельный с крупой с сайрой	1 \250\25	10,1	103,5	5,93	3,32	14,52	0,17	2,43	0,03	28,59	141,55	40,3	1,37
413*	Колбаса отварная ("Докторская")	1\60	23,1	218,8	8,8	18,21	4,6	0,06	0	0	9,7	121,3	20,8	0,5
516*	Макаронны отварные	1 \150	12,4	211,5	5,48	4,98	42,35	0,01	0	0,03	41	60,06	11,59	0,99
ТТК	Компот из яблок	1\200	6,1	130	2,02	3,93	25,95	0,05	2,7	0	0,1	0,2	0,08	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Фрукт	1\100	22,4	51	0,9	0	162,32							
того:			79,4	848,56	26,03	35,73	269,31	0,361	8,73	0,09	105,64	397,21	107,92	3,39
Итого за 2 приёма:			158,7	1244,8	51,37	41,39	477,01	0,466	9,44	0,18	261,3	657,41	159,81	5,77

*Сборник рецептов блюд для ДОУ, Пермь-2001 г.

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
576*	Помидоры свежие	1\50	9,2	3,5	0,15	0	0,76	0,01	2,5	0	2	6,5	5	0,23
388*	Котлета рыбная (горбуша)	1\100	34,7	224	0,5	10	17,3	1,4	1,4	0,04	70	188,22	33,88	1,7
520*	рис отварной	1 \150	6,1	163,5	3,15	6,75	21,9	0,15	5,6	0,03	40	84	30	1
686*	Чай с сахаром, лимоном	1	3	60	0,3	0	15,2	0	1,45	0	8,05	0	0	0,9
	вафли "звёздочка"	1\40	10,1	102	3,08	0,96	1,36	0,064	0	0	10,4	34	13,66	0,64
	Фрукт	1\200	16,6	102	1,6	0	24,56							
Итого:			79,7	655	8,78	17,71	81,08	1,624	10,95	0,07	130,45	312,72	82,54	4,47
	Обед													
78*	Икра свекольная	1\50	6,8	66	1,2	3,8	6,5	0,01	6,4	0	2	6,5	5	0,23
140*	Суп картофельный с вермишелью и курицей	1 \250\25	8,7	180,8	8,5	6,7	21	0,22	1,65	10,02	27,92	106,35	31,72	1,39
451*	котлета "любимая" говяжья	1\75	35,3	195,75	11,925	10,8	12	0,12	3	0,06	24,19	127,38	20,385	1,34
510*	Каша пшеничная	1 \150	7,9	250,5	6,6	7,5	38,4	0,11	0	0,2	29,7	102,1	35,4	1,15
	Компот из кураги	1/200	3,2	58	0,2	0	15	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	1	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Фрукт	1\200	16,6	102	1,6	0	24,56							
Итого:			79,5	920,85	32,305	29,07	132,37	0,505	11,15	10,31	97,06	401,77	118,10	5,33
Итого за 2 приёма:			159,2	1575,8	41,085	46,78	213,45	2,129	22,1	10,38	227,51	714,49	200,64	9,8

*Сборник рецептур блюд для школ, Москва-2004г.

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименован блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
д***	Салат из моркови	1\50	6,8	68,4	0,57	5,04	5,19	0,01	25,37	0,01	1,6	3,4	4	0,6
437*	Гуляш куриный	1 \50\50	32,1	147	16,15	7,02	4,79	0,1	3,12	0,02	16,93	178,85	25,65	8,85
510*	Каша гречневая	1 \150	10,5	186	5,8	5,2	28,4	0,03	0	0,03	17,24	207,47	18,37	1,67
631*	напиток из облепихи	1\200	8,1	97,6	0,16	0,16	23,88	0	0,37	0	3,74	2,75	20	0,18
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Шоколад	1\30	19,6	127,5	2	0	30,7							
Итого:			79,1	694,3	26,96	17,69	107,87	0,185	28,86	0,09	47,51	443,67	89,22	11,66
	Обед													
43*	Салат из свежей капусты	1\50	6,1	43,32	0,76	2,52	4,5	0,008	19,22	0	25,8	1,5	7,3	0,3
136*	Суп картофельный со сладким перцем	1\250	10,4	93,5	1,65	5,59	9,14	0,05	9,32	35	21	52,7	22,92	1,02
492*	Плов из куриных грудок	1 \50\150	38,7	330	15,2	13	36,2	0,054	3,5	0,028	46,19	180,3	15,4	2,29
686*	Чай с лимоном	1	3	60	0,3	0	15,2	0	1,45	0	8,05	0	0	0,9
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
		1\30	19,6	127,5	2	0	30,7							
Итого:			79,8	722,12	22,19	21,38	110,65	0,157	33,49	35,058	109,04	285,7	66,82	4,87
Итого за 2 приёма:			158,9	1416,4	49,15	39,07	218,52	0,342	62,35	35,148	156,55	729,37	156,04	16,53

*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004г.

***Сборник рецептов блюд Для ДОУ, Пермь-2001 г.

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
725*	Вареники с картофелем и с маслом сливочным	1 \200\10	42,3	271	19,82	5,08	36,45	1,21	0	53	73	127,7	31,9	0,63
ТТК	Кисель витаминизированный	1 \200	8,3	16	0,18	0	3,92	0,12	6	0	0,24	0,46	0,18	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	печенье	7,4	199,5	2,7	0,9	42,9	0,02	0	0,24	11,9	0,5	4,2	0,7	0,70
	Фрукт	1\200	19,1	102	1,6	0	24,56							
Итого:			79,1	656,3	26,58	6,25	122,74	1,395	6	53,27	93,14	179,86	57,48	1,69
	Обед													
576*	Огурец свежий	1\50	5	5	0,17	0	0,15	0,007	0,25	0,015	5,75	10,5	3,5	0,15
116*	Борщ из свежей капусты с фасолью и со сметаной (20%)	1 \250\10	12,2	151,6	2	5,2	13,1	0,05	1,2	0,03	42,89	55,5	22,33	1,2
413*	Сосиска молочная отварная	1\50	22	182,4	7,38	15,18	3,84	0,05	0	0	8,15	101,15	17,36	0,45
510*	Каша перловая	1\150	9,6	187	4,6	4,18	32,7	0,05	0	20	20,5	159,9	19,6	0,92
ТТК	Напиток из сиропа шиповника	1\200	9,6	76,4	0	0	19,73	0	0,105	0	4,56	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Фрукт	1\200	19,1	102	1,6	0	24,56							
Итого:			79,5	772,2	18,03	24,83	108,99	0,202	1,555	20,075	89,85	378,25	83,99	3,78
Итого за 2 приёма:			158,6	1428,5	44,61	31,08	231,73	1,597	7,555	73,345	182,99	558,11	141,47	5,47

*Сборник рецептур блюд для школ, Москва-2004г\

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
302 таб.4*	Каша молочная манная маслом сливочным	1 \200\10	10,9	207	1,5	4	15,8	0,04	0,66	0,03	66,68	59,51	9,95	0,21
	Слойка	1\75	8,3	278,5	5,3	9,8	42,3	0,08	0	13,3	16,7	53,4	19,16	1,04
	Фрукты	1 \190	26,8	87,4	0,76	0	21,4	0,1	7,2	0,1	64,6	32	18,5	0,19
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	32,3	23,6	0,4
	вафли звёздочка	1\20	10,2	38,4	0	0	9,6	0	0,28	0	2,4	3,6	0	0,2
685*	Чай без сахара	1\200	1	1,09	0,2	0	0,07	0	0,05	0	4,954	8,25	4,4	0,82
	Сок в т/п	1\200	22,7	54	0,7	15,58	107,66							
Итого:			81,9	734,19	10,74	29,65	211,74	0,265	8,19	13,46	163,33	189,06	75,61	2,86
	Обед													
тгк	Икра из кабачков	1\50	7,1	53	1,1	2,9	4,7	0,03	5,4	0	13,5	31,48	7,2	0,44
139*	Суп картофельный с бобовыми]	1\250	9	164	5,07	5,35	23,9	0,23	1,525	0,02	43,84	109,42	40,3	2,02
451*	Котлета "Цыпа" куриная	1\75	30,1	195,75	11,93	10,8	12	0,12	3	0,06	24,19	127,38	20,39	1,34
520*	Картофельное пюре	1 \150	8,802	163,5	3,15	6,75	21,9	0,15	5,6	0,03	40	84	30	1
631*	Компот из сухофруктов	1\200	2,2	97,6	0,16	0,16	23,88	0	0,37	0	3,74	2,75	20	0,18
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Сок в т/п	1\200	22,7	54	0,7	15,58	107,66							
Итого:			81,902	795,65	24,39	41,81	208,95	0,575	15,895	0,14	133,27	406,23	139,09	5,34
Итого за 2 приёма:			163,80	1529,8	35,13	71,46	420,69	0,84	24,085	13,6	296,60	595,29	214,7	8,2

*Сборник рецептур блюд для школ, Москва-2004г.

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
340*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1\105\5	32,3	241,95	10,57	21,1	2,05	0,059	0,19	0,26	83,39	3,9	2,08	2,04
446**	Подгарнировка кукуруза	1\50	2,8	46	1,07	1,6	5,4	0,01	2,3	0,01	2,6	24,5	0,01	0,19
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
ТТК	Напиток растворимый из цикория на молоке	1\200	10,1	61	1,36	1,61	10,64	0,01	0,19	0	58,3	41,61	6,46	0,03
	Фрукты	1\150	10	69	0,6	0	16,95	0,09	5,7	0,09	51	25,5	16,35	0,17
	Сок т\п	1\200	22,1	5	0,7	15,58	107,66							
Итого:			79,3	490,75	16,58	40,16	157,61	0,214	8,38	0,39	203,29	146,71	46,1	2,79
	Обед													
576*	Огурец свежий	1\50	7,1	5	0,17	0	0,15	0,007	0,25	0,015	5,75	10,5	3,5	0,15
124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\250\10	11,3	120,6	2,68	7,2	10,62	0,08	2,05	0,03	42,44	49,97	21,12	0,76
499*	Рагу из куриных грудок	1\75\175	36,1	222,225	17,11	4,2	29	0,02	12,84	0	58,05	218,75	68,2	2,49
631*	чай с сахаром 1 сорт	1\200	2	97,6	0,16	0,16	23,88	0	0,37	0	3,74	2,75	20	0,18
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	1	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Сок т\п	1\200	22,1	5	0,7	15,58	107,66							
Итого:			79,6	518,225	23,1	27,41	186,22	0,152	15,51	0,075	117,98	333,17	112,82	3,94
Итого за 2 приёма:			158,9	1008,98	39,68	67,57	343,83	0,366	23,89	0,465	321,27	479,88	158,92	6,73

*Сборник рецептов блюд для школы, Москва-2004г.

**Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2003г.

День: вторник

Неделя: третья

Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименований блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
499'	сосиска отварная	1\50	22	296	25	42,96	16,43	0,12	0	0,08	30,55	230,24	33,15	2,43
450**	Рис отварной	1 \150	12,3	166,5	2,9	5,9	24,9	0,05	2,62	0,07	84,4	79,74	27,7	0,75
ГТК	кисель из ягоды	1\200	6,1	16	0,18	0	3,92	0,12	6	0	0,24	0,46	0,18	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Фрукты	1/150	14,6	69	0,6	0	16,95	0,09	5,7	0,09	51	25,5	16,35	0,17
	Слойка с курицей	1\80	22,2	178,75	4,63	2,38	34,75							
Итого:			79,2	794,05	35,59	51,51	111,86	0,425	14,32	0,27	174,19	387,14	98,58	3,71
	Обед													
135*	Суп из овощей со сметаной	1 \250\10	14,2	119,6	2,48	6,4	12,72	0,08	2,126	0,03	30,12	55,1	21,95	0,8
413*	Печень говяжья по-строгановски	1\50	31,1	182,4	7,38	15,18	3,84	0,05	10,75	0	8,15	101,15	17,36	0,45
516*	макароны отварные	1 \150	9,3	187,5	3	12,4	7,2	0,09	3,56	0,03	52,17	71,03	33,33	107,68
	чай с сахаром		2	5,6	6,38	9,38	0,08	1,37	0	253,2	11,5	6,5	1,22	0,24
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	1	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Слойка с курицей	1\80	22,2	178,75	4,63	2,38	34,75							
Итого:			79,8	741,65	26,15	46,01	73,5	1,635	16,436	253,29	109,94	284,98	95,06	109,53
Итого за 2 приёма:			159	1535,7	61,74	97,52	185,36	2,06	30,756	253,56	284,13	672,12	193,64	113,24

*Сборник рецептур блюд для школ, Москва-2004г.

**Сборник рецептур блюд для школ, Москва-2003г.

День: среда

Неделя: третья

Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	мд	Fe
	Завтрак													
358*	Сырники из творога	1 \150	42,2	377	7,53	3,88	34,43	0,105	0,67	0,105	396,3	330,48	40,63	1,55
	слойка с повидлом	1\20	14,3	38,4	0	0	9,6	0i	0,28	0	2,4	3,6	0	0,2
692*	Чай без сахара	1\200	1	1,09	0,2	0	0,07	0	0,05	0	4,9	8,25	4,4	0,82
	Фрукт	1\200	21,6	102	1,6	0	24,56							
Итого:			79,1	518,49	9,33	3,88	68,66	0,105	1	0,105	403,6	342,33	45,03	2,57
	Обед													
78*	Икра морковная	1 \50	7,3	64	1,1	3,8	5,7	0,01	6,4	0	2	6,5	5	0,23
138*	Суп картофельный с крупой с сайрой	1 \250\25	9,4	103,5	5,93	3,32	14,52	0,17	2,43	0,03	28,59	141,55	40,3	1,37
499*	Котлета куриная «Цыпа»	1\100	32,2	296	25	42,96	16,43	0,12	0	0,08	30,55	230,24	33,15	2,43
510*	Каша гречневая	1 \150	6,1	250,5	6,6	7,5	38,4	0,11	0	0,2	29,7	102,1	35,4	1,15
638*	Компот из кураги	1\200	3,2	126	1,2	0	31,6	0,02	1	0	40,2	36,5	26,25	0,83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Фрукт	1\200	21,6	102	1,6	0	24,56							
Итого:			81,8	1009,8	43,71	57,85	146,12	0,475	9,83	0,34	139,04	568,09	161,3	6,37
Итого за 2 приёма:			160,9	1528,2	53,04	61,73	214,78	0,58	10,83	0,445	542,64	910,42	206,33	8,94

*Сборник рецептур блюд для школ, Москва-2004г.

День: четверг
 Неделя: третья
 Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
451*	колбаса "Докторская"	1\75	21,2	195,75	11,93	10,8	12	0,12	3	0,06	24,19	127,38	20,39	1,34
516*	Макароны отварные	1 \150	5,3	211,5	5,48	4,98	42,35	0,01	0	0,03	41	60,06	11,59	0,99
ТТК	напиток из смородины	1\200	12,4	130	2,02	3,93	25,95	0,05	2,7	0	0,1	0,2	0,08	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Фрукты	1\150	15,8	69	0,6	0	16,95	0,09	5,7	0,09	51	25,5	16,35	0,17
	Сок в т\п	1\200	22,4	54	0,7	15,58	107,66							
Итого:			79,1	728,05	23,01	35,56	219,82	0,315	11,4	0,21	124,29	264,34	69,61	2,86
	Обед													
576*	Огурец свежий	1\50	7,2	5	0,17	0	0,15	0,007	0,25	0,015	5,75	10,5	3,5	0,15
132*	Рассольник ленинградский со сметаной J	1 \250\10	12,1	156,85	2,38	5,38	20,82	0,11	1,726	0,03	25,95	78,5	26,97	1,02
377*	Минтай тушёный! в соусе	1 \7 5\25	26,1	210,15	22,23	7,23	2,41	0,09	0,525	55,65	75,45	178,8	22,35	1,02
518*	Картофель отварной	1\150	3,2	166,5	3	6,15	24,3	0,05	6,5	0,03	43,23	87,99	15	1,58
686*	Чай с лимоном и сахаром	1	3	60	0,3	0	15,2	0	1,45	0	8,05	0	0	0,9
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	зефир в шоколаде	1\20	3,2	38,4	0	0	9,6	0	0,28	0	2,4	3,6	0	0,2
	Сок в т\п	1\200	22,4	54	0,7	15,58	107,66							
Итого:			79,2	758,7	31,06	34,61	195,05	0,302	10,731	55,755	168,83	410,59	89,02	5,23
Итого за 2 приёма:			158,3	1486,7	54,07	70,17	414,87	0,617	22,131	55,965	293,12	674,93	158,63	8,09

*Сборник рецептур блюд для Школ, Москва-2004г.

**Сборник рецептур блюд для школ, Москва-2003г.

День: пятница
Неделя: третья
Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
448*	Бифштекс рубленый	1\53	36,1	222,6	10,925	19,77	0	0,04	0	0,014	6,98	93,64	14,98	0,68
510*	Каша гречневая	1 \150	7,6	186	5,8	5,2	28,4	0,03	0	0,03	17,24	207,47	18,37	1,67
ТТК	Напиток из	1\200	5,2	98,89	0,41	0,09	20,87	0	0,37	0	3,74	2,75	20	0,18
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2-	0,36
	Фрукты	1/110	7,3	50,6	0,4	0	12,4	0,06	4,18	0,06	37,4	18,7	11,9	0,12
	Молоко в т/п	1\200	21	1,9	0,2	0	0,069							
Итого:			79,2	627,79	20,015	25,33	76,649	0,175	4,55	0,134	73,36	373,76	65,25	3,01
	Обед													
57*	Салат из красной фасоли	1\50	5,2	78,3	5,8	3,1	6,5	0,07	4,1	0	27,1	94,3	19,4	1,1
124*	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1 \250\10	14,9	120,6	2,68	7,2	10,62	0,08	2,05	0,03	42,44	49,97	21,12	0,76
413*	Сосиска молочная отварная	1\50	22,2	182,4	7,38	15,18	3,84	0,05	0	0	8,15	101,15	17,36	0,45
534*	Капуста тушёная	1\150	12,4	115,5	3,56	4,53	15,09	0,06	25,5	0,03	93,11	63,32	31,97	1,26
685*	Чай с сахаром	1 \200\15	2	58	0,2	0	15	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Молоко в т/п	1\200	21	1,9	0,2	0	0,069							
Итого:			79,7	624,5	22,1	30,28	66,029	0,305	31,75	0,09	184,05	368,18	115,45	4,79
Итого за 2 приёма:			158,9	1252,29	42,115	55,61	142,678	0,48	36,3	0,224	257,41	741,94	180,7	7,8

*Сборник рецептур блюд для школ, Москва-2004г.

День: понедельник

Неделя: четвертая

Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
719*	Пельмени отварные с маслом сливочным	1	34,1	350	19,06	16,3	41,7	0,2	0,3	0	1,529	0,249	0	1,66
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
ТТК	Напиток растворимый из цикория на молоке	1\200	10,2	61	1,36	1,61	10,64	0,01	0,19	0	58,3	41,61	6,46	0,03
	Фрукт	1\200	33,1	102	1,6	0	24,56							
Итого:			79,4	580,8	24,3	18,18	91,81	0,255	0,49	0,03	67,829	93,059	27,66	2,05
	Обед													
135*	Суп из овощей со сметаной (20%)	1 \250\10	11,8	119,6	2,48	6,4	12,72	0,08	2,126	0,03	30,12	55,1	21,95	0,8
487*	Бедро куриное отварное	1\100	29,2	220	22,51	14,5	1,1	0,03	0,3	21,33	28,5	152,53	21,33	1,92
512*	Рис припущенный	1 \150	6,6	228	3,75	6,15	38,55	0,03	0	0,03	4,83	79,74	26,27	0,53
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	1	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
638*	Компот из изюма	1\200	2,9	106	0,4	0	27,4	0,03	0	0	18,6	29,67	9,66	0,72
	Кондитерское изделие	1\25	4,7	208,5	3,75	5,9	11,8	0,05	0	0	10	0	0	0,75
	Фрукт	1\200	33,1	102	1,6	0	24,56							
Итого:			89,3	1051,9	36,77	33,22	131,04	0,265	2,426	21,42	100,05	368,24	100,41	5,08
Итого за 2 приёма:			168,7	1632,7	61,07	51,4	222,85	0,52	2,916	21,45	167,87	461,29	128,07	7,13

*Сборник рецептур блюд для школ, Москва-2004г.

День: вторник
 Неделя: четвертая
 Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
576*	Огурец свежий	1\50	10,3	5	0,17	0	0,15	0,007	0,25	0,015	5,75	10,5	3,5	0,15
492*	Плов из куриных грудок	1 \50\150	31,1	330	15,2	13	36,2	0,054	3,5	0,028	46,19	180,3	15,4	2,29
ТТК	кисель из облепихи	1\200	7,5	16	0,18	0	3,92	0,12	6	0	0,24	0,46	0,18	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Кондитерское изделие	1\70	6,1	199,5	2,7	0,9	42,9	0,02	0	0,24	11,9	0,5	4,2	0,7
	Фрукт	1\200	22,3	127,5	2	0	30,7							
Итого:			79,3	745,8	22,53	14,17	128,78	0,246	9,75	0,313	72,08	242,96	44,48	3,5
	Обед													
37* [“]	Суп картофельной с клёцками	1 \250\25	10,1	89,55	3	2,63	13,47	0,05	9,32	35	21	52,7	22,92	1,02
150* [“]	Голубцы ленивые с соусом красным основным	1\140\50	31,1	212,42	13,12	13,38	9,86	0,08	20,03	29	60	177,1	44,1	1,63
520*	Картофельное пюре	1 \150	13,2	163,5	3,15	6,75	21,9	0,15	5,6	0,03	40	84	30	1
ТТК	чай с сахаром		2	98,89	0,41	0,09	20,87	0	0,37	0	3,74	2,75	20	0,18
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	1	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Фрукт	1\200	22,3	127,5	2	0	30,7							
Итого:			79,7	759,66	23,96	23,12	111,71	0,325	35,32	64,06	132,74	367,75	138,22	4,19
Итого за 2 приёма:			159	1505,4	46,49	37,29	240,49	0,571	45,07	64,373	204,82	610,71	182,7	7,69

*Сборник рецептов блюд для Школ, Москва~2004г.
 ***Сборник рецептов блюд для ДОУ, Пермь-2001 г.

День: среда
 Неделя: четвертая
 Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход		Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
576*	Помидоры свежие	1\50	7,4	3,5	0,15	0	0,76	0,01	2,5	0	2	6,5	5	0,23
228**	Поджарка из рыбы (горбуша) с пассированным луком	1\75\26	35,8	150	8,74	9,29	7,92	0,07	11,84	12	27,2	119,9	25,8	0,77
510*	рис отварной	11,2	187	4,6	4,18	32,7	0,05	0	20	20,5	159,9	19,6	0,92	
685*	Чай с сахаром	2	58	0,2	0	15	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Фрукт	1\200	21,1	102	1,6	0	24,56							
Итого:			79,5	568,3	17,57	13,74	95,85	0,175	14,44	32,03	62,95	345,74	76	3,14
	Обед													
116*	Борщ из свежей капусты с фасолью и со сметаной	1 \250\10	13,1	106	2	5,2	13,1	0,05	1,2	0,03	42,89	55,5	22,33	1,2
451*	Шницель из фарша "Детского"	1\75	28,1	195,75	11,93	10,8	12	0,12	3	0,06	24,19	127,38	20,39	1,34
510*	Каша пшенная		7,1	250,5	6,6	7,5	38,4	0,11	0	0,2	29,7	102,1	35,4	1,15
638*	Компот из кураги	1\200	3,7	126	1,2	0	31,6	0,02	1	0	40,2	36,5	26,25	0,83
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
ТТК	кекс	1\25	4,2	199,28	2,22	1,18	25,92	0,04	0,28	8,12	11,12	28,85	7,64	0,64
	Фрукт	1\200	21,1	102	1,6	0	24,56							
Итого:			79,3	1047,3	27,83	24,95	160,49	0,385	5,48	8,44	156,1	401,53	133,21	5,52
Итого за 2 приема:			158,8	1615,6	45,4	38,69	256,34	0,56	19,92	40,47	219,05	747,27	209,21	8,66

*Сборник рецептов блюд для школ, Москва-2004г.

***Сборник рецептов блюд для ДОУ, Пермь-2001 г.

День: четверг

Неделя: четвертая

Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход	себест	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
84***	Каша ячневая с маслом сливочным	1	9,2	274,61	6,55	12,48	35,12	0,12	0,61	0,06	129,78	128,4	29,44	0,42
747*	Сосиска в тесте	1 \50\25	26,3	225	11,08	11,96	1,42	0,11	0	0	18,55	114,15	24,51	1,09
	зефир	1\20	5,4	73,4	0,16	0	16,06	0	0	0	0	0	0	0
ТТК	напиток из свежемороженных ягод (черной смородины)	1\200	14,8	98,89	0,41	0,09	20,87	0	0,37	0	3,74	2,75	20	0,18
	Фрукт	1\200	24,1	127,5	2	0	30,7							
Итого:			79,8	799,4	20,2	24,53	104,17	0,23	0,98	0,06	152,07	245,3	73,95	1,69
	Обед													
576*	Нарезка из свежих овощей	1\50	7,2	3,5	0,15	0	0,76	0,01	2,5	0	2	6,5	5	0,23
139*	Суп картофельный с бобовыми	1\250	13,1	164	5,07	5,35	23,9	0,23	1,525	0,02	43,84	109,42	40,3	2,02
437*	Гуляш куриный	1\50\50	27,1	147	16,15	7,02	4,79	0,1	3,12	0,02	16,93	178,85	25,65	8,85
516*	Макароны отварные	1\150	6,2	211,5	5,48	4,98	42,35	0,01	0	0,03	41	60,06	11,59	0,99
692*	Чай с сахаром	1\200\15	2	1,09	0,2	0	0,07	0	0,05	0	4,9	8,25	4,4	0,82
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
	Фрукт	1\200	24,1	127,5	2	0	30,7							
Итого:			81,7	722,39	31,33	17,62	117,48	0,395	7,195	0,1	116,67	414,28	108,14	13,27
Итого за 2 приёма:			161,5	1521,7	51,53	42,15	221,65	0,625	8,175	0,16	268,74	659,58	182,09	14,96

*Сборник рецептур блюд для Школ, Москва-2004г.

***Сборник рецептур блюд для ДОУ, Пермь-2001 г.

День: пятница
Неделя: четвертая
Сезон: Осень-зима

№ раскладки	Наименование блюда	Выход	себест	Ккал	Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
	Завтрак													
725*	Вареники с картофелем и с маслом сливочным	1 \200\10	31,4	271	19,82	5,08	36,45	1,21	0	53	73	127,7	31,9	0,63
ТТК	Кисель из ягод	1\200	10,2	16	0,18	0	3,92	0,12	6	0	0,24	0,46	0,18	0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	г ¹	51,2	21,2	0,36
	Фрукты	1 \150	14,2	69	0,6	0	16,95	0,09	5,7	0,09	51	25,5	16,35	0,17
	Чудо в т\п	1\200	21,3	1,9	0,2	0	0,069							
Итого:			79,1	425,7	23,08	5,35	68,379	1,465	11,7	53,12	124,24	204,86	69,63	1,16
	Обед													
140*	Суп картофельный с вермишелью и	1 \250\25	10,4	180,8	8,5	6,7	21	0,22	1,65	10,02	27,92	106,35	31,72	1,39
388*	Котлета рыбная (из филе горбуши)	1\75	31,2	147	9,75	6,6	11,4	0,09	0,915	0,03	45,9	141,17	25,41	1,14
520*	Картофель отварной	1\50	9,7	163,5	3,15	6,75	21,9	0,15	5,6	0,03	40	84	30	1
	Хлеб пшеничный 1сорт	1\30	2	67,8	2,28	0,27	14,91	0,045	0	0,03	8	51,2	21,2	0,36
639*	Компот из сухофруктов	1\200	6,2	104	0	0	9,98	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	Чудо в т\п	1\200	21,3	1,9	0,2	0	0,069							
Итого:			80,8	665	23,88	20,32	79,259	0,505	8,165	10,11	122,02	382,72	108,33	3,92
Итого за 2 приёма:			159,9	1090,7	46,96	25,67	147,63	1,97	19,865	63,23	246,26	587,58	177,96	5,08

	Средняя цена на 1 ребенка	Нормы калорийности на одного ребенка из СанПин 2.4.5.2409-08												
		От 1175 До 1410	От 38,5 До 56,2	От 39,5 До 47,4	От 167,5 До 201									
Итого в среднем на одного ребенка:	58,96	1294,9	46,3	46,0	175,0	0,9	25,2	47,6	269,9	680,0	190,1	19,23		

Процентное соотношение распределения калорийности в приемах пищи	Фактич.	Норма по СанПин 2.4.5.2409-08
Калорийность завтраков в среднем (20-25%)	567,48	От 470 до 587,5
Калорийность обедов в среднем (30-35%)	727,44	От 705 до 822,5

*Сборник рецептов блюд для Школ, Москва-2004г.