

Утверждаю:
Директор МБОУ «Чулковская СОШ»
Рязанской области
Л.А. Машникова
«30» августа 2021 г.



Примерное
десятидневное меню горячих завтраков
обучающихся МБОУ «Чулковская средняя общеобразовательная школа»
Скопинского муниципального района Рязанской области
Возрастная категория 11 - 18 лет

День: первый	Неделя: первая	Возрастная категория: 11 лет и старше
---------------------	-----------------------	----------------------------------------------

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
050	Салат из капусты б/к с растительным маслом	100	0,968	3,053	2,808	43,21	0,02	22	0	0,23	25,2	19,34	10,72	0,344
181	Суп рыбный	250	6,5752	12,668	16,088	204,92	0,11	13,75	19,75	1,74	59,50	113,58	33,68	1,06
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,59	7,11	34,31	229,68	0,26	0,00	35,40	0,54	12,72	179,94	120,00	4,03
413	Колбаса «Докторская»	100	10,4	10,88	0,73	125,13	0,10	0	4,9	0,147	14,21	87,22	10,28	0,83
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45		11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
700	Вафля	50	1,95	15,3	31,25	271	0,025	0	3	2,35	4	21	3	0,3
	Всего:		34,13	49,961	149,54	1169,27	0,635	35,75	63,5	5,557	137,58	506,58	197,18	8,714
	ГПД													
300	Каша молочная овсяная	200	8,16	9,84	47,8	264	142,3	14,6	1,66	101,3	0,20	0,50	0,12	0,03
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Кофейный напиток на	200	0	0	9,98	37,9	0	0	0	0	16,3	0	3,6	0,04
733	Оладьи с джемом	100/15	7,49	12,5	47,4	333	0,13	1,44	0,06	3,31	90,7	122	23,04	1,87
	Всего:		19,45	22,74	129,78	752,4	142,49	16,04	1,72	105,16	117,2	155	33,76	2,49
	Итого за день		53,58	72,701	279,32	1921,67	143,125	51,79	65,22	110,717	254,78	661,58	230,94	11,204

День: второй	Неделя: первая	Возрастная категория: 11 лет и старше
---------------------	-----------------------	----------------------------------------------

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
049	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	6,082	6,5	84,74	0,05	4,4	0,67	1,57	23,76	48,52	33,44	0,616
148	Суп вермишелевый на к/б	250	8,3	8,9	14,04	350,4	0,15	6,2	0	0,58	36,4	154	34,9	2,48
304	Рис отварной	180	4,36	5,80	39,3	236	0,04	0	0,04	0,1	1,44	47,2	22,3	0,61
487	Птица отварная	100	25,44	25,72	0,00	332,70	0,10	2,52	97,85	0,70	22,37	230,65	25,16	2,24
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45	0	11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
691	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,4	23,89	128,1	0,027	0,4	13	0	100,6	79	11,9	0,11
701	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	5	2,35	14,5	45	10	1,05
	Всего:		52,09	54,752	170,23	1573,94	0,527	13,52	117,01	5,85	220,57	689,87	157,2	9,096
	ГПД													
340	Омлет натуральный	200	11,6	14,17	4,53	192,67	0,07	0,4	0	0	73,6	0	0	1,87
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
003	Сыр	20	5,2	5,2	0	69	0,006	0,16	0,05	0,1	200	130	9	0,2
112	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,59	16	8	11	2,2
	Всего:		21,04	20,17	53,98	488	0,136	10,56	0,05	1,24	300,05	170,5	27	4,87
	Итого за день		73,13	74,922	224,21	2061,94	0,663	24,08	117,06	7,09	520,62	860,37	184,2	13,966

День: **третий**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **11 лет и старше**

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
051	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	2,27	41	37	15	0,35
110	Борщ на мясном бульоне	250	15,93	14,37	13,1	243,4	0,1	10,6	0,03	0,28	48	143	35,3	5,15
520	Картофельное пюре	180	3,99	5,37	25,28	166,28	0,18	28,98	32,40	0,21	59,94	119,93	38,48	1,33
374	Котлеты рыбные	100	13,5	16,3	15,5	265,0	0,1	1,5	0,3	2,4	34,8	152	40,3	0,9
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45		11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
700	Вафля	50	1,95	15,3	31,25	271	0,025	0	3	2,35	4	21	3	0,3
	Всего:		44,22	61,25	164,92	1392,02	0,555	48,44	36,18	8,26	223,16	572,32	159,62	10,64
	ГПД													
183	Каша молочная	200	13,87	14,0	52,27	392,4	0,56	20,27	0,027	0,08	252,0	186,67	124,0	4,19
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
003	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	0,04	0,10	1,20	1,90	1,2	0,02
685	Кисель плодово-ягодный	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		17,75	22,65	104,55	695,1	0,62	20,27	0,067	0,73	263,2	221,07	132,2	4,76
	Итого за день		61,97	83,90	269,47	2087,12	1,175	68,71	36,247	8,99	486,36	793,39	291,82	15,4

День: четвертый	Неделя: первая	Возрастная категория: 11 лет и старше
------------------------	-----------------------	----------------------------------------------

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
043	Салат из капусты б/к с растит.маслом	100	0,968	3,053	2,808	43,21	0,02	22	0	0,23	25,2	19,34	10,72	0,344
102	Рассольник домашний нам/б	250	4,5	9,81	23,75	173	0,15	12,1	0,03	0,28	40	146	38,3	4,6
332	Макароны отварные	180	6,656	9,03	42,38	277,6	0,02	0	59	0,09	12,6	54,1	9,6	0,98
450	Печень тушеная	100	13,6	9,8	7,4	174	0,01	8,14	5,81	0,87	37	245	18	4,9
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45		11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
379	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84
701	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0	5	2,35	14,5	45	10	1,05
	Всего:		36,214	37,683	181,338	1186,58	0,37	45,84	70,29	4,44	157,01	598,9	109,36	14,814
	ГПД													
760	Каша	200	9	16,67	43,6	373,33	0,05	23,47	0,08	0,08	301,33	344,0	84,93	1,73
685	Сок фруктовый	200	0,6	0	24,6	104	0	2,6	0	0,2	20	20	12	1,2
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Всего:		13,4	17,07	92,8	594,83	0,11	26,07	0,08	0,83	331,33	396,5	103,93	3,48
	Итого за день		49,614	54,753	274,138	1781,41	0,48	71,91	70,37	5,27	488,34	995,4	213,29	18,294

День: пятый	Неделя: первая	Возрастная категория: 11 лет и старше
-------------	----------------	---------------------------------------

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Горячий завтрак													
071	Винегрет овощной	100	1,69	3,78	9,75	80,46	0,07	11,86	0,00	1,74	23,73	50,71	23,94	0,94
139	Суп гороховый	250	20,13	14,67	22,3	304,4	0,2668	17,2	59	0,14	36,84	123,14	43,96	2,22
304	Рис отварной	180	4,36	5,80	39,3	236	0,04	0	0,04	0,1	1,44	47,2	22,3	0,61
451	Котлета мясная с/п	100	19,80	21,59	6,59	299,80	0,08	1,39	33,05	1,82	39,94	219,12	27,15	2,92
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45	0	11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Чай с лимоном	200	0,175	0,015	20,49	86,88	0,006	6	0	0,03	6,6	3,3	1,8	0,10
700	Вафля	50	1,95	15,3	31,25	271	0,025	0	3	2,35	4	21	3	0,3
	Всего:		54,705	62,105	178,98	1512,04	0,6078	36,45	95,54	6,73	134,05	549,97	141,65	9,19
	ГПД													
302	Каша молочная пшеничная	200	6,51	11,8	34,27	270,73	0,17	0,40	72,00	0,24	110,87	162,45	40,95	1,04
691	Какао с молоком	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
003	Сыр	20	5,2	5,2	0	69	0,006	0,16	0,05	0,1	200	130	9	0,2
112	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,59	16	8	11	2,2
	Всего:		19,3	20,8	92,97	643,89	0,266	10,96	85,05	1,53	442,59	438,15	96,85	4,98
	Итого за день		74,005	82,905	271,95	2155,93	0,8738	47,41	180,59	8,26	576,64	988,12	288,5	14,17

День: шестой	Неделя: вторая	Возрастная категория: 11 лет и старше
---------------------	-----------------------	----------------------------------------------

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
070	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,17	3,075	6,864	59,73	0,015	7,8	0	1,24	28,86	33,6	17,16	1,092
124	Щи из капусты свежей на мясном бульоне	250	4,14	6,13	22,48	163,73	0,16	54,41	40,88	0,57	65,87	104,46	46,20	1,67
332	Макароны отварные	180	6,656	9,03	42,38	277,6	0,02	0	59	0,09	12,6	54,1	9,6	0,98
413	Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24	159	20	1,80
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45		11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
691	Какао с молоком	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
700	Вафля	50	1,95	15,3	31,25	271	0,025	0	3	2,35	4	21	3	0,3
	Всего:		34,306	57,485	197,774	1369,22	0,41	62,61	116,33	4,85	262,55	562,86	144,36	8,932
	ГПД													
302	Каша молочная рисовая	200	4,89	6,88	36,85	230,19	0,05	0,40	42,51	0,23	103,61	132,45	29,4	0,43
685	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
003	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	0,04	0,10	1,20	1,90	1,2	0,02
	Всего:		9,09	15,59	84,32	516,33	0,12	0,76	42,55	1,08	128,73	180,74	45,64	1,51

Итого за день		65,005	78,465	287,94	1998,98	0,822	43	196,35	8,62	450,39	994,81	293,1	14,64
----------------------	--	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	-----------	---------------	-------------	---------------	---------------	--------------	--------------

День: восьмой	Неделя: вторая										Возрастная категория: 11 лет и старше
----------------------	-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----------------------------------------------

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
070	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,17	3,075	6,864	59,73	0,015	7,8	0	1,24	28,86	33,6	17,16	1,092
139	Суп гороховый	250	5,972	8,994	24,228	202,08	0,2668	17,2	59	0,14	36,84	123,14	43,96	2,22
520	Картофельное пюре	180	3,99	5,37	25,28	166,28	0,18	28,98	32,40	0,21	59,94	119,93	38,48	1,33
437	Гуляш из птицы	100	27,10	26,88	3,08	362,55	0,11	2,67	0,00	2,48	24,79	292,08	45,04	4,16
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45	0	11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Сок фруктовый	200	0,6	0	24,6	104	0	2,6	0	0,2	20	20	12	1,2
700	Вафля	50	1,95	15,3	31,25	271	0,025	0	3	2,35	4	21	3	0,3
	Всего:		47,382	60,569	164,602	1399,14	0,7168	59,25	94,85	7,17	195,93	695,25	179,14	12,402
	ГПД													
340	Омлет натуральный	200	11,6	14,17	4,53	192,67	0,07	0,4	0	0	73,6	0	0	1,87
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
379	Компот из плодов	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84
112	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,59	16	8	11	2,2
	Всего:		15,94	15,11	57,43	433,94	0,14	14	0	1,21	105,81	44,46	21,24	5,46

Итого за день		77,29	67,45	279,15	1958,86	142,956	39,43	66,19	105,859	615,61	1003,42	173,78	12,16
----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	----------------	--------------	--------------	----------------	---------------	----------------	---------------	--------------

День: десятый	Неделя: вторая	Возрастная категория: 11 лет и старше									
----------------------	-----------------------	----------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
043	Салат из капусты б/к с растит, маслом	100	0,968	3,053	2,808	43,21	0,02	22	0	0,23	25,2	19,34	10,72	0,344
137	Суп картофельный на м/б	250	2,9018	3,02	22,4354	129,06	0,17	28,6	17,7	0,23	23,774	88,764	37,44	1,34
492	Плов с мясом птицы	200	18,366	18,618	45,608	313	0,4	3,9	3,23	1,19	72	409	99	5,12
002	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	116,00	0,06	0,00	0,45	0	11,50	53,00	12,50	1,55
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
685	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
700	Вафля	50	1,95	15,3	31,25	271	0,025	0	3	2,35	4	21	3	0,3
	Всего:	900	31,135	41,001	174,191	1083,61	0,745	54,86	24,38	4,52	160,394	637,494	177,7	9,714
	ГПД													
302	Каша молочная пшеничная	200	6,51	11,8	34,27	270,73	0,17	0,40	72,00	0,24	110,87	162,45	40,95	1,04
001	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
003	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0	0	0,04	0,10	1,20	1,90	1,2	0,02
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
377	Лимон к чаю	7	0,06	0,01	0,21	2,38	-	2,80	-	0,01	2,8	1,3	0,8	0,04
113	Банан	100	1,5	0,6	19	86,5	-	10	-	-	7,3	25,3	37,9	0,6
	Всего:		11,96	21,06	93,21	513,74	0,23	13,2	72,04	0,9	132,62	223,45	87,85	2,3

	Итого за день		43,095	62,061	227,401	1597,35	0,975	68,06	96,42	5,42	293,014	860,944	265,55	12,014

Примерное меню

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Горячий завтрак	Горячий завтрак	Горячий завтрак	Горячий завтрак	Горячий завтрак
Салат из капусты б/к с растительным маслом	Салат из моркови с растительным маслом	Икра кабачковая	Салат из капусты б/к с растит.маслом	Винегрет овощной
Суп рыбный	Суп вермишелевый на к/б	Борщ на мясном бульоне	Рассольник домашний на м/б	Суп гороховый
Каша гречневая рассыпчатая	Рис отварной	Картофельное пюре	Макароны отварные	Рис отварной
Колбаса «Докторская» отварная	Птица отварная	Котлеты рыбные	Печень тушеная	Котлета мясная с/п
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Компот из сухофруктов	Компот из плодов свежих (яблоки)	Чай с лимоном
Вафля	Печенье	Вафля	Печенье	Вафля
ГПД	ГПД	ГПД	ГПД	ГПД
Каша молочная овсяная	Омлет натуральный	Каша молочная гречневая	Каша молочная«Дружба»	Каша молочная пшеничная
Хлеб пшеничный	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый	Какао с молоком
Кофейный напиток на молоке	Хлеб пшеничный	Масло сливочное	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Оладьи с джемом	Сыр	Кисель плодово-ягодный		Сыр
	Яблоко			Яблоко

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Горячий завтрак	Горячий завтрак	Горячий завтрак	Горячий завтрак	Горячий завтрак
Салат из свеклы с маслом растительным	Салат витаминный с маслом растительным	Салат из свеклы с маслом растительным	Винегрет овощной	Салат из капусты б/к с растит, маслом
Щи из капусты свежей на мясном бульоне	Суп вермиш. на к/б	Суп гороховый	Рассольник домашний на м/б	Суп картофельный на м/б
Макароны отварные	Птица отварная	Картофельное пюре	Колбаса «Докторская» отварная	Плов с мясом птицы
Сосиска отварная	Каша гречневая рассыпчатая	Гуляш из говядины	Макароны отварные	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Компот из сухофруктов
Какао с молоком	Кисель плодово-ягодный	Сок фруктовый	Чай с сахаром	Печенье
Вафля	Печенье	Вафля	Сырники из творога	
ГПД	ГПД	ГПД	ГПД	ГПД
Каша молочная рисовая	Каша манная молочная	Омлет натуральный	Каша молочная овсяная	Каша молочная пшенная
Компот из сухофруктов	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Сыр	Компот из плодов свежих (яблоки)	Сыр	Масло сливочное
Масло сливочное	Чай с лимоном	Яблоко	Компот из сухофруктов	Чай с сахаром
	Банан			Лимон к чаю
				Банан

Химсостав

Дни	Основные пищевые ингредиенты				Витамины				Минералы			
	Б	Ж	У	Ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	53,58	72,701	279,32	1921,67	143,125	51,79	65,22	110,717	254,78	661,58	230,94	11,204
2	73,13	74,922	224,21	2061,94	0,663	24,08	117,06	7,09	520,62	860,37	184,2	13,966
3	61,97	83,90	269,47	2087,12	1,175	68,71	36,247	8,99	486,36	793,39	291,82	15,4
4	49,614	54,753	274,138	1781,41	0,48	71,91	70,37	5,27	488,34	995,4	213,29	18,294
5	74,005	82,905	271,95	2155,93	0,8738	47,41	180,59	8,26	576,64	988,12	288,5	14,17
6	43,396	73,075	282,094	1885,55	0,53	63,37	158,88	5,93	391,28	743,60	190	10,442
7	65,005	78,465	287,94	1998,98	0,822	43	196,35	8,62	450,39	994,81	293,1	14,64
8	63,322	75,679	222,032	1833,08	0,8568	73,25	94,85	8,38	301,74	739,71	200,38	17,862
9	77,29	67,45	279,15	1958,86	142,956	39,43	66,19	105,859	615,61	1003,42	173,78	12,16
10	43,095	62,061	227,401	1597,35	0,975	68,06	96,42	5,42	293,014	860,944	265,55	12,014
Всего за 10 дней	604,407	725,911	2617,705	19281,89	292,4566	551,01	1082,177	274,536	4378,774	8641,344	2331,56	140,152
Среднее за 1 день	60,44	72,591	261,770	1928,19	29,246	55,101	108,217	27,4536	437,877	864,1344	233,156	14,0152

Используемая литература

1. СанПиН 2.4.5. 2409-08 (Постановление от 23.07.2008 №45)
2. Примерное меню составлено по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г.