

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МОУ «СОШ №4»



С.А. Стрюк
2024г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 2025 год

**Для детей с ограниченными возможностями здоровья
с содержанием пищевых веществ и энергии
согласно нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20**

при 2-х разовом питании:

1 классы

завтрак - 588 ккал

обед - 822 ккал

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ООО «Торгово-производственное
управление»



Д.К. Ошева
2024г.

165	Макаронные изделия отварные	150	221	5,25	6,15	55,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00
220	Напиток из плодов шиповника	200	191	1,6	0,66	44,8							10,15	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		881	30	30	114	72	59	4	0	0	0	222	249
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 469	45,3	47,8	181,8	285,3	123,6	7,9	0,4	0,5	0,5	490,1	250,6
85/1	Каша вязкая пшеничная молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,8	141,40	55,50	2,95	0,14	0,3	0,17	191,60	1,06
217	Кофейный напиток ("Ячмень, Рожь")	200	152	2,5	3,6	28,7	68,90	7,00	1,30	0,010	0,02	0,15	66,00	0,50
5/1	Вутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,0								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		588	16	18	68	213,45	64,70	4,42	0,150	0,330	0,324	267,75	1,56
	Обед: 12 - 18 лет													
49/1	Борщ из свежей капусты и картофеля	250/10	127	10,1	8,7	13,4	52,80	41,80	2,38	0,226	0,095	0,156	147,20	13,25
154/6	Котлета рубленая из птицы с соусом													
165/1	Макаронные изделия отварные	80/50	266	13,76	19,0	9,05								
220	Напиток из плодов шиповника	180	265,2	6,30	6,18	42,30								
248	Хлеб пшеничный	200	191	1,6	0,66	44,8								21,90
249	Хлеб ржаной	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	235,80
	Итого:		992	34	35	123	61	51	3	0	0	0	177	271
	Итого за день: 12 - 18 лет		1 580	49,8	52,6	191,2	274,90	115,35	7,32	0,376	0,445	0,499	444,60	272,51
	З-ий день													
	Завтрак: 7-11 лет													
79	Каша вязкая рисовая молочная	200/10	218	3,0	8,0	31,6	138,06	21,61	0,21	0,080	0,070	0,170	128,47	1,06
251/2	Булочка "Березочка"	50	194,5	3,6	6,3	30,2	10,35	15,50	0,75	0,04	0,05	0,03	41,80	0,00
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		549	8	14	85	160	44,6	2,0	0,1	0,2	0,2	190,3	4,1
	Обед: 7 - 11 лет													
66	Суп картофельный с бобовыми и птицей	250/25	205	11,0	7,5	22,5								
	Тертели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	60/50	158,4	8,07	9,97	8,50								
140/1(а)	Каша гречневая рассыпчатая	150	279	8,70	7,8	42,6	49,50	67,80	1,61	0,03	0,36	0,14	58,95	0,00
201	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		911	31	26	119	58,2	76,7	2,1	0,0	0,4	0,2	88,6	0,0
	Итого за день: 7 - 11 лет		1 460	39,4	40,1	203,3	217,91	121,26	4,16	0,150	0,550	0,373	278,92	4,06
79	Каша вязкая рисовая молочная	200/10/5	218	3,0	8,0	31,6	138,06	21,61	0,21	0,080	0,070	0,170	128,47	1,06

248	Хлеб пшеничный		15,6	76	12	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной		16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
		Итого:	31,8	809	25	26,9	92,6	114,7	17,3	1,2	0,0	0,05	0,04	55,5	0,0
		Итого за день: 12 - 18 лет		1 373	36,3	43,1	171,7	126,65	35,00	2,15	0,004	0,120	0,073	106,55	0,00
		Завтрак: 7-11 лет													
84	Каша вязкая кукурузная молочная		200/10	261	8,6	7,4	41,0								
190	Какао с молоком		200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00
232/2	Булочка "Дорожная"		50	194	3,55	7,40	28,1	8,30	15,00	0,75	0,00	0,06	0,025	39,10	0,00
248	Хлеб пшеничный		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
		Итого:		721	18	20	109	193,6	34,8	1,6	0,0	0,1	0,2	245,3	1,0
62/1	Суп из овощей		250/10	120	2,5	6,4	12,7								
131/4	Биточек нежный с маслом сливочным		60/5	176,4	9,57	10,82	9,64								
165	Макаронные изделия отварные		150	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00
222	Напиток фруктово-ягодный		200	75	0,3	0,07	18,9								
248	Хлеб пшеничный		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной		16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
		Итого за день: 7 - 11 лет		1 456	38,2	43,7	199,1	212,55	51,90	2,74	0,05	0,22	0,24	320	41,00
84	Каша вязкая кукурузная молочная		200/10	261	8,6	7,4	41,0								
190	Какао с молоком		200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00
232/2	Булочка "Дорожная"		50	194	3,55	7,40	28,1	8,30	15,00	0,75	0,00	0,06	0,025	39,10	0,00
248	Хлеб пшеничный		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
		Итого:		721	18	20	109	193,6	34,8	1,6	0,0	0,1	0,2	245,3	1,0
62/1	Суп из овощей		250/10	120	2,5	6,4	12,7								
131/5	Биточек "Нежный"		80/5	235,2	12,8	14,43	12,85								
165/1	Макаронные изделия отварные		180	265,2	6,30	6,18	42,30								
222	Напиток фруктово-ягодный		200	75	0,3	0,07	18,9								
248	Хлеб пшеничный		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной		16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
		Итого:		838	24	27	100	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	61,9
		Итого за день: 12 - 18 лет		1 559	42,4	47,4	209,4	202,20	43,65	2,14	0,020	0,130	0,198	275	62,90
		Завтрак: 7-11 лет													
83	Каша вязкая пшеничная молочная		200/10	238	6,0	8,2	33,2								
213	Чай с лимоном		200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
236/2	Булочка с мясом		50	137,5	4,05	1,55	26,3	9,40	17,15	0,80	0,00	0,065	0,03	45,00	0,00
248	Хлеб пшеничный		15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
		Итого:		512	12,5	10	82	21	25	0,2	0	0	0	65	0,00

№ п/п	Возраст	Вид пищи	Количество	Энергетическая ценность	Б	Ж	У	Са	Мг	Fe	A	B1	B2	P	C
79	7-11 лет	Завтрак: Каша вязкая рисовая Молодая	200/10	218	3,0	8,0	31,6	138,06	21,61	0,21	0,080	0,070	0,170	128,47	1,06
212		Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0,0	0,0	0,0	8,30	0,10
231/2		Булочка домашняя	50	197	3,75	6,6	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	0,00
248		Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
Итого:		Обед: 7-11 лет	250/10	549	8	15	85	155,4	43,8	1,9	0,1	0,1	0,2	187,9	1,2
55/1		Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	109	2,3	6,3	10,3								
154/5		Котлета, рубленая из птицы с маслом сливочным	60/5	193,2	9,53	14,79	5,00								
165		Макаронные изделия отварные	150	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00
201		Компот из кураги	200	126	1,2		31,6								
248		Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249		Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
Итого:		Завтрак: 12-18 лет	200/10	792	21	28	96	19,0	17,1	1,1	0,0	0,1	0,1	75,1	0,0
79	7-11 лет	Завтрак: Каша вязкая рисовая Молодая	200/10	1341	28,7	42,3	180,3	174,36	60,86	3,06	0,114	0,250	0,263	262,97	1,16
212		Чай с сахаром	200/10	218	3,0	8,0	31,6	138,06	21,61	0,21	0,080	0,070	0,170	128,47	1,06
231/2		Булочка домашняя	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10
248		Хлеб пшеничный	50	197	3,75	6,6	30,45	8,85	15,55	0,76	0,004	0,06	0,03	40,95	0,00
Итого:		Обед: 12-18 лет	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
55/1		Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	549	8	15	85	155,4	43,8	1,9	0,1	0,1	0,2	187,9	1,2
154/2		Котлета, рубленая из птицы с маслом сливочным	250/10	109	2,3	6,3	10,3								
165/1		Макаронные изделия отварные	80/5	257,6	12,7	19,7	6,66								
201		Компот из кураги	180	265,2	6,30	6,18	42,30								
248		Хлеб пшеничный	200	126	1,2		31,6								
249		Хлеб ржаной	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
Итого:		Итого за день: 12-18 лет	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
№ реп.		Наименование блюд	1450	33,0	47,3	189,0	164,0	52,6	2,5	0,084	0,2	0,223	217,5	21,9	23,1
		Выход	Ккал	Б	Ж	У	Са	Мг	Fe	A	B1	B2	P	C	
82	7-11 лет	Завтрак: Каша вязкая геркулесовая Молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4								
214		Чай с молоком	150/50/10	87	1,6	1,6	17,3								
250		Пряник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9	66,30	11,40	0,90	0,01	0,02	0,08	54,30	0,15
248		Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
Итого:		Обед: 7-11 лет	561	11,6	14	90	69	13,6	61,1	0,0	0,03	0,1	64,5	0,2	

248	Хлеб пшеничный	15,6	76,5	129,8	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67,1	144,5	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого за день: 7-11 лет		695	30	14	64	90,9	9	1	0	0	0	30	40
89	Завтрак: 12-18 лет		1 198	38,2	29,9	134,4	156,90	50,45	2,31	0,080	0,180	0,228	203,34	41,06
213/1	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0	136,80	24,40	0,87	0,080	0,090	0,180	124,44	1,06
232/2	Чай с апельсином	200/10/7	60,98	0,3	0,014	15,1								
248	Булочка "Дорожная"	50	194	3,55	7,40	28,1	8,30	15,00	0,75	0,00	0,06	0,025	39,10	0,00
	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		503	8	16	71	148,3	41,6	1,8	0,1	0,2	0,2	173,7	1,1
70	Обед: 12-18 лет													
156/1	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	147	6,8	8,1	14,0								
222	Гречка по-купечески из птицы	200	330	20,8	5,6	17,20								
248	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								
249	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		695	30	14	64	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	40,0
	Итого за день: 12-18 лет		1 198	38,2	29,9	134,4	156,9	50,5	2,3	0,1	0,2	0,2	203,3	41,1
84	Завтрак: 7-11 лет													
212	Каша вязкая кукурузная молочная	200/10	261	8,6	7,4	41,0								
229/2	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10
248	Булочка ванильная	50	171,5	3,95	4,25	29,05	9,90	16,65	0,81	0,010	0,06	0,04	44,65	0,00
	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		567	14	12	93	18,4	23,3	1,8	0,0	0,1	0,0	63,1	0,1
55/1	Обед: 7-11 лет													
154/6	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	109	2,3	6,3	10,3								
165	Котлеты рубленые из птицы с маслом слив.	60/5	193,2	9,53	14,79	5,00								
201	Макаронные изделия отварные	150	221	5,25	6,15	35,25	10,35	8,25	0,60	0,03	0,09	0,04	45,45	0,00
248	Компот из кураги	200	126	1,2		31,6								
249	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		792	21	28	96	19	17	1	0	0	0	75	0
	Итого за день: 7-11 лет		1 359	34,5	39,4	188,3	37,35	40,35	2,90	0,040	0,180	0,103	138,20	0,10
84	Завтрак: 12-18 лет													
212	Каша вязкая кукурузная молочная	200/10	261	8,6	7,4	41,0								
229/2	Чай с сахаром	200/10	58	0,20	0,0	15,00	5,30	4,40	0,80	0	0	0	8,30	0,10
248	Булочка ванильная	50	171,5	3,95	4,25	29,05	9,90	16,65	0,81	0,010	0,06	0,04	44,65	0,00
	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		567	14	12	93	18,4	23,3	1,8	0,0	0,1	0,0	63,1	0,1
	Итого за день: 12-18 лет													
	Обед: 12-18 лет													
	Итого:		567	14	12	93	18,4	23,3	1,8	0,0	0,1	0,0	63,1	0,1

190	Какао с молоком	200	190,3	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00
5/1	Бутерброд с сыром	15,20	119,8	6,24	4,79	0,00								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76,6	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		626	18	19	72	326,7	75,3	3,8	0,2	0,4	0,3	397,8	2,1
66	Суп картофельный с бобовыми с птицей	250/25	205	11,0	7,5	22,5								
127/3(a)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		781	30	24	91	9	9	1	0	0	0	30	40
	Завтрак: 12-18 лет		1 407	47,9	42,9	163,0	335,30	84,15	4,34	0,160	0,370	0,343	427,40	42,06
85/1	Каша вязкая пшенная молочная	200/10	240	5,8	9,2	31,8	141,40	55,50	2,95	0,14	0,3	0,17	191,60	1,06
190	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	182,10	17,60	0,70	0,02	0,04	0,15	196,00	1,00
5/1	Бутерброд с сыром	15/20	119,8	6,24	4,79	0,00								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		626	18	19	72	326,7	75,3	3,8	0,2	0,4	0,3	397,8	2,1
66	Суп картофельный с бобовыми с птицей	250/25	205	11,0	7,5	22,5								
127/3(a)	Плов из птицы	200	358	16,2	15,80	36,2								
222	Напиток фруктово-ягодный	200	75	0,3	0,07	18,9								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		781	30	24	91	8,7	8,9	0,5	0,0	0,0	0,0	29,7	40,0
	Итого за день: 12-18 лет		1 407	47,9	42,9	163,0	335,3	84,2	4,3	0,2	0,4	0,3	427,4	42,1
	Завтрак: 7-11 лет													
89	Каша жидкая манная молочная	200/10	172	3,0	8,2	20,0	136,80	24,40	0,87	0,080	0,090	0,180	124,44	1,06
213	Чай с лимоном	200/10/7	60	0,3	0,0	15,2	8,20	5,30	0,90	0,000	0,04	0,01	9,90	3,00
232/2	Булочка "Дорожная"	50	194	3,55	7,40	28,1	8,30	15,00	0,75	0,00	0,06	0,025	39,10	0,00
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
	Итого:		502	8	16	71	156,5	46,9	2,7	0,1	0,2	0,2	183,6	4,1
62/1	Суп из овощей	250/10	120	2,5	6,4	12,7								
140/1(a)	Тфтели (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	60/50	158,4	8,07	9,97	8,50								
155	Каша гречневая расщипчатая	150	279	8,70	7,8	42,6	49,50	67,80	1,61	0,03	0,36	0,14	58,95	0,00
223	Напиток из красной смородины	200	75	0,30		18,9								
248	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,0040	10,15	0,00
249	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7	5,50	6,65	0,35	0,0	0,010	0,015	19,50	0,00
	Итого:		67	1,1	0,2	7,7	3,15	2,20	0,17	0,00	0,01	0,010	19,50	0,00

№	Суп-лапша домашняя с птицей	250/25	147	6,8	8,1	14,0														
№	Котлета "Дружба" с маслом сливочным	80/5	236	16,5	11,2	110,6														
№	Картофельное пюре	180	197,0	3,78	8,10	26,3														
№	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4														
№	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7														
№	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7														
Итого за день: 12 - 18 лет			847	30	28	96														
Итого:			1416	41,1	42,7	182,0														
Завтрак: 7 - 11 лет																				
№	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4														
№	Чай с апельсином	200/10/7	60,98	0,3	0,014	15,1														
№	Праник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9														
Итого:			76	1,2	0,15	7,7														
Обел: 7 - 11 лет			535	9	12	88														
№	Рассолыник ленинградский	250/10	156	3,3	6,5	20,4														
№	Сосиски отварные с маслом сливочным	50/5	196,5	5,53	15,82	0,84														
№	Макаронные изделия отварные	150	221	5,25	6,15	35,25														
№	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4														
№	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7														
№	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7														
Итого:			841	17	29	101														
Завтрак: 12 - 18 лет			1375	26,5	40,8	189,4														
№	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/10	230	5,6	10,4	26,4														
№	Чай с апельсином	200/10/7	60,98	0,3	0,014	15,1														
№	Праник кондитерский	50	167,9	2,40	1,40	38,9														
Итого:			76	1,2	0,15	7,7														
Обел: 12 - 18 лет			535	9	12	88														
№	Рассолыник ленинградский	250/10	156	3,3	6,5	20,4														
№	Сосиски отварные с маслом сливочным	100/5	361	12,2	33,1	2,5														
№	Макаронные изделия отварные	180	265,2	6,30	6,18	42,30														
№	Компот из смеси сухофруктов	200	124	0,6	0,0	31,4														
№	Хлеб пшеничный	15,6	76	1,2	0,15	7,7														
№	Хлеб ржаной	16,2	67	1,1	0,2	5,7														
Итого:			1049	25	46	110														
Итого за день: 12 - 18 лет			1584	34,2	58,1	198,1														
Возраст	Класс	Б1	Ж1	У1	Са1	Мг1	Fe1	А1	В1	В2	Р1	С1								

вид-день	7-11	12-18	34,7	36,6	169,3	268,8	63,80	3,82	0,084	0,210	0,253	239,29	1,16
2-ый день	12-18	1 248	34,7	36,6	169,3	268,8	63,80	3,82	0,084	0,210	0,253	239,29	1,16
	7-11	1 469	45,3	47,8	181,8	285,3	123,60	7,92	0,4	0,535	0,539	490,05	250,61
3-ый день	12-18	1 580	49,8	52,6	191,2	274,9	115,35	7,32	0,376	0,445	0,499	444,60	272,51
	7-11	1 460	39,4	40,1	203,3	217,91	121,26	4,16	0,150	0,550	0,373	278,92	4,06
4-ый день	12-18	1 569	43,8	45,0	214,7	168,41	53,46	2,55	0,120	0,190	0,233	219,97	3,00
	7-11	1 228	31,6	38,1	158,2	126,65	35,00	2,15	0,004	0,12	0,073	106,55	0,00
5-ый день	12-18	1 373	36,3	38,1	171,7	126,65	35,00	2,15	0,004	0,12	0,073	106,55	0,00
	7-11	1 456	38,2	43,7	199,1	212,55	51,90	2,74	0,05	0,22	0,238	320,4	41,00
6-ый день	12-18	1 559	42,4	47,4	209,4	202,20	43,65	2,14	0,02	0,13	0,198	274,9	62,90
	7-11	1 256	42,1	24,0	158,4	135,40	41,90	3,09	0,000	0,17	0,083	120,50	3,00
7-ый день	12-18	1 256	42,1	24,0	158,4	135,40	41,90	3,09	0,000	0,17	0,083	120,50	3,00
	7-11	1 226	40,4	37,8	148,9	207,96	78,86	4,08	0,31	0,20	0,349	323,77	14,41
8-ый день	12-18	1 226	40,4	37,8	148,9	207,96	78,86	4,08	0,31	0,20	0,349	323,77	14,41
	7-11	1 278	23,3	42,1	163,6	168,30	52,10	2,40	0,290	0,200	0,273	227,39	41,76
9-ый день	12-18	1 476	30,6	60,7	169,6	180,00	54,90	2,51	0	0,211	0,290	239,49	41,80
	7-11	1 341	28,7	42,3	180,3	174,36	60,86	3,06	0,114	0,250	0,263	263,0	1,16
10-ый день	12-18	1 450	33,0	47,3	189,0	164,01	52,61	2,46	0,084	0,160	0,223	217,5	23,06
	7-11	1 458	41,9	37,9	207,2	78,10	22,45	1,590	0,010	0,050	0,103	94,10	235,95
11-ый день	12-18	1 458	41,9	37,9	207,2	78,10	22,45	1,590	0,010	0,050	0,103	94,10	235,95
	7-11	1 371	45,1	44,8	165,0	437,60	193,75	8,33	0,416	0,83	0,639	633,55	55,31
12-ый день	12-18	1 312	51,2	41,1	120,6	407,50	154,85	12,12	1,866	0,525	0,529	823,60	55,76
	7-11	1 091	29,1	31,1	135,9	138,05	44,35	2,80	0,040	0,210	0,123	155,70	0,00
13-ый день	12-18	1 205	42,4	40,4	142,0	138,05	44,35	2,80	0,040	0,210	0,123	155,70	0,00
	7-11	1 421	35,1	46,7	188,1	28,85	31,90	2,35	0,00	0,130	0,063	90,65	3,00
14-ый день	12-18	1 473	32,0	58,9	172,5	40,55	34,70	2,46	0,024	0,141	0,080	102,75	3,04
	7-11	1 198	29,1	29,9	134,4	156,90	50,45	2,31	0,08	0,18	0,228	203,34	41,06
15-ый день	12-18	1 198	38,2	29,9	134,4	156,90	50,45	2,31	0,080	0,180	0,228	203,34	41,06
	7-11	1 359	34,5	39,4	188,3	37,35	40,35	2,90	0,040	0,180	0,103	138,20	0,10
16-ый день	12-18	1 286	40,2	31,4	150,9	46,40	61,00	7,70	1,490	0,150	0,093	341,75	0,55
	7-11	1 302	37,5	38,1	182,0	188,20	83,70	5,47	0,226	0,260	0,239	267,70	16,25
17-ый день	12-18	1 406	41,4	43,0	192,9	188,20	83,70	5,47	0,226	0,260	0,239	267,70	16,25
	7-11	1 407	47,9	42,9	163,0	335,30	84,15	4,34	0,160	0,370	0,343	427,40	42,06
18-ый день	12-18	1 407	47,9	42,9	163,0	335,30	84,15	4,34	0,160	0,370	0,343	427,40	42,06
	7-11	1 277	29,9	40,3	167,1	214,60	123,55	4,82	0,110	0,580	0,378	272,19	44,06
19-ый день	12-18	1 386	34,4	45,2	178,4	165,10	55,75	3,21	0,080	0,220	0,238	213,24	44,06
	7-11	1 271	36,4	37,7	168,6	131,95	39,40	2,95	0,004	0,120	0,073	114,85	0,10
20-ый день	12-18	1 416	41,1	42,7	182,0	131,95	39,40	2,95	0,004	0,120	0,073	114,85	0,10
	7-11	1 375	26,5	40,8	189,4	128,15	27,70	1,99	0,030	0,150	0,083	111,05	0,00
Всего	7-11 лет	26492	717	782	3452	2637	1371	73	3	6	5	4879	795
Всего	12-18 лет	27866	798	861	3464	2549	1193	77	5	4	5009	861	
Среднее	7-11 лет	1325	36	39	173	188	69	4	0,3	0	4	244	40

1925

Open

1928

Open 12-18 jet

1393

40

43

173

182

60

4

0

0.2

0

250

43