



УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
ООО НИИ "Специпитание"
Д.С. Сафарян

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ

_____/_____
« ____ » _____ 2025 г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

2-х недельное для обучающихся 1-4 классов (возрастная категория: 7-11 лет)

Оказание услуг по организации горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование, получающих основное общее и среднее общее образование, для школ Симферопольского района на 2024-2025 учебный год

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Сборник технических нормативов, под редакцией члена-корреспондента Российской Академии Наук В. Р. Кучмы, Москва 2016 г.

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017 г (2011 г), рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Мотильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тугельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН)

* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, разработана ГОУ высшего профессионального образования Московский государственный университет прикладной биотехнологии (МГУПБ) и О. ректора Е.И. Титов, Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения Первый заместитель исполнителя директора В.И. Тобис, ГУ НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НИЦ здоровья детей РАМН Директор В.Р. Кучма, 2006 г

* Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов: практ. руководство (нормативный документ) / Сост. Б.С.Каганов, А.С. Шарфетдинов, С.Н.Преображенская и др. - М.:2010. - 496с.

* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

* Картошка блонд диетического (лечебного и профилактического питания) оптимизированного состава для детей, Департамента здравоохранения г. Москвы / Сост. д.м.н., профессор Шарфетдинов Х.Х., д.м.н., профессор Ковь И.Я., д.м.н. и др. - М.:2011

* Семидневные меню для основных вариантов стандартных диет с использованием блонд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации (практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания) Тугельян В. А., Гапбаров М.М.Г., 2014г. - с. 459

* Картошка блонд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения. / Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер, специалистов общественного питания и заведующих производством. Том 1, 2, М. А. Самсонов, 1995/96 г.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАУ НИЦДи Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Ограслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСГОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей / Сост. Г.Г. Онищенко, В.А.Тугельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Черников и др. - М.:2022. — 698 с.

Симферопольский район 2025г.

Основное меню завтрака, обед для детей 1-4 классов

Неделя 1												
День 1												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.				
Завтрак												
7.30/2014	Икра из кабачков (консервы)	30	0,57	2,67	2,31	35,70	10,50	12,30	4,50	0,21		
22.6/2016	Макарон, запеченные с сыром	150	12,50	14,80	36,74	312,80	0,07	215,00	15,68	1,03		
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80		
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
54-3тн/2021	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47		
	Итого завтрак:	540	17,69	18,52	79,25	542,41	23,42	266,59	61,62	6,09		
Обед												
70/2015	Овощи натуральные соленные (отрубы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36		
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	22,84	158,00	3,75	24,37	22,94	1,72		
54-10м-2020/2021	Капуста тушеная с мясом	240	15,40	14,50	41,10	371,00	73,16	268,00	36,15	1,56		
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
	Итого обед:	760	24,85	24,23	101,56	720,17	229,91	331,06	94,64	5,76		
	Всего:	1300	42,54	42,75	180,81	1262,58	253,33	597,65	156,26	11,85		
День 2												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.				
Завтрак												
268/2016	Каша рисовая молочная жидкая	250	15,80	8,50	39,50	258,50	14,50	258,90	45,80	1,25		
13/2016	Масло (подливки)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	1,20	0,00	0,02		
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
12.10/2014	Печенье сахарное	15	1,13	1,47	11,16	62,10	0,00	4,35	3,00	0,32		
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43		
	Итого завтрак:	505	19,26	18,46	72,49	493,83	14,55	274,04	60,90	2,59		
Обед												
47/2015	Салат из квашенной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	15,18	25,19	8,62	0,34		
54-18с/2022	Свекольник со сметаной	200	1,28	9,30	7,36	125,80	9,02	136,89	16,26	0,83		
338/2016	Пшениль рубленый куриный	100	18,34	10,50	13,60	159,65	0,00	112,50	66,81	1,41		
200/2016	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,72	1,20	39,42	205,20	0,00	25,47	73,29	2,05		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82		
	Итого обед:	780	33,07	24,74	110,36	743,79	50,20	337,36	207,28	7,56		
	Всего:	1285	52,33	43,20	182,84	1237,62	64,75	611,40	268,18	10,15		

День 3

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
Завтрак											
15/2016	Сельдь (порциями)	30	5,10	9,85	0,00	43,50	0,15	39,56	9,00	0,30	
605/2016	Тертые из мяса птицы с соусом 50/40	90	11,35	5,13	13,20	139,50	0,03	13,84	42,30	0,79	
354/2016	Пюре картофельное	150	3,23	2,88	28,99	189,56	25,95	145,89	32,99	1,22	
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80	
11/17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46	
	Итого завтрак:	530	24,35	18,71	75,63	543,73	176,13	226,18	116,24	4,95	
Обед											
8,9/2011	Икра свекольная	60	0,99	2,05	6,02	89,56	7,25	19,28	13,18	0,79	
159/2016	Щи зеленые	200	1,03	2,15	23,05	115,86	9,80	135,28	21,81	0,45	
255/2015	Печень по-строгановски	100	13,97	16,89	18,95	205,23	26,51	169,58	16,73	5,28	
341/2016	Каша гречневая	150	6,32	4,13	28,57	176,44	0,00	11,83	100,09	3,37	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
457/2016	Компот из ягод	200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28	
	Итого обед:	770	26,86	25,86	111,40	752,62	83,56	359,18	182,61	11,83	
День 4	Всего:	1300	51,21	44,57	187,03	1296,35	259,69	585,36	298,85	16,78	
Завтрак											
243/2016	Сырники из творога	100	19,77	12,41	12,76	245,87	3,30	167,62	25,48	0,62	
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,20	61,40	6,80	0,04	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95	
12.10/2014	Печенье сахарное	30	2,26	2,94	22,32	124,20	0,00	8,70	6,00	0,64	
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
	Итого завтрак:	500	27,67	17,85	87,56	628,10	13,55	267,91	65,98	4,88	
Обед											
70/2015	Овощи натуральные соевые (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54	
122/2016	Рассолыняк ленинградский	200	1,01	6,06	12,71	95,66	10,50	58,90	9,76	0,41	
504/2016	Пельмени со сметаной 150/5	155	18,91	18,90	46,90	429,58	0,69	289,69	27,56	2,06	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
451/2016	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46	
	Итого обед:	685	25,67	25,78	99,22	718,37	19,19	379,50	81,42	5,58	
	Всего:	1185	53,34	43,63	186,78	1346,47	32,74	647,41	147,40	10,46	

День 5													
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.					
Завтрак													
193/2016	Каша жидкая молочная из крупы Геркулес	200	6,72	10,06	26,78	225,27	1,30	139,03	53,86	1,25			
465/2006	Блинчики с повидлом 65/10.	75	5,63	6,60	30,34	180,64	12,03	92,24	15,28	0,68			
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57			
54-21/г/2022	Какао с молоком	200	5,32	5,40	14,44	129,49	1,95	185,33	38,00	1,05			
Обел	Итого завтрак:	505	19,95	22,30	86,32	605,89	15,28	423,50	117,04	3,55			
7/0/2015													
82/2015	Овоши натуральные соленые (отруды)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	13,80	8,40	0,36			
471/2022	Борщ с капустой и картофелем	200	1,31	4,86	8,67	106,06	14,48	27,49	15,19	0,72			
305/2015	Финболы 60/30	90	12,03	8,50	10,80	158,90	1,96	265,89	34,85	1,00			
18/2016	Рис припущенный	150	3,66	9,20	38,50	229,58	0,00	15,56	26,66	0,61			
19/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76			
349/2017	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82			
	Итого обел:	760	22,59	23,18	103,68	697,47	45,44	356,75	121,70	5,17			
Итого:		1265	42,54	45,48	190,00	1303,36	60,72	780,25	238,74	8,72			
День 6													
Итого за день 6													
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.					
Завтрак													
232/2016	Омлет	150	14,80	17,60	12,80	312,50	0,82	200,50	25,60	1,64			
22/2016	Горошек консервированный	30	0,93	0,06	23,90	24,12	2,34	6,00	5,70	0,39			
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57			
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20			
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43			
	Итого завтрак:	510	18,41	18,30	68,25	482,05	13,21	232,09	52,40	5,23			
Обел													
70/2015	Овоши натуральные соленые (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	6,00	8,40	12,00	0,54			
157/2016	Щи из свежей капусты	200	1,13	6,48	18,86	112,50	17,12	24,15	11,43	0,43			
504/2016	Пельмени со сметаной 150/5	155	18,91	18,90	46,90	429,58	0,69	289,69	27,56	2,06			
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76			
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35			
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82			
	Итого обел:	685	26,47	26,12	114,75	764,21	49,81	359,55	93,29	5,96			
Итого:		1195	44,88	44,42	182,99	1246,26	63,02	591,64	145,69	11,19			

День 7

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Энергетическая	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углевод., г.	ккал.					
193/2016	Каша жидкая молочная из крупы Геркулес	200	6,72	10,06	26,78	225,27	3,36	139,03	53,86	1,25	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
5.14/2014	Йогурт 1/125	125	5,13	5,80	7,38	71,25	0,75	152,50	18,75	0,13	
12.10/2014	Печенье сахарное	40	3,00	3,92	29,76	165,60	0,00	11,60	8,00	0,84	
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
	Итого завтрак:	505	18,29	20,50	93,40	603,12	14,11	328,33	102,81	5,18	
Обед											
8.9/2011	Икра свекольная	60	0,99	2,05	6,02	89,56	7,25	19,28	13,18	0,79	
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,10	8,90	18,90	158,00	3,75	24,37	22,94	1,72	
318/363/2016	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным 70/30	100	13,63	5,02	13,04	150,60	1,19	286,96	51,90	1,36	
341/2016	Каша гречневая	150	6,32	8,80	28,57	176,44	0,00	11,83	100,09	3,37	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
11.17/2010	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,21	10,24	54,57	150,00	9,09	2,55	0,46	
	Итого обед:	770	29,90	25,55	103,14	757,97	162,19	367,33	215,26	9,36	
	Всего:	1275	48,19	46,05	196,53	1361,09	176,30	695,66	318,07	14,54	

День 8

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углевод., г.	ккал.					
29/2016	Кукруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,40	1,44	12,60	3,90	0,11	
291/2017	Плов из птицы	200	20,35	15,80	37,55	293,17	11,50	195,89	92,30	1,78	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
420/2016	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	6,99	27,93	0,05	2,69	2,20	0,43	
	Итого завтрак:	500	26,03	16,60	77,60	484,70	12,99	230,28	128,70	4,43	
Обед											
60/2022	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,93	2,05	3,71	37,61	22,62	25,37	8,95	0,33	
54-18/2022	Свекольник со сметаной	200	1,28	9,30	7,36	168,00	9,02	136,89	16,26	0,83	
311/2016	Гуляш из мяса птицы 50/50	100	12,33	6,80	11,50	172,59	1,20	143,23	45,71	0,83	
339/2016	Изделия макаронные отварные (спагетти)	150	5,72	5,20	48,52	182,52	0,00	10,98	8,39	0,84	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
457/2016	Компот из яблок	200	0,20	0,08	8,45	36,73	40,00	7,41	6,20	0,28	
403/2016	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
	Итого обед:	880	25,88	24,51	119,04	790,65	82,84	358,98	124,81	7,42	
	Всего:	1380	51,91	41,11	196,64	1275,35	95,83	589,26	253,51	11,85	

№, рецептура		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
Завтрак				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.				
198/2016		Каша пшеница молочная с курагой	170	10,20	12,13	32,50	287,30	1,42	122,44	38,95	0,98		
16/2016		Сыр (пошпими)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	88,00	3,50	0,10		
18/2016		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
54-3гн/2021		Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47		
403/2016		Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
		Итого завтрак:	520	16,02	15,81	69,18	495,01	14,34	241,13	67,69	4,51		
Обед													
54-16з-2020/2021		Винегрет с растительным маслом	60	0,77	6,60	4,51	40,58	8,90	14,16	11,68	0,48		
150/2016		Суп рыбный	200	7,70	7,30	8,49	135,25	6,50	268,52	34,42	0,75		
617/2022		Террины из курицы	100	16,36	8,20	14,38	162,57	1,00	15,24	60,51	1,37		
200/2016		Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,72	1,20	39,42	205,20	0,00	25,47	73,29	2,05		
451/2016		Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,08	0,08	8,95	37,33	2,00	3,41	1,80	0,46		
18/2016		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
		Итого обед:	770	35,99	23,94	102,10	709,73	18,40	342,60	206,30	6,77		
День 10		ВСЕГО:	1290	52,01	39,75	171,28	1204,74	32,74	583,73	273,99	11,28		
№, рецептура													
		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность						Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
Завтрак				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.				
7.30/2014		Икра из кабачков (консервы)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	11,00	24,60	9,00	0,42		
338/2016		Пшеница рубленый крупиный	90	16,50	11,84	12,24	143,69	0,00	101,25	60,12	1,28		
340/2016		Идегия макаронные отварные	150	5,51	4,80	35,24	191,27	0,00	120,89	8,65	0,89		
18/2016		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
19/2016		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
429/2016		Кисель яблочный	200	0,09	0,08	15,20	62,37	2,00	9,57	1,80	0,46		
		Итого завтрак:	540	26,08	22,46	83,82	550,53	13,00	267,51	97,57	4,33		
Обед													
59/2016		Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,05	6,12	28,48	2,70	14,65	20,52	0,39		
133/2016		Суп картофельный с рисом и мясом	200	11,89	10,30	18,52	195,25	4,12	98,65	14,26	0,56		
891/2022		Вареники с картофелем	150	4,73	12,58	30,08	272,58	10,40	198,25	18,06	1,02		
18/2016		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
19/2016		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
349/2017		Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0,00	18,33	66,33	26,00	18,21	12,00	0,82		
		Итого обед:	680	23,09	23,61	102,75	708,84	43,22	348,86	95,14	4,90		
		ВСЕГО за 10 дней:	1220	49,17	46,07	186,57	1259,37	56,22	616,37	192,71	9,23		
		СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	120	4,81	4,37	18,61	125,93	5,62	61,63	19,27	0,92		
			1270	48,81	43,70	186,15	1279,32	109,53	629,87	229,34	11,61		

*Овощи натуральные - допускается использование иных овощей; ** Фрукт свежий - допускается выдана нинк фруктов; *** Кисломолочный продукт - допускается использование иного кисломолочного продукта.