Согласовано:

Директор МБОУ СШ №45

_____ Елькина Л.В.

Утверждено:

Ген. директор ООО "Коинур".

_____ Мельничникова Т.Н.

Основное меню

Для обучающихся в МБОУ СШ №45

в возрасте от 12 лет и старше

зимний, летний периоды -взаимозаменяемые .

Архангельск 2026г

1-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша рисовая жидкая	250	250.00	6.23	7.13	38.42	242.92
2	002	Бутерброд с повидлом яблочным	50(15/30/5)	50.00	2.38	4.53	25.24	149.15
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	4.44	3.60	14.14	107.52
4	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				600.00	13.45	15.65	87.60	546.59

Обед								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	132	Рассольник ленинградский	250/20	250.00	7.29	13.26	18.22	218.46
2	277	Гуляш из отварного мяса	100	100.00	11.24	19.44	-	231.12
3	520	Сложный гарнир: пюре картофельное с консервированным зеленым горошком	180	180.00	3.96	5.04	21.29	149.33
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	200.00	0.12	0.03	11.57	47.70
Итого				830.00	29.71	38.76	95.48	864.62

№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		600.00	13.45	15.65	87.60	546.59
		Обед		830.00	29.71	38.76	95.48	864.62
Итого				1430.00	43.16	54.41	183.08	1411.21

1-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	60	60.00	1.22	3.07	6.33	52.42
2	261	Макароны, запеченные с сыром	240/12	240.00	11.38	14.09	57.91	381.33
3	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
4	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	210(200/10)	210.00	0.04	0.01	9.71	39.28
Итого				550.00	15.28	17.65	89.79	553.43

Обед								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	168	Суп-пюре из разных овощей	250	250.00	5.40	6.68	18.11	155.25
2	551	Гренки из пшеничного хлеба	10	10.00	1.08	0.12	6.79	32.78
3	261	Тефтели рыбные тушеные с соусом	130(90/40)	130.00	11.80	5.26	14.02	150.27
4	125	Сложный гарнир: картофель отварной и свежий огурец	200(180/20)	200.00	3.67	7.12	26.30	188.40
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
7	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.44	0.05	18.76	78.16
Итого				890.00	29.49	20.23	128.38	822.86

№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		550.00	15.28	17.65	89.79	553.43
		Обед		890.00	29.49	20.23	128.38	822.86
Итого				1440.00	44.77	37.87	218.17	1376.30

1-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	301	Цыплята тушеные	100	100.00	12.41	10.27	4.38	168.87
2	508	Сложный гарнир: каша рисовая рассыпчатая со свежим огурцом	150(130/20)	150.00	3.26	3.77	33.09	179.19
3	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
4	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
5	627	Апельсины свежие	100	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				590.00	20.86	16.02	73.83	539.76

Обед								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	250/10	250.00	5.19	5.15	9.13	107.34
2	112	Фрикадельки мясные с соусом	120(90/30)	120.00	14.51	29.48	2.90	348.24
3	541	Сложный гарнир: рагу овощное со свежим помидором.	180(150/30)	180.00	3.06	7.92	16.27	150.54
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	700	Напиток клюквенный	200	200.00	0.08	0.03	10.01	42.34
Итого				850.00	29.94	43.57	82.71	866.46

№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		590.00	20.86	16.02	73.83	539.76
		Обед		850.00	29.94	43.57	82.71	866.46
Итого				1440.00	50.80	59.59	156.54	1406.22

1-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	350	Тефтели с рисом - Ёжики (с ламинарией)	100	100.00	11.90	9.19	13.81	183.20
2	587	Соус томатный (для блюд)	50	50.00	0.59	2.93	3.34	43.17
3	520	Пюре картофельное	180	180.00	3.75	5.62	22.49	159.00
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	3.39	2.56	17.64	105.10
Итого				570.00	22.27	20.79	73.13	570.87

Обед								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	110	Борщ с капустой и картофелем	250/25	250.00	8.02	14.67	12.24	217.88
2	431	Печень по-строгановски	100	100.00	12.87	7.91	5.83	146.12
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая и соленый огурец	180(150/30)	180.00	8.83	6.12	39.33	247.65
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
Итого				830.00	36.90	29.77	113.77	877.90

№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		570.00	22.27	20.79	73.13	570.87
		Обед		830.00	36.90	29.77	113.77	877.90
Итого				1400.00	59.17	50.56	186.90	1448.77

1-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	478	Запеканка картофельная с отварным мясом	230	230.00	14.80	29.38	34.31	466.56
2	601	Соус сметанный с томатом	50	50.00	0.87	1.71	3.65	33.91
3	576	Гарнир из свежих огурцов	30	30.00	0.21	0.03	0.57	3.30
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	685	Чай с сахаром	200	200.00	0.04	0.01	8.99	36.19
Итого				550.00	18.56	31.61	63.36	620.36

Обед								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра из кабачков	60	60.00	0.69	2.93	3.99	44.46
2	139	Суп картофельный с горохом	250/15	250.00	9.56	5.79	20.17	170.71
3	488	Птица, тушенная в соусе с овощами	250	250.00	16.85	19.90	29.84	357.31
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	50	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	50	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	505	Кисель "Витошка " с витаминами	200	200.00	-	-	23.50	95.00
Итого				860.00	34.20	29.61	121.89	885.48

№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		550.00	18.56	31.61	63.36	620.36
		Обед		860.00	34.20	29.61	121.89	885.48
Итого				1410.00	52.76	61.22	185.26	1505.84

2-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	160	Суп молочный (вермишель в молоке)	250	230.00	7.61	7.09	32.43	226.10
2	001	Бутерброд с маслом	50(10/40)	50.00	3.08	8.41	20.69	170.90
3	693	Какао Витошка с витаминами	200	200.00	4.44	3.60	14.14	107.52
4	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				580.00	15.53	19.50	77.07	551.52

Обед								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	135	Суп из овощей	250	250.00	2.80	5.97	11.66	110.59
2	301	Цыплята тушеные	100	100.00	12.54	13.23	4.38	184.01
3	508	Сложный гарнир: каша рисовая рассыпчатая с соленым огурцом	180(160/20)	180.00	4.01	4.63	40.59	220.43
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	634	Компот из вишни (свежезамороженной)	200	200.00	0.12	0.03	11.57	47.70
Итого				830.00	26.56	24.87	112.61	780.72

№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		580.00	15.53	19.50	77.07	551.52
		Обед		830.00	26.56	24.87	112.61	780.72
Итого				1410.00	42.09	44.36	189.68	1332.24

2-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	366	Запеканка из творога	150	150.00	26.31	17.79	20.26	355.17
2	618	Соус вишневый	40	40.00	0.08	0.02	12.45	50.73
3	пром	Батон нарезной порция	50	50.00	3.75	1.45	25.70	131.00
4	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	210(200/10)	210.00	0.04	0.01	9.71	39.28
5	627	Апельсины свежие	100	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				550.00	31.08	19.47	76.22	619.18

Обед								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	138	Суп картофельный с крупой и рыбой	275(250/25)	250.00	7.73	4.19	19.06	152.35
2	461	Тефтели мясные (1 в) с соусом	100(70/30)	100.00	9.57	11.35	11.10	186.46
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая со свежим помидором	180(160/20)	180.00	9.39	6.54	42.17	264.80
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	633	Компот из яблок и клубники	200	200.00	0.08	0.06	11.34	46.66
Итого				830.00	33.87	23.14	128.06	868.27

№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		550.00	31.08	19.47	76.22	619.18
		Обед		830.00	33.87	23.14	128.06	868.27
Итого				1380.00	64.95	42.62	204.27	1487.45

2-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	451	Биточки из говядины с ламинария	80	80.00	10.62	9.95	6.73	152.40
2	587	Соус томатный (для блюд)	50	50.00	0.59	2.93	3.34	43.17
3	237	Рис с овощами	180	180.00	4.12	5.37	39.32	221.82
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
5	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.10	0.02	10.20	42.56
Итого				550.00	18.07	18.75	75.43	540.34

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра морковная	100	100.00	2.04	5.11	10.55	87.37
2	110	Борщ с капустой и картофелем	250/25	250.00	8.02	14.67	12.24	217.88
3	250	Рыба, запеченная с картофелем	180	200.00	13.05	13.04	31.45	287.24
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	639	Компот из смеси сухофруктов	200	200.00	0.44	0.05	18.76	78.16
Итого				850.00	30.65	33.86	117.39	888.65

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		550.00	18.07	18.75	75.43	540.34
		Обед		850.00	30.65	33.86	117.39	888.65
Итого				1400.00	48.72	52.61	192.82	1428.99

2-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	388	Котлеты рыбные	75	75.00	10.30	4.62	6.79	112.46
2	606	Соус польский (1-й вариант)	40	40.00	1.15	7.61	1.38	78.47
3	520	Пюре картофельное	180	180.00	3.75	5.62	22.49	159.00
4	576	Гарнир из соленых огурцов	30	30.00	0.24	0.03	0.51	3.90
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
6	692	Кофейный напиток с молоком	200	200.00	3.39	2.56	17.64	105.10
Итого				565.00	21.48	20.93	64.66	539.33

Обед								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	124	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	250/25	250.00	8.69	7.38	9.13	143.84
2	468	Оладьи из печени	90	100.00	15.70	15.53	12.43	233.16
3	096	Масло сливочное, прокипяченное	10	5.00	0.04	3.63	0.07	33.05
4	256	Сложный гарнир: макаронные изделия отварные со свежим огурцом	180(160/20)	180.00	6.12	5.85	36.87	213.02
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
7	636	Компот из яблок и апельсинов	200	200.00	0.16	0.07	12.13	50.70
Итого				835.00	37.81	33.46	115.03	891.76

№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		565.00	21.48	20.93	64.66	539.33
		Обед		835.00	37.81	33.46	115.03	891.76
Итого				1400.00	59.28	54.39	179.69	1431.09

2-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	304	Плов из птицы	240	240.00	24.13	12.97	38.43	357.42
2	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	40.00	2.64	0.48	15.84	80.40
3	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.65	1.30	12.42	68.30
4	627	Бананы свежие	70	70.00	1.05	0.35	14.70	67.20
Итого				550.00	29.47	15.10	81.39	573.32

Обед								
№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра свекольная	100	100.00	2.37	4.60	12.47	102.44
2	138	Суп картофельный с крупой гречневой	250/15	250.00	6.74	8.10	18.08	177.99
3	276	Жаркое по-домашнему	180	200.00	12.46	26.69	23.71	396.06
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный порция	40	50.00	3.30	0.60	19.80	100.50
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	40	50.00	3.80	0.40	24.60	117.50
6	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.08	0.07	11.98	48.26
Итого				850.00	28.75	40.46	110.63	942.76

№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		550.00	29.47	15.10	81.39	573.32
		Обед		850.00	28.75	40.46	110.63	942.76
Итого				1400.00	58.22	55.56	192.02	1516.08

Всего по МЕНЮ

№ п/п	№ рец	Наменование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Итого по МЕНЮ		14'110.00	523.93	513.20	1'888.43	14'344.18
		Среднесуточное по МЕНЮ		1'411.00	52.39	51.32	188.84	1'434.42

От 12 лет и старше, летний период. (2 вариант)

Количество продуктов, используемых для приготовления меню по группам

№	Наименование	Нетто	Откло-нение %	1я неделя 1й день	1я неделя 2й день	1я неделя 3й день	1я неделя 4й день	1я неделя 5й день	2я неделя 1й день	2я неделя 2й день	2я неделя 3й день	2я неделя 4й день	2я неделя 5й день	Всего	Средне суточное
1	Хлеб ржаной	120.0	-35.0%	50.00	90.00	90.00	90.00	90.00	50.00	50.00	90.00	90.00	90.00	780.00	78.00
2	Хлеб пшеничный	200.0	-64.9%	80.00	79.63	50.00	50.00	50.00	90.00	109.33	64.00	79.12	50.00	702.08	70.20
3	Мука пшеничная	20.0	-69.8%	2.50	12.43	7.65	11.00	6.38	3.38	6.02	9.67	1.40	-	60.42	6.00
4	Крупы, бобовые	50.0	-11.6%	42.50	-	45.02	80.69	20.00	55.41	92.88	47.52	-	58.00	442.01	44.20
5	Макаронные изделия	20.0	-10.3%	-	88.80	-	-	-	34.50	-	-	56.00	-	179.30	17.90
6	Картофель	187.0	-5.8%	211.80	215.00	78.00	173.90	390.38	50.00	75.00	153.33	183.90	230.56	1'761.87	176.20
7	Овощи (свежие, мороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень.	320.0	-50.6%	51.88	144.24	248.93	148.14	240.82	73.13	63.53	290.20	123.80	195.05	1'579.71	158.00
8	Фрукты свежие	185.0	-69.1%	115.00	-	115.00	-	-	115.00	125.00	7.00	24.00	70.00	571.00	57.10
9	Сухофрукты	20.0	-75.0%	-	15.00	-	10.00	-	-	-	15.00	-	10.00	50.00	5.00
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200.0	-99.0%	-	10.00	-	-	-	-	10.00	-	-	-	20.00	2.00
11	Мясо 1 категории	78.0	-21.8%	110.60	-	102.60	91.29	76.19	-	44.33	96.00	-	88.87	609.87	61.00
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	40.0	-56.5%	-	-	-	74.00	-	-	-	-	100.00	-	174.00	17.40
13	Птица (цыплята-бройлеры 1кат. потрошённые)	53.0	-25.7%	-	-	82.13	-	94.69	68.13	-	-	35.00	113.74	393.67	39.40
14	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	77.0	-73.6%	-	60.75	-	-	-	-	30.50	55.56	56.25	-	203.06	20.30
15	Молоко (мдж 2.5%, 3,2%)	350.0	-68.7%	269.00	149.75	50.00	127.00	-	258.00	14.00	33.75	145.75	50.00	1'097.25	109.70
16	Кисломолочные продукты	180.0	-100.0%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17	Творог (мдж 5% - 9%)	60.0	-77.0%	-	-	-	-	-	-	138.00	-	-	-	138.00	13.80
18	Сыр	15.0	-95.2%	-	7.20	-	-	-	-	-	-	-	-	7.20	0.70
19	Сметана	10.0	4.0%	10.00	-	24.75	17.50	12.50	17.25	6.00	10.00	6.00	-	104.00	10.40
20	Масло сливочное	35.0	-50.1%	15.60	32.00	8.75	16.05	9.82	21.70	18.40	19.98	32.50	-	174.80	17.50
21	Масло растительное	18.0	-29.7%	8.13	6.86	8.50	13.73	15.13	5.00	6.13	22.25	19.50	21.30	126.51	12.70
22	Яйцо	40.0	-92.4%	-	-	7.20	7.14	-	-	6.00	-	10.15	-	30.49	3.00
23	Сахар	35.0	-43.0%	23.00	11.12	20.45	23.50	9.00	20.30	26.30	24.70	20.00	21.20	199.57	20.00
24	Кондитерские изделия	15.0	-100.0%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25	Чай	2.0	-86.0%	-	0.20	1.00	-	0.20	-	0.20	0.20	-	1.00	2.80	0.30
26	Какао-порошок	1.2	-33.3%	4.00	-	-	-	-	4.00	-	-	-	-	8.00	0.80
27	Кофейный напиток	2.0	-30.0%	-	-	-	7.00	-	-	-	-	7.00	-	14.00	1.40
28	Дрожжи хлебопекарные	0.3	-100.0%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
29	Крахмал	4.0	-95.5%	-	-	-	-	-	-	1.80	-	-	-	1.80	0.20
30	Соль	5.0	-42.7%	2.98	2.82	3.07	3.43	3.14	1.88	1.76	3.62	3.04	2.88	28.63	2.90
31	Специи	2.0	-98.0%	0.07	-	0.06	0.05	0.05	0.06	-	0.05	0.05	-	0.40	-

Разработано ООО "Технологии питания"

От 12 лет и старше, летний период. (2 вариант)

32	другая	-	-	587.13	532.45	750.43	697.02	649.45	671.20	724.14	692.24	846.68	522.45	6'673.18	667.30

Разработано ООО "Технологии питания"

Распределение калорийности по приемам пищи, от 12 лет и старше, летний период. (2 вариант)

1-я неделя

Итог	ккал	ккал/день	% норма
Завтрак	2'831	566.20	20-25
Обед	4'317	863.46	30-35
Итого приём пищи	7'148	1'429.67	

2-я неделя

Итог	ккал	ккал/день	% норма
Завтрак	2'824	564.74	20-25
Обед	4'372	874.43	30-35
Итого приём пищи	7'196	1'439.17	