



Утверждаю:
ИП Климонтова И.С.
Климонтова И.С.
г.



Примерное меню рационального питания для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008-2011 гг.

Сборник методических рекомендаций Санкт Петербург 2008 г.

Возрастная категория для детей 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

Режим питания: пн-пт завтрак с 08:35 до 12:00

обед с 13:00 до 14:30

полдник 15:20

Исполнитель: Климонтова И.С.

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Запеканка из творога. с пов или сгущ мол.	140	19,27	20,24	19,19	199,47	0,48	313/2013
Бутерброд с маслом	50	2	20,83	12,5	172,3	0	379/2008
Йогурт в пром. упаковке	100	1,44	2	12,8	111,2	0,8	
Батон	30	2,25	0,87	17,22	78,6	0	сб. СПБ
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118	1,3	501/2013
Всего в Завтрак	520	27,75	47,13	81,42	679,57	2,58	
Обед							
Салат из свежих помидоров	80	0,8	8,16	2,8	88	13,2	22/2013
Суп из овощей	200	1,54	4,68	10,07	92,19	12,56	36/2013
Котлета из говядины с маслом	90	16,02	15,75	12,87	257,4	0	381/2013
Макароны отварные с маслом	150	5,65	0,65	29,04	144,9	0,015	291/2013
Напиток из шиповника	185	0,62	-	19,45	43,39	0,74	289/2008
Хлеб пшен.(обог.микроэл)или зернов	60	4,6	0,4	29,6	141,2	0	108/2013
Хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
всего за обед	815	32,55	30,3	120,43	853,73	26,515	
Полдник							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,99	0,19	20,61	91,77	3,99	537/2013
Булочка "Ванильная"	60	4,7	4,8	33,9	298	0	563/2013
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	112/1/2013
всего за полдник	360	6,09	5,39	64,31	436,77	13,99	
всего за день		66,39	82,82	266,16	1970,07	43,09	



Исполнено: Климونتова И.С.
 Климонтowa И.С.
 КЛИМОНТОВА
 ИРИНА
 СЕРГЕЕВНА

Примерное меню рационального питания для обучающихся в высших образовательных учреждениях.
 Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.Н. 2008-2011 гг.
 Сборник методических рекомендаций Санкт-Петербург 2008 г.
 Возрастная категория для детей 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 Режим питания: пн-пт завтрак с 08:35 до 12:00
 обед с 13:00 до 14:30
 полдник 15:20

Исполнитель: Климонтowa И.С.

Сезон: Осень-зима, весна
 Категория дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергитическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	205	6,2	7,27	30,85	222,02	1,37	262/2013
Бутерброд с сыром	46	6,61	10,7	9,77	152,6	0,95	97/2013
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	300/2013
Батон	20	1,5	0,58	11,48	52,4	0	сб. СПб
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	1,3	495/2013
Всего в Завтрак	511	20,91	24,45	68,3	571,02	3,62	
Обед							
Винегрет овощной	80	1,04	8,64	5,44	104	6,72	76/2013
Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,08	7,01	50,6	4,6	146/2013
Клецки	20	1,16	1,09	4,78	33,76	0,056	172/2013
Рыба запеч. с морковью	140	22,98	15,98	5,25	257,83	0,82	82/Уфа
Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	5,1	429/2013
Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,32	99,09	0,45	508/2013
Хлеб пшен.(обог.микроэл)или зернов	60	4,6	0,4	29,6	141,2	0	108/2013
хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
всего за обед	880	37,66	35,45	109,35	911,13	17,75	
Полдник							
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	60	112/10/2013
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	2,6	515/2013
Крендель сахарный	50	3,46	6,53	29,4	190	0	574/2013
всего за полдник	350	10,16	11,73	47,1	339	62,6	
всего за день		68,73	71,63	224,75	1821,15	83,97	

Согласовано
 Директор ГКОУ №13
 Дацковская О.В.



ИП Климонтова И.С.
 Климонтова И.С.



Примерное меню рационального питания для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008-2011 гг.
 Сборник методических рекомендаций Санкт Петербург-2008 г.

Возрастная категория для детей 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

Режим питания: пн-пт завтрак с 08:35 до 12:00

обед с 13:00 до 14:30

полдник 15:20

Исполнитель: Климонтова И.С.

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Каша рисовая жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	1,53	268/2013
Бутерброд с джемом или повидлом	60	1,69	4,3	32,59	175,99	0,198	381/2008
Батон	40	2,97	1,14	22,76	103	0	сб. СПб
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	269/2008
Всего в Завтрак	505	13,55	15,99	113,91	643,04	3,028	
Обед							
Салат из огурцов	80	0,56	8,08	1,6	81,6	4	17/2013
Свекольник	200	1,73	3,56	9,61	77,6	7,33	131/2013
Рагу из птицы	240	19	19,82	21,87	301,34	14,3	407/2013
Кисель из конц. плод.или яг.	200	1,4	-	29	122	0	274/2013
Хлеб пшен.(обог.микроэл)или зернов	60	4,6	0,4	29,6	141,2	0	108/2013
хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
всего за обед	830	30,61	32,52	108,28	810,39	25,63	
Полдник							
Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	2,8	494/обнов
Сырники твор. запеч. со сгущ. мол	110/20	17,63	13,57	22,75	283,29	0,29	321/2013
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	112/2/2013
всего за полдник	430	18,13	13,87	48,25	391,29	8,09	
всего за день		62,29	62,38	270,44	1844,72	36,75	

Согласовано
 Директор ГКОУ №13
 (к) Дашковская О.В.
 г. Оренбург
 ИНН 5612018660

Утверждаю:
 ИП Климентова И.С.
 Климентова И.С.
 ИРИНА СЕРГЕЕВНА

Примерное меню рационального питания для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
 Разработчики Тутельян В.А., Могильный И.В.
 Сборник методических рекомендаций Санкт-Петербург 2008 г.
 Возрастная категория для детей 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 Режим питания: пн-пт завтрак с 08:35 до 12:00
 обед с 13:00 до 14:30
 полдник 15:20

Исполнитель: Климентова И.С.

Сезон: Осень-зима, весна
 Категория дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витами н С (мг)	№ ре- цептуры
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Омлет с колбасой или сосиской	150	13,03	26,64	2,64	301,35	0,34	305/2013
Бутерброд с маслом	50	2	20,83	12,5	172,3	0	379/2008
Батон	40	2,97	1,14	22,76	103	0	сб. СПб
Свежий огурец порционно	80	0,48	0,006	1,5	11,2	6,01	106/2013
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118	1,3	501/2013
Всего в Завтрак	520	21,27	51,806	59,11	705,85	7,65	
Обед							
Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,72	4,08	2,88	51,22	11,28	19/2013
Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,09	86,4	6,93	144/2013
Тефтели из говяд. с рисом(ёжики)	90	8,55	13,77	10,26	198,9	0,72	390/2013
Капуста тушеная	150	5,56	5,41	5,86	94,73	25,36	423/2013
Напиток из лимонов	200	0,18	0,02	27,46	94,58	25,5	682/2006
Хлеб пшен.(обог.микроэл)или зернов	60	4,6	0,4	29,6	141,2	0	108/2013
Хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
всего за обед	830	24,77	27,74	104,75	753,68	69,79	
Полдник							
Варенец	200	5,79	4,99	7,99	99,9	1,39	272/2008
Сдоба "Обыкновенная"	60	5,1	2,8	35,3	187	0	570/2013
Банан	200	3	1	42	192	20	112/6/2013
всего за полдник	475	13,89	8,79	85,29	478,9	21,39	
всего за день		59,93	88,336	249,15	1938,43	98,83	



Согласовано
 Директор ГКОУ №13
 Дацковская О.В.



И.С. Климонтова
 ИРИНА СЕРГЕЕВНА

Примерное меню рационального питания для обучающихся во в

Разработчики Тутьяни В.А., Могильный М.П.

Сборник методических рекомендаций Санкт Петербург - 2008 г.

Возрастная категория для детей 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

Режим питания: пн-пт завтрак с 08:35 до 12:00

обед с 13:00 до 14:30

полдник 15:20

Исполнитель: Климонтова И.С.

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Каша дружба	220						102/2008
Бутерброд с сыром	46	6,61	10,7	9,77	152,6	0,95	97/2013
Батон	40	2,97	1,14	22,76	103	0	сб. СПб
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	1,3	495/2013
Всего в Завтрак	506	11,08	13,14	48,43	336,6	2,25	
Обед							
Салат картоф. с зеленым горошком	80	2,18	9,12	7,84	123,2	8,16	65/2013
Щи из св капусты с картофелем со смет	200/9	1,4	3,97	6,21	66	14,77	142/2013
Рыба тушеная в томате с овощами	110	11,43	6,32	5,93	126,21	3,69	172/2008
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8	1,56	237/2013
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,99	0,19	20,61	91,77	3,99	537/2013
Хлеб пшен.(обог.микроэл)или зернов	60	4,6	0,4	29,6	141,2	0	108/2013
хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
всего за обед	859	32,65	26,09	131,79	898,83	32,17	
Полдник							
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	493/2013
Ватрушка с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	4,9	330/2008
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	112/1/2013
всего за полдник	360	7,58	3,03	66,61	326,07	14,9	
всего за день		51,31	42,26	246,83	1561,50	49,32	



Примерное меню рационального питания для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.И. 2008-2011 гг.

Сборник методических рекомендаций Санкт Петербург 2008 г.

Возрастная категория для детей 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

Режим питания: пн-пт завтрак с 08:35 до 12:00

обед с 13:00 до 14:30

полдник 15:20

Исполнитель: Климонтова И.С.

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергитическая ценность(ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Каша пшеница жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16	1,45	112/2008
Гренки с сыром	50	7,8	7,95	29,4	180,4	0,19	76/2008
Батон	40	2,97	1,14	22,76	103	0	сб. СПб
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	300/2013
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	1,3	496/2013
Всего в Завтрак	535	25,51	24,26	111,75	717,56	2,94	
Обед							
Винегрет овощной	80	1,04	8,64	5,44	104	6,72	76/2013
Суп-лапша домашняя	200	1,96	3,9	11,1	87,5	0,95	56/2008
Фрикадельки из кур с овощн. соусом	83	12,69	16,35	7,11	226,85	0,66	217/2008
Соус овощной	27	0,32	1,11	2,011	19,33	0,22	454/2013
Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,86	171	25,02	173/2013
Кисель из конц. плод.или яг.	200	1,4	-	29	122	0	274/2013
Хлеб пшен.(обог.микроэл)или зернов	60	4,6	0,4	29,6	141,2	0	108/2013
хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
всего за обед	880	28,75	38,45	123,74	958,53	33,57	
Полдник							
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	2,6	515/2013
Оладьи с повидлом или сг. молоком	80/20	6,3	3,83	27,56	169,65	0,29	473/2011
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	60	112/10/2013
всего за полдник	400	13,00	9,03	45,26	318,65	62,89	
всего за день		67,26	71,74	280,75	1994,74	99,40	



Примерное меню рационального питания для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008-2011 гг.

Сборник методических рекомендаций Санкт Петербург 2008 г.

Возрастная категория для детей 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

Режим питания: пн-пт завтрак с 08:35 до 12:00

обед с 13:00 до 14:30

полдник 15:20

Исполнитель: Климонтова И.С.

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Каша мол. овсяная из "Геркулеса" жидкая	220	7,87	10,34	31,68	241,24	1,69	266
Бутерброд с маслом	50	2	20,83	12,5	172,3	0	379/2008
Йогурт в пром. упаковке	100	1,44	2	12,8	111,2	0,8	
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118	1,3	501/2013
Всего в Завтрак	570	14,1	36,36	76,69	642,74	3,79	
Обед							
Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,72	4,08	2,88	51,22	11,28	19/2013
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	4	8,52	76	8,24	128/2013
Гуляш из отварной говядины	90	13,2	14,51	3,3	196,8	0,96	368/2013
Пюре из гороха	150	14,5	1,42	28,85	173,38	0	417/2013
Напиток из шиповника	185	0,62	-	19,45	43,39	0,74	289/2008
Хлеб пшен.(обог.микроэл)или зернов	60	4,6	0,4	29,6	141,2	0	108/2013
хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
всего за обед	815	38,41	25,07	109,2	768,64	21,22	
Полдник							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,99	0,19	20,61	91,77	3,99	537/2013
Булочка "Веснушка"	60	4,61	4,41	35,3	199,3	4,3	307/2008
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	112/2/2013
всего за полдник	360	6	4,9	66,21	338,07	13,29	
всего за день		58,51	66,33	252,1	1749,45	38,3	



Согласовано
 Директор ГКОУ №13
 Дацковская О.В.



ИП Климонтова И.С.
 Климонтова И.С.

Примерное меню рационального питания для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008-2011 гг.

Сборник методических рекомендаций Санкт Петербург 2008 г.

Возрастная категория для детей 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

Режим питания: пн-пт завтрак с 08:35 до 12:00

обед с 13:00 до 14:30

полдник 15:20

Исполнитель: Климонтова И.С.

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша рисовая жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	1,53	268/2013
Бутерброд с джемом или повидлом	60	1,69	4,3	32,59	175,99	0,198	381/2008
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	300/2013
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	1,3	496/2013
Всего в Завтрак	505	15,51	18,82	90,5	593,12	3,028	
Обед							
Салат из свеклы с изюмом или чернослив	80	1,2	5,2	11,81	99,2	4,32	52/2013
Суп крестьянский с крупой	200	2,12	5,1	14,55	112,5	9,95	154/1/2013
Котлета рубленая из птицы	80	13	10,75	13,56	212,77	3,61	405/2013
Макаронные изделия отв с овощами	180	6,48	7,08	41,25	255,02	0	205/2006
Кисель из конц. плод.или яг.	200	1,4	-	29	122	0	274/2013
Хлеб пшен.(обог.микроэл)или зернов	60	4,6	0,4	29,6	141,2	0	108/2013
хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
всего за обед	1050	32,92	29,79	177	1123,34	27,88	
Полдник							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,99	0,19	20,61	91,77	3,99	537/2013
Ватрушка с творожным фаршем	100	7,2	7,43	7,07	123,95	0,19	541/2013
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	120	112/10/2013
всего за полдник	330	9,99	8,02	43,88	301,72	124,18	
всего за день		58,42	56,63	311,38	2018,18	155,09	

Согласовано:
 Директор ГКОУ №13
 Дацковская О.В.



Исполнитель: И.С. Климонтова И.С.



Примерное меню рационального питания для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
 Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.И. 2008-2011 гг.
 Сборник методических рекомендаций Санкт Петербург 2008 г.
 Возрастная категория для детей 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 Режим питания: пн-пт завтрак с 08:35 до 12:00
 обед с 13:00 до 14:30
 полдник 15:20

Исполнитель: Климонтова И.С.

Сезон: Осень-зима, весна
 Категория дети 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Макароны запеченные с сыром	150	5,1	7,95	28,05	219	0,9	124/2008
Бутерброд с маслом	50	2	20,83	12,5	172,3	0	379/2008
Свежий помидор порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,2	20	106/2013
Батон	40	2,97	1,14	22,76	103	0	сб. СПб
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118	1,3	501/2013
Всего в Завтрак	520	13,74	33,27	86,06	631,5	22,2	
Обед							
Салат картоф. кукурузой и морковью	80	2,24	5,68	7,92	129,6	9,36	74/2013
Рассольник ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	97	6,13	34/2006
Плов из отварной говядины	240	18,14	17,856	47,232	422,4	0,384	370/2013
компот из изюма	180	0,29	-	18,1	72,97	0,72	512/2013
Хлеб пшен.(обог.микроэл)или зернов	60	4,6	0,4	29,6	141,2	0	108/2013
хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
всего за обед	810	32,61	33,636	145,352	949,82	16,594	
Полдник							
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	2,6	515/2013
Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,6	242,1	12,6	318/2008
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	20	112/1/2013
всего за полдник	460	10,69	12,82	69,8	442,1	35,2	
всего за день		57,04	79,73	301,21	2023,42	73,99	
итого за 10 дней		640,15	710,44	2677,93	19116,44	720,35	
среднее значение за период		64,02	71,04	267,79	1911,64	72,04	
содержание белков,жиров,углеводов, в меню за период в % от калорийности		9,57	23,89	40,02			

Распределение средние суточного рациона по отдельным приемам пищи за 10 дней для детей от 7-11 лет

Прием пищи	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день		6 день		7 день		8 день		9 день		10 день		В среднем за		Всего		Норма	
	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%
Завтрак	679,57	26	571,02	24	643,04	26	705,85	27	336,6	16	717,6	27	642,74	28	852,6	29	593,12	22	631,5	23	637,36	25	6373,60	25	25	25
Обед	853,73	33	911,13	38	810,39	33	753,68	29	898,83	43	958,5	36	768,64	33	860,28	29	1123,3	42	949,82	35	888,84	35	8888,37	35	35	35
Полдник	436,77	17	339	14	391,29	16	478,9	19	326,07	16	318,7	12	338,07	14	481,9	16	301,72	11	442,1	16	385,45	15	3854,47	15	15	15
Итого	1970,07	75	1821,15	75	1844,72	75	1938,43	75	1561,5	75	1995	75	1749,5	75	2194,78	75	2018,2	75	2023,42	75	1911,64	75	19116,44	75	75	75



Примерное меню рационального питания для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Разработчики Тутьян В.А., Могильный М.П. 2008-2011 гг.
Сборник методических рекомендаций Санкт Петербург 2008 г.
Возрастная категория для детей 12 лет и старше
Сезон осенне-зимний
Режим питания: пн-пт завтрак с 08:35 до 12:00
обед с 13:00 до 14:30
полдник 15:20

Исполнитель: Климонтова И.С.

Сезон: Осень-зима, весна
 Категория дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Запеканка из творога. с пов или сгуш мол	160	11,35	10,51	21,18	261,99	0	313/2013
Бутерброд с маслом	50	2	20,83	12,5	172,3	0	379/2008
Йогурт в пром. упаковке	100	1,44	2	12,8	111,2	0,8	
Батон	40	2,97	1,14	22,76	103	0	сб. СПб
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118	1,3	501/2013
Всего в Завтрак	550	20,55	37,67	88,95	766,49	2,1	
Обед							
Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	16,5	22/2013
Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	15,7	36/2013
Котлета из говядины с маслом	100	17,8	17,5	14,3	286	0	381/2013
Макароны отварные с маслом	180	6,79	0,81	34,88	174,59	0,013	291/2013
Напиток из шиповника	185	0,62	-	19,45	43,39	0,74	289/2008
Хлеб пшен.(обог.микроэл)или зернов	70	5,3	0,4	34,6	164,8	0	108/2013
Хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
всего за обед	935	36,76	35,43	135,92	980,67	32,953	
Полдник							
Сок выработ.пром.натуральный	200	0,99	0,19	20,61	91,77	3,99	537/2013
Булочка "Ванильная"	60	4,7	4,8	33,9	298	0	563/2013
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	20	112/1/2013
всего за полдник	460	6,49	5,79	74,11	483,77	23,99	
всего за день		63,80	78,89	298,98	2230,93	59,04	



ИП Климонтова И.С.



Примерное меню рационального питания для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Разработчики Тютельян В.А., Могильный М.П.

Сборник методических рекомендаций Санкт-Петербург 2008 г.

Возрастная категория для детей 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Режим питания: пн-пт завтрак с 08:35 до 12:00

обед с 13:00 до 14:30

полдник 15:20

Исполнитель: Климонтова И.С.

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая	220	6,82	8,2	33,94	236,94	1,51	262/2013
Бутерброд с сыром	67	9,57	15,5	14,16	235,45	0,19	97/2013
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	300/2013
Батон	30	2,25	0,87	17,22	78,6	0	сб. СПб
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	1,3	495/2013
Всего в Завтрак	557	25,24	30,47	81,52	694,99	3	
Обед							
Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	8,4	76/2013
Суп картофельный с клецками	250	1,2	2,6	8,77	63,25	5,75	146/2013
Клецки	25	1,46	1,37	5,98	42,2	0,007	172/2013
Рыба запеч. с морковью	160	26,19	18,21	5,98	295,16	0,93	82/Уфа
Пюре картофельное	180	3,78	7,92	19,63	165,76	6,12	429/2013
компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,32	99,09	0,45	508/2013
Хлеб пшен.(обог.микроэл)или зернов	70	5,3	0,4	34,6	164,8	0	108/2013
хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
всего за обед	1015	43	41,96	122,68	1046,91	21,657	
Полдник							
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	120	112/10/2013
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	2,6	515/2013
Крендель сахарный	50	3,46	6,53	29,4	190	0	574/2013
всего за полдник	450	11,06	11,93	55,2	382	122,6	
всего за день		79,3	84,36	259,4	2123,9	147,26	

Согласовано:
 Директор ГКОУ №13
 Дацковская О.В.



ИП Климонтова И.С.
 Климонтова И.С.



Примерное меню рационального питания для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008-2011 гг.

Сборник методических рекомендаций Санкт Петербург 2008 г.

Возрастная категория для детей 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Режим питания: пн-пт завтрак с 08:35 до 12:00

обед с 13:00 до 14:30

полдник 15:20

Исполнитель: Климонтова И.С.

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергитическая ценность(ккал)	Витами н С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Каша рисовая жидкая	240	6,65	10,35	38,94	275	1,84	268/2013
Бутерброд с джемом или повидлом	70	1,98	5,019	38,03	205,33	0,23	381/2008
Батон	40	2,97	1,14	22,76	103	0	сб. СПб
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	269/2008
Всего в Завтрак	550	15,37	20,439	125,68	737,25	3,37	
Обед							
Салат из огурцов	100	0,7	10,1	2	102	5	17/2013
Свекольник	250	2,17	4,45	12,02	97	9,17	131/2013
Рагу из птицы	280	22,2	23,16	25,58	358,88	16,71	407/2013
Кисель из конц. плод.или яг.	200	1,4	-	29	122	0	274/2013
Хлеб пшен.(обог.микроэл)или зернов	70	5,3	0,4	34,6	164,8	0	108/2013
хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
всего за обед	950	35,09	38,77	119,8	931,33	30,88	
Полдник							
Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	2,8	494/обнов
Сырники из творога запеч. с повидлом	140/20	23,99	18,48	30,98	385,83	0,39	321/2013
Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	10	112/2/2013
всего за полдник	460	24,89	19,08	66,78	540,83	13,19	
всего за день		75,35	78,29	312,26	2209,41	47,44	



Согласовано:
 Директор ГКОУ №13
 Дацковская О.В.



Утверждаю:
 ИИ Климонтова И.С.

Примерное меню рационального питания для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Разработчики Тутельян В.А., Могильный И.А. и др.
 Сборник методических рекомендаций Санкт-Петербург, 2008 г.

Возрастная категория для детей 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Режим питания: пн-пт завтрак с 08:35 до 12:00

обед с 13:00 до 14:30

полдник 15:20

Исполнитель: Климонтова И.С.

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Омлет с колбасой или сосиской	200	17,4	35,52	3,52	402	0,46	305/2013
Бутерброд с маслом	50	2	20,83	12,5	172,3	0	379/2008
Батон	20	1,5	0,58	11,48	52,4	0	сб. СПб
Свежий огурец порционно	100	0,8	0,1	2,5	14	10	106/2013
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118	1,3	501/2013
Всего в Завтрак	570	24,49	60,22	49,71	758,7	11,76	
Обед							
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,9	5,1	3,6	64,02	14,1	19/2013
Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	8,67	144/2013
Тефтели из говяд. с рисом(ёжики)	100	9,5	15,3	11,4	221	0,8	390/2013
Капуста тушеная	180	6,6	6,42	6,96	112,45	3,34	423/2013
Напиток из лимонов	200	0,18	0,02	27,46	94,58	25,5	682/2006
Хлеб пшен.(обог.микроэл)или зернов	70	5,3	0,4	34,6	164,8	0	108/2013
Хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
всего за обед	950	28,1	32,15	115,74	851,5	52,41	
Полдник							
Варенец	200	5,79	4,99	7,99	99,9	1,39	272/2008
Сдоба "Обыкновенная"	60	5,1	2,8	35,3	187	0	570/2013
Банан	200	3	1	42	192	20	112/6/2013
всего за полдник	475	13,89	8,79	85,29	478,9	21,39	
всего за день		66,48	101,16	250,74	2089,1	85,56	

Согласовано
 Директор ТКОУ №13
 Дацковская О.В.



ИП Климонтова И.С.



Примерное меню рационального питания для обучающихся во вспомогательных учреждениях.

Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.И.

Сборник методических рекомендаций Санкт Петербург 2008 г.

Возрастная категория для детей 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Режим питания: пн-пт завтрак с 08:35 до 12:00

обед с 13:00 до 14:30

полдник 15:20

Исполнитель: Климонтова И.С.

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергитическая ценность(ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Каша дружба	250	7,92	10,07	42,45	291,74	1,65	102/2008
Бутерброд с сыром	67	9,57	15,5	14,16	235,45	0,19	97/2013
Батон	40	2,97	1,14	22,76	103	0	сб. С11Б
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	1,3	495/2013
Всего в Завтрак	557	21,96	28,01	95,27	711,19	3,14	
Обед							
Салат картоф. с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	10,2	65/2013
Щи из св.капусты с картофелем со смет	250/10	1,75	4,97	7,77	82,5	18,47	142/2013
Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,54	160,29	4,7	172/2008
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54,05	316,88	1,59	237/2013
Сок выработ.пром.натуральный	200	0,99	0,19	20,61	91,77	3,99	537/2013
Хлеб пшен.(обог.микроэл)или зернов	70	5,3	0,4	34,6	164,8	0	108/2013
хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
всего за обед	990	39,46	32,17	150,97	1056,89	38,95	
Полдник							
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	493/2013
Ватрушка с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	4,9	330/2008
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	20	112/1/2013
всего за полдник	460	7,98	3,43	76,41	373,07	24,9	
всего за день		69,40	63,61	322,65	2141,15	66,99	



ИП Климонтова И.С.



Примерное меню рационального питания для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008-2011 гг.

Сборник методических рекомендаций Санкт Петербург 2008 г.

Возрастная категория для детей 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Режим питания: пн-пт завтрак с 08:35 до 12:00

обед с 13:00 до 14:30

полдник 15:20

Исполнитель: Климонтова И.С.

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергитическая ценность(ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Каша пшеница жидкая	240	7,06	8,5	40,11	252,15	1,69	112/2008
Гренки с сыром	50	7,8	7,95	29,4	180,4	0,19	76/2008
Батон	20	1,5	0,58	11,48	52,4	0	сб. СПб
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	300/2013
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	1,3	496/2013
Всего в Завтрак	550	25,06	24,93	106,29	691,95	3,18	
Обед							
Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	8,4	76/2013
Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,8	13,9	109,4	3,2	56/2008
Фрикадельки из кур с овощн. соусом	100	15,34	19,77	8,6	274,28	0,8	217/2008
Соус овощной	30	0,54	1,86	3,47	32,8	0,78	454/2013
Картофель отварной	200	3,8	8,2	25,4	190	27,8	173/2013
Кисель из конц. плод.или яг.	200	1,4	-	29	122	0	274/2013
Хлеб пшен.(обог.микроэл)или зернов	80	6,08	0,48	39,52	188,32	0	108/2013
хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
всего за обед	1010	34,23	46,57	143,29	1133,45	40,98	
Полдник							
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	2,6	515/2013
Оладьи с повидлом или сг. молоком	120/30	9,56	5,8	41,85	257,65	0,39	473/2011
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	120	112/10/2013
всего за полдник	450	17,16	11,20	67,65	449,65	122,99	
всего за день		76,45	82,70	317,23	2275,05	167,15	



Согласовано
Директор ГКОУ №13
Давковская О.В.



ИП Климонтова И.С.
Утверждено
Климонтова И.С.

Примерное меню рационального питания для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008-2011 гг.

Сборник методических рекомендаций Санкт Петербург 2008 г.

Возрастная категория для детей 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Режим питания: пн-пт завтрак с 08:35 до 12:00

обед с 13:00 до 14:30

полдник 15:20

Исполнитель: Климонтова И.С.

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Каша мол. овсяная из "Геркулеса" жидкая	250	8,95	11,75	36	285,5	1,92	266
Бутерброд с маслом	50	2	20,83	12,5	172,3	0	379/2008
Йогурт в пром. упаковке	100	1,44	2	12,8	111,2	0,8	
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118	1,3	501/2013
Всего в Завтрак	600	15,18	37,77	81,01	687	4,02	
Обед							
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,9	5,1	3,6	64,02	14,1	19/2013
Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5	10,65	95	10,3	128/2013
Гуляш из отварной говядины	100	14,67	16,13	3,67	218,67	1,07	368/2013
Пюре из гороха	180	17,5	1,71	34,81	209,26	0	417/2013
Напиток из шиповника	185	0,62	-	19,45	43,39	0,74	289/2008
Хлеб пшен.(обог.микроэл)или зернов	80	6,08	0,48	39,52	188,32	0	108/2013
хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
всего за обед	945	44,91	29,08	128,3	905,31	26,21	
Полдник							
Сок выработ.пром.натуральный	200	0,99	0,19	20,61	91,77	3,99	537/2013
Булочка "Веснушка"	60	4,61	4,41	35,3	199,3	4,3	307/2008
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	5	112/2/2013
всего за полдник	360	6	4,9	66,21	338,07	13,29	
всего за день		66,09	71,75	275,52	1930,38	43,52	

Согласовано:
 Директор ГКОУ №13
 Дацковская О.В.
 г. Оренбург

ИП Климонтова И.С.

Судяю:
 Климонтова И.С.

Примерное меню рационального питания для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Разработчики Тутьян В.А., Могильный М.П. 2008-2011 гг.

Сборник методических рекомендаций Санкт Петербург 2008 г.

Возрастная категории для детей 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Режим питания: пн-пт завтрак с 08:35 до 12:00

обед с 13:00 до 14:30

полдник 15:20

Исполнитель: Климонтова И.С.

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергитическая ценность(ккал)	Витами н С (мг)	№ ре-цептуры
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Пудинг творожный запеченый	250	31,05	29,54	47,54	580,5	0,45	330/2008
Бутерброд с сыром	67	9,57	15,5	14,16	235,15	0,19	97/2013
Батон	40	2,97	1,14	22,76	103	0	сб. СПб
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	1,3	495/2013
Всего в Завтрак	557	45,09	47,48	100,36	999,95	1,94	
Обед							
Салат из огурцов	100	0,7	10,1	2	102	5	17/2013
Суп с макаронными изделиями и картофе	250	2,57	2,77	18,55	109,5	6,07	39/2006
Жаркое по-домашнему	280	32,89	29,37	21,01	422,4	9,6	369/2013
компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	24,32	99,09	0,45	508/2013
Хлеб пшен.(обог.микроэл)или зернов	80	6,08	0,48	39,52	188,32	0	108/2013
хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
всего за обед	940	46,01	43,38	122	1007,96	21,12	
Полдник							
Ряженка	200	5,79	4,99	7,99	99,9	1,39	272/2008
Крендель сахарный	50	3,46	6,53	29,4	190	0	574/2013
Банан	200	3	1	42	192	20	112/6/2013
всего за полдник	450	12,25	12,52	79,39	481,9	21,39	
всего за день		103,35	103,38	301,75	2489,81	44,45	

Согласовано:
 Директор ГКОУ №13
 Дацковская О.В.



И.С. Климонтова И.С.
 Климонтова И.С.



Примерное меню рационального питания для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008-2011 гг.

Сборник методических рекомендаций Санкт Петербург 2008 г.

Возрастная категория для детей 12 лет и старше

Сезон осенне-зимний

Режим питания: пн-пт завтрак с 08:35 до 12:00

обед с 13:00 до 14:30

полдник 15:20

Исполнитель: Климонтова И.С.

Сезон: Осень-зима, весна

Категория дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша рисовая жидкая	240	6,65	10,35	38,94	275	1,84	268/2013
Бутерброд с джемом или повидлом	70	1,98	5,019	38,03	205,33	0,23	381/2008
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	300/2013
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	1,3	496/2013
Всего в Завтрак	550	17,33	23,269	102,27	687,33	3,37	
Обед							
Салат из свеклы с изюмом или черносл	100	1,5	6,5	14,8	124	5,4	52/2013
Суп крестьянский с крупой	250	2,97	7,14	20,37	157,5	13,93	154/1/2013
Котлета рубленая из птицы	110	17,82	14,74	18,59	291,5	4,95	405/2013
Макаронные изделия отв с овощами	200	7,93	8,6	50,88	312	0	205/2006
Кисель из конц. плод.или яг.	200	1,4	-	29	122	0	274/2013
Хлеб пшен.(обог.микроэл)или зернов	80	6,08	0,48	39,52	188,32	0	108/2013
хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110/2013
всего за обед	1190	41,82	38,72	210,36	1375,97	34,28	
Полдник							
Сок выработ.пром.натуральный	200	0,99	0,19	20,61	91,77	3,99	537/2013
Ватрушка с творожным фаршем	100	7,2	7,43	7,07	123,95	0,19	541/2013
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	120	112/10/2013
всего за полдник	350	9,99	8,02	43,88	301,72	124,18	
всего за день		69,14	70,01	356,51	2365,02	161,83	



Согласовано:
 Директор ГКОУ №13
 Дацковская О.В.



ИП Климонтова И.С.
 Климонтова И.С.
 Сергеевна

Примерное меню рационального питания для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.И.
 Сборник методических рекомендаций Санкт Петербург 2008 г.
 Возрастная категория для детей 12 лет и старше
 Сезон осенне-зимний
 Режим питания: пн-пт завтрак с 08:35 до 12:00
 обед с 13:00 до 14:30
 полдник 15:20

Исполнитель: Климонтова И.С.

Сезон: Осень-зима, весна
 Категория дети 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергитическая ценность(ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Макароны запеченные с сыром	200	6,8	10,6	37,4	292	1,2	124/2008
Бутерброд с маслом	50	2	20,83	12,5	172,3	0	379/2008
Свежий помидор порционно	100	1,1	0,2	3,8	24	25	106/2013
Батон	20	1,5	0,58	11,48	52,4	0	сб. СПб
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118	1,3	501/2013
Всего в Завтрак	570	14,19	35,4	84,89	658,7	27,5	
Обед							
Салат картоф. кукурузой и морковью	100	2,8	7,1	9,9	162	11,7	74/2013
Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	121,25	7,67	34/2006
Плов из отварной говядины	280	21,19	20,85	55,17	493,45	0,44	370 2013
компот из изюма	200	0,33	-	20,1	81	0,8	512/2013
Хлеб пшен.(обог.микроэл)или зернов	80	6,08	0,48	39,52	188,32	0	108 2013
хлеб ржано-пшеничный(обог.микроэл)	50	3,32	0,66	16,6	86,65	0	110 2013
всего за обед	960	38,75	40,39	173,67	1132,67	20,61	
Полдник							
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	2,6	515/2013
Коржик молочный	60	4,09	7,02	10,6	242,1	12,6	318/2008
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	20	112/1/2013
всего за полдник	460	10,69	12,82	69,8	442,1	35,2	
всего за день		63,63	88,61	328,36	2233,47	83,31	
итого за 10 дней		732,99	822,76	3023,40	22088,22	906,55	
среднее значение за период		73,30	82,28	302,34	2208,82	90,66	
содержание белков,жиров,углеводов, в меню за период в % от калорийности		9,48	23,95	39,11			

Распределение средние суточного рациона по отдельным приемам пищи за 10 дней для детей от 12 и старше

Прием пищи	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день		6 день		7 день		8 день		9 день		10 день		среднем за 10		Всего		Норма	
	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%	ккал	%
Завтрак	766,49	26	694,99	25	737,25	25	758,7	27	711,19	25	692	23	687	27	999,95	30	687,33	22	658,7	22	739,36	25	7393,55	25	25	25
Обед	980,67	33	1046,91	37	931,33	32	851,5	31	1056,9	37	1133	37	905,31	35	1007,96	30	1376	44	1132,67	38	1042,27	35	10422,66	35	35	35
Полдник	483,77	16	382	13	540,83	18	478,9	17	373,07	13	449,7	15	338,07	13	481,9	15	301,72	10	442,1	15	427,20	15	4272,01	15	15	15
Итого	2230,93	75	2123,9	75	2209,41	75	2089,1	75	2141,2	75	2275	75	1930,4	75	2489,81	75	2365	75	2233,47	75	2208,82	75	22088,22	75	75	75