

СОГЛАСОВАНО:
Директор

**МБОУ "Лицей № 50 при ДГТУ имени
Героя Советского Союза Калинин Н.Д."**



Н.А. Желябина

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

**МУП "Столовая № 1
г. Ростова на-Дону"**



Е.Г. Макарова

**Примерное 2-х недельное меню МУП "Столовая №1 Ростова-на-Дону" комплексов
(горячий завтрак и обед) для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (5-11классы),
стоимостью 216 руб. 31 коп.
для муниципальных общеобразовательных школ Железнодорожного и Октябрьского районов.
на 2024 год.**

Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральн ые вещества (мг)	№ рец.
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	
День1/неделя 1: Понедельник										
Завтрак										
Суп молочный	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,08	0,18	0,80	163,00	120/121М
Сыр порционный	20	4,64	5,89	0,00	72,00	0,01	0,01	0,15	176,00	15М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	116,22	382М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	610	17,60	15,74	65,89	492,40	0,21	0,40	12,54	478,82	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82М
Биточки (мясные)	100	11,70	49,70	12,00	370,90	0,32	0,09	3,80	10,50	268М
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348М
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	840	28,85	62,58	128,93	1031,78	0,70	0,45	13,41	104,44	
Всего за Понедельник	1450	46,45	78,32	194,82	1524,18	0,91	0,85	25,95	583,26	
День2/неделя 1: Вторник										

<i>Завтрак</i>										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	555	22,19	10,23	75,51	483,46	0,20	0,32	6,70	64,79	

<i>Обед</i>										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	23,36	103М
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07	229М
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30	312М
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих. Из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,02	2,40	22,46	350-360М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Итого за Обед	940	21,44	14,80	125,40	742,08	0,37	0,45	44,60	167,39	
Всего за Вторник	1495	43,63	25,03	200,91	1225,54	0,56	0,77	51,30	232,18	
День3/неделя 1: Среда										

<i>Завтрак</i>										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Котлеты мясные (особые)	100	9,70	13,10	10,30	200,00	0,11	0,01	0,01	16,40	269М
Каша рассыпчатая, пшенная	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,20	0,02	0,02	19,96	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	620	21,80	21,25	94,81	660,20	0,37	0,21	0,23	65,06	

Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102М
Птица отварная (запеченная)	100	21,32	23,47	0,45	297,70	0,03	0,14	21,30	50,88	288/293
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309М
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	349М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	840	38,14	34,66	111,32	922,02	0,37	0,61	26,83	145,42	
Всего за Среда	1460	59,94	55,91	206,13	1582,22	0,73	0,82	27,06	210,48	
День4/неделя 1: Четверг										
Завтрак										
Запеканка из творога с морковью (соусом)	200	14,90	13,10	78,50	492,40	0,09	0,25	3,20	161,20	224М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	555	18,37	14,68	123,86	704,20	0,16	0,28	13,23	195,90	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Щи из свежей (или квашеной) капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	39,40	88М
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	ТТК
Картофель отварной (запеченный)	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,18	0,11	25,20	17,57	310М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348М

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Обед	840	22,67	29,33	103,08	775,20	0,35	0,44	39,78	137,35	
Всего за Четверг	1395	41,04	44,01	226,94	1479,40	0,51	0,72	53,01	333,25	
День 5/неделя 1: Пятница										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Гуляш мясной	100	10,64	28,19	2,88	309,00	0,28	0,08	0,92	20,00	260М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302М
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	620	22,40	34,87	88,56	759,00	0,48	0,32	1,12	77,56	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96М
Птица, тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	0,08	1,40	38,90	290М
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	840,00	29,10	23,13	120,69	813,68	0,46	0,45	9,17	116,38	
Всего за Пятница	1460	51,50	58,00	209,25	1572,68	0,93	0,77	10,29	193,94	
День 6/неделя 1: Суббота										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Шницель мясной	100	11,70	49,70	12,00	370,90	0,32	0,09	3,80	10,50	268М
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	171/302М

Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Итого за Завтрак	620	21,70	56,26	88,22	776,70	0,48	0,31	6,80	89,34	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36	101М
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256М
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	840,00	24,14	37,37	105,76	861,12	0,50	0,34	7,84	82,62	
Всего за Суббота	1460	45,84	93,63	193,98	1637,82	0,98	0,64	14,64	171,96	
Итого за неделю в среднем завтрак	597	20,68	25,51	89,47	645,99	0,32	0,31	6,77	161,91	
Итого за неделю в среднем	857	27,39	33,65	115,86	857,65	0,46	0,46	23,61	125,60	
День1/неделя 2: Понедельник										
Завтрак										
Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,10	4,60	51,50	277,30	0,12	0,11	0,15	156,20	175М
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03	0,00	22,00	209М
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,40	14М
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,00	0,00	0,04	0,11	132,00	15М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Итого за Завтрак	555	18,87	22,05	87,67	627,10	0,19	0,20	2,94	334,40	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	

Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	39,78	82М
Фрикадельки (из кур или бройлеров-цыплят), с соусом	100	12,44	18,55	7,33	247,22	0,03	0,10	0,90	44,00	297М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	840	26,85	29,53	124,52	880,80	0,30	0,39	10,51	149,02	
Всего за Понедельник	1395	45,72	51,58	212,19	1507,90	0,49	0,59	13,45	483,42	
День2/неделя 2: Вторник										
Завтрак										
Запеканка из творога с морковью с соусом	200	14,90	13,10	78,50	492,40	0,09	0,25	3,20	161,20	224М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	555	18,37	14,68	123,86	704,20	0,16	0,28	13,23	195,90	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,19	3,93	4,87	61,00	0,03	0,03	7,90	28,70	98М
Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	860	24,99	14,92	112,94	692,04	0,29	0,38	25,47	117,17	

Всего за Вторник	1415	43,36	29,60	236,80	1396,24	0,45	0,66	38,70	313,07	
День3/неделя 2: Среда										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Котлеты рубленые из бройлер- цыплят	100	10,04	11,33	11,87	190,00	0,07	0,07	0,65	44,22	295M
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	620	24,54	19,91	97,29	667,30	0,38	0,38	0,85	90,70	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	0,05	6,60	23,36	103M
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256M
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	171/302M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	840	23,87	37,35	115,29	903,98	0,56	0,35	7,84	125,86	
Всего за Среда	1460	48,41	57,26	212,58	1571,28	0,93	0,73	8,69	216,56	
День4/неделя 2: Четверг										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Тефтели (мясные) с соусом сметанным с томатом	100	7,10	7,90	9,30	137,20	0,17	0,06	0,60	25,40	278M

Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	620	17,88	14,58	80,06	524,14	0,30	0,27	0,80	59,90	

Обед

Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	21,36	101M
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	7,72	32,79	259M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	860	21,43	37,92	100,26	838,69	0,62	0,42	25,39	106,53	
Всего за Четверг	1480	39,31	52,50	180,32	1362,83	0,91	0,69	26,19	166,43	
День5/неделя 2: Пятница										

Завтрак

Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,66	4,30	126,40	0,03	0,04	1,22	23,00	54-25M*/ТТК
Каша рассыпчатая, пшенная	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,20	0,02	0,02	19,96	171/302M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Итого за Завтрак	620	26,20	13,81	88,81	586,60	0,29	0,24	1,44	71,66	

Обед

Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	34,14	102M

Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07	229М
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30	312М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348М
Итого за Обед	840	23,13	16,51	103,35	673,68	0,43	0,43	31,16	153,89	
Всего за Пятница	1460	49,33	30,32	192,16	1260,28	0,71	0,67	32,60	225,55	
День6/неделя 2: Суббота										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Гуляш мясной	100	10,64	28,19	2,88	309,00	0,28	0,08	0,92	20,00	260М
Картофель отварной (запеченный)	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,18	0,11	25,20	17,57	310М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Итого за Завтрак	620	18,25	34,65	69,55	664,62	0,52	0,37	26,32	66,27	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	23,32	96М
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	ТТК
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302М
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,02	2,40	22,46	350-360М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	
Итого за Обед	840,00	27,17	29,50	136,87	928,98	0,33	0,41	10,16	140,84	

Всего за Суббота	1460	45,42	64,15	206,42	1593,60	0,84	0,78	36,48	207,11	
Итого за неделю в среднем завтрак	598	20,69	19,95	91,21	628,99	0,30	0,29	7,60	136,47	
Итого за неделю в среднем	847	24,57	27,62	115,54	819,70	0,42	0,40	18,42	132,22	
Итого за завтрак		248,17	272,71	1084,09	7649,92	3,72	3,58	86,19	1790,30	
Среднее значение за завтрак		20,68	22,73	90,34	637,49	0,31	0,30	7,18	149,19	
Выполнение СанПиН 2020		0,27	0,29	0,27	0,27	0,26	0,21	0,12	0,14	
Итого за обед		311,78	367,60	1388,41	10064,05	5,25	5,11	252,16	1546,91	
Среднее значение за обед		25,98	30,63	115,70	838,67	0,44	0,43	21,01	128,91	
Выполнение СанПиН 2020		0,34	0,39	0,35	0,36	0,36	0,30	0,35	0,12	
Итого день		559,95	640,31	2472,50	17713,97	8,97	8,69	338,35	3337,21	
Среднее значение за день		46,66	53,36	206,04	1476,16	0,75	0,72	28,20	278,10	
Выполнение СанПиН 2020		0,61	0,68	0,62	0,63	0,62		0,47	0,25	
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	1,40	60,00	1100,00	
Распределение ЭЦ				Норма						
		Завтрак	0,27	20-25%						
		Обед	0,36	30-35%						