

МБОУ СОШ №2 пгт Ленино Ленинского района Республики Крым

(организация)

СТОЛОВАЯ

Основное (организованное) меню на

2025-2026 учебный год

(зимний период) возрастная категория от 12 лет и старше

Форма по ОКУД

по ОКПО

Вид деятельности по ОКДП

Вид операции

Код



Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Мотыльного М.П., 2011 г.														
№ рецеп.		Выход	пищевая ценность											
			бел-ки, г	жир-ки, г	углевод-ды, г	Энергетич (ккал)	Витаминиз, мг						Минералы	
							В,	С	А (РР), мкг	Е (ТЭ)	Са	Мг	Р	Fe
Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром и маслом сливочным	220	6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	1.17	58.00	0.52	134.07	20.30	118.19	0.50
3	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.11	59.00	0.47	139.20	9.45	96.00	0.49
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	0.04	2.83		0.01	14.20	2.40	4.40	0.36
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	5.00	0.20	16.00	9.00	11.00	2.20
Пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	7.60	26.10	0.33
	Итого завтрак	622.00	14.41	19.34	86.88	580.14	0.15	4.11	117.00	1.39	294.37	39.75	244.69	1.68
Обед														
	Овощи натуральные соленные	100	0.80	0.10	1.70	10.00	0.02	3.50	1.25	0.10	23.00	14.00	24.00	0.60
70	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.54	148.25	0.23	5.83	0.00	2.43	42.68	35.58	88.10	2.05
102	Жаркое по-домашнему	300	23.14	25.84	23.69	521.43	0.20	10.22	0.00	0.00	47.69	72.34	315.67	8.51
259	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	0.03	2.83		0.01	14.20	2.40	4.40	0.36
377	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	9.90	26.10	0.33
Пр	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.83	45.98	0.02			0.18	4.60	5.00	21.20	0.62
	Итого обед	922.00	33.05	31.75	81.45	857.80	0.50	22.38	1.25	3.11	139.07	139.22	479.47	12.47
	Всего за день	1544.00	47.46	51.09	168.33	1437.94	0.98	26.49	118.25	4.50	433.44	178.97	724.16	14.15

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Мотыльного М.П., 2011 г.

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2011 г.														
№ рецеп.		Выход	пищевая ценность											
			бел-ки, г	жир-ки, г	углевод-ды, г	Энергетич (ккал)	Пищевые, мг					Микрок-ты		
							В,	С	А (г%), мг	Е (г%)	Са	Мг	Р	Fe
	4 день													
	ЗАВТРАК													
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом сливочным и сахаром	210	7.51	11.72	47.03	325	0.19	1.17	58	0.21	138.4	47.6	184.37	1.26
ПР	Кондитерское изделие (пирожок)	80	2.86	4.32	23.33	142.35	0.15	21.00	0.00	0.20	14.64	29.33	79.73	1.16
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00		2.83		0.01	14.20	2.40	4.40	0.36
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.44	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	5.00	0.20	16.00	9.00	11.00	2.20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03			0.39	6.9	9.9	26.1	0.33
	Итого завтрак	642.00	10.05	12.44	86.52	504.14	0.25	14.00	63.00	0.81	175.50	68.90	225.87	4.15
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100	1.40	10.04	7.29	125.10	0.05	9.64	213.10	4.50	31.24	19.53	43.28	0.83
101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	1.98	2.71	12.11	85.75	0.09	8.25	0	1.23	26.70	22.78	55.98	0.88
290	Птица тушеная в соусе	150	26.56	21.68	5.8	324	0.08	0.7	66.56	0.96	59.04	153.86	28.12	1.22
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.52	4.52	26.5	168	0.06	0	23.8	1	4.9	21.1	37.2	1.11
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00		2.83		0.01	14.20	2.40	4.40	0.36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03			0.39	6.9	9.9	26.1	0.33
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.83	43.98	0.02			0.18	4.6	5	21.2	0.62
	Итого обед	922	39.08	39.49	91.22	880.97	0.33	21.42	303.46	8.27	147.88	234.57	216.28	5.35
	Всего за день	1564.00	49.13	51.93	177.74	1385.11	0.58	35.42	366.46	9.08	323.08	303.47	442.15	9.50

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Мотыльного М.П., 2011 г.														
№ рецеп.		Выход	пищевая ценность					Микроэлементы						
			бел-ки, г	жир-ки, г	углевод-ды, г	Энергетическая (ккал)	В,	С	А (Р), мг	Е (Г),	Са	Мг	Р	Fe
	наименование блюда													
	5 день													
	ЗАВТРАК													
173	Каша молочная из пшеничной крупы с сахаром и маслом сливочным	210	8.64	11.06	54.3	352	0.14	0.96	61.28	0.77	147.07	44.33	221.3	2.37
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00		2.83		0.01	14.20	2.40	4.40	0.36
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	9	11	2.2
11Р	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	9.90	26.10	0.33
15	Сыр порцирами	30	7.9	8	0	103	0	0.2	71.4	0.1	300	16.5	180	0.2
	Итого завтрак	602	19.44	19.78	93.79	634.14	0.20	13.99	137.68	1.47	484.17	82.13	412.00	5.46
	ОБЕД													
70	Овощи натуральные соленные	100	0.80	0.10	1.70	10.00	0.02	3.50	1.25	0.10	23.00	14.00	24.00	0.60
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3.56	5.12	14.17	127.75	0.10	6.70	0.00	2.43	54.18	34.45	99.50	1.73
258	Мясо духовое	350	32.60	53.17	30.66	468.00	0.20	10.70	0.00	6.26	64.22	84.18	426.88	7.20
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	24.40	0.00	152.22	21.34	124.56	0.48
11Р	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	9.90	26.10	0.33
11Р	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.83	45.08	0.02			0.18	4.6	5	21.2	0.62
	Итого обед	950.00	44.59	62.45	88.43	840.47	0.43	22.49	25.65	9.36	305.12	168.87	722.24	10.96
	Всего за день	1552.00	64.03	82.23	182.22	1474.61	0.63	36.48	163.33	10.83	789.29	251.00	1165.04	16.42

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Мотыльного М.П., 2011 г.																	
№ рецеп.		Выход	пищевая ценность										Микроэлементы				
			бел-ки, г	жир-ки, г	углевод-ды, г	Энергетич (ккал)	Витамин-ы, мг						Ca	Mg	P	Fe	
							B ₁	C	A (Р ₃), мкг	E (Г ₃)							
	наименование блюда																
	6.дети																
	ЗАВТРАК																
121	Суп молочный с гречневой крупой	200	2.71	3.57	6.14	71.20	0.04	0.66	26.40	29.20	127.60	14.14	90.94	3.62			
222	Пудинг из творога	100/20	18.12	14.18	46.42	386	0.1	0.62	92.96	0.62	254.02	37.78	281.14	1.14			
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00		2.83		0.01	14.20	2.40	4.40	0.36			
11	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	9.90	26.10	0.33			
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	9	11	2.2			
	Итого завтрак	692	23.73	18.47	92.05	636.14	0.20	14.11	124.36	10.42	418.72	251.22	412.58	7.65			
	ОБЕД																
75	Икра кабачковая (пропущенная)	100	2.38	0.10	22.86	185.30	0.02	5.66	51.50	20.10	59.22	30.14	60.92	1.70			
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1.98	2.71	12.11	85.75	0.09	8.25	0	1.23	26.70	22.78	55.98	0.88			
290	Птица тушенная в соусе	150	26.56	21.68	5.8	334	0.08	0.7	66.56	0.96	59.04	153.86	28.12	1.22			
389	Сок плодовой натуральной	200	0.27	0.00	22.80	92.27	0.00	3.20	0.00	0.67	32.00	30.00	82.67	3.20			
302	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6.32	4.5	38.85	221.25	0.12	0	0	1.04	24.05	34.22	158.97	2.69			
11	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	9.90	26.10	0.33			
11	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.83	45.08	0.02			0.18	4.60	5.00	21.20	0.62			
	Итого обед	750.00	41.00	29.51	126.74	1024.69	0.36	17.81	118.06	24.57	212.51	285.90	433.06	10.64			
	Всего за день	1442.00	64.73	47.98	218.79	1661.03	0.56	31.92	242.42	34.99	651.23	359.12	847.54	18.29			

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Мотыляного М.П., 2011 г.														
№ рецеп.	наименование блюда	Выход	пищевая ценность										Минералы	
			бел-ков., г	жир-ков., г	углевод-ды, г	Энергетич (ккал)	B ₁	Витамины, мг		Ca	Mg	P	Fe	
								A (P ₂), мкг	E (ГЭ)					
7 день														
ЗАВТРАК														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120,00	0,07	0,66	29,20	0,30	130,40	21,34	109,50	0,52
ПР	Кондитерское изделие (пирожок)	80	2,86	4,32	23,53	142,35	0,15	21,00	0,00	0,20	14,64	29,33	79,73	1,16
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	21,34	124,56	0,48
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	9,90	26,10	0,33
	Итого завтрак	610,00	14,15	12,36	79,26	498,09	0,34	33,25	58,60	1,09	320,16	96,91	350,89	4,69
ОБЕД														
40	Салат картофельный с морковью и горошком	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,05	9,64	213,10	4,50	31,24	43,28	19,53	0,83
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	35,58	88,1	2,05
294	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	110	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,80	53,80	68,40	59,78	22,20	80,00	3,62
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	0	0	0,73	17,78	162,99	244,71	5,47
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,03	2,83		0,01	14,20	2,40	4,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,83	43,98	0,02			0,18	4,60	5,00	21,20	0,62
	Итого обед	912	38,27	29,92	126,00	1029,97	0,78	19,20	266,80	76,64	177,18	281,35	484,04	13,28
	Всего за день	1522,00	38,27	39,92	126,00	1029,97	0,78	19,20	266,90	76,64	177,18	281,35	484,04	13,28

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Мотыляного М.П., 2011 г.

№ рецеп.	наименование блюда	Выход	пищевая ценность										Минералы			
			бел-ки, г	жиры, г	углево-ды, г	Энергетич (ккал)	Витаминиз, мг					Ca	Mg	P	Fe	
							B ₁	C	A (P ₂), мкг	E (ГЭ)						
	8 день															
	ЗАВТРАК															
121	Суп молочный с пшеничной крупой	200	2,708	3,57	6,14	71,2	0,056	0,66	26,4	29,2	127,6	14,14	90,94	0,12		
342	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	2,00	0,08	14,18	5,14	4,40	0,95		
448	Кеке "Зюровые"	75	4,05	15,87	42,81	330	0,06	0,09	258	7,05	28,8	16,8	56,1	2		
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	9,9	26,1	0,33		
	Итого завтрак	605,00	9,69	20,30	101,12	632,94	0,17	11,65	291,40	36,92	193,48	54,98	188,54	5,60		
	ОБЕД															
70	Овощи натуральные соленные	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	1,25	0,10	23,00	14,00	24,00	0,60		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	26,13	54,60	1,23		
246	Гуляш из отварной говядины	120	16,03	16,9	3,92	196,8	0,01	1,44	0	0	28,52	24,32	140,44	2,4		
302	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,50	5,37	46,8	195	0,18	21,3	0	0,34	42,13	34,21	93,18	1,68		
342	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	2,00	0,08	14,18	5,14	4,40	0,95		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	9,9	26,1	0,33		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,83	45,98	0,02			0,18	4,6	5	21,2	0,62		
	Итого обед	900,00	22,28	22,60	68,75	541,27	0,14	16,52	3,25	3,75	126,73	84,49	270,74	6,13		
	Всего за день	1505,00	31,97	42,90	169,87	1174,21	0,31	28,17	294,65	40,67	320,21	139,47	459,28	11,73		

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Моргачева М.П., 2011 г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	белков, г	жиров, г	углеводов, г	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевая ценность						Макроэлементы					
							Вв	С	А (Р) в, мкг	Е (Г) в	Са	Мг	Р	К	Fe			
9.12.1	Завтрак																	
121	Суп молочный с рисовой крупой	200	2,708	3,37	6,14	71,2	0,04	0,66	26,4	29,2	127,6	14,14	98,94	0,12				
121	Суп молочный с рисовой крупой	80	2,06	4,32	23,53	142,35	0,15	21,09	0,09	0,29	14,64	29,33	79,73	1,16				
338	Сок пастеризованный в индивидуальной упаковке	200	0,27	0,00	22,80	92,27	0,00	3,20	0,00	0,67	32,00	30,00	82,67	3,20				
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	47,00	0,03	10,00	5,00	0,39	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20				
338	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03				6,90	9,90	26,10	0,33				
	Итого обед	610,00	6,62	6,99	78,38	292,86	0,25	14,49	31,49	10,66	212,14	92,27	299,44	7,81				
	ОБЕД																	
49	Салат витаминный	100	1,37	6,02	8,29	95,70	0,05	12,00	37,70	16,00	31,06	16,64	33,66	0,37				
101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0	1,23	26,70	22,78	55,08	0,88				
294	Котлеты рубленные из птицы с маслом сливочным	110	12,44	16,78	16,28	286,00	0,20	0,90	53,80	68,40	59,78	22,20	80,00	3,62				
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	3,52	4,52	26,5	168	0,06	0	23,8	1	4,9	21,1	37,2	1,11				
309	Сок пастеризованный	180	0,27	0,00	22,80	92,27	0,00	3,20	0,00	0,67	32,00	30,00	82,67	3,20				
309	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	9,90	26,10	0,33				
309	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,83	43,98	0,02			0,18	4,60	5,00	21,20	0,62				
	Итого обед	440,00	22,46	29,23	36,32	779,76	0,47	43,24	115,36	67,48	129,94	117,72	318,92	18,68				
	Всего на день	1450,00	36,51	38,82	173,07	1196,66	0,67	80,11	146,70	118,14	397,08	210,09	601,35	17,01				

Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Моргачева М.П., 2011 г.

ИЗМЕНЕНИЕ СОСТАВА РЕЦЕПТУРЫ ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕГО ИЗМЕНЕНИЯ										ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ									
№ рецеп.			Выход	белков, г	жиров, г	углеводов, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мкг				Макроэлементы							
	наименование	блюда						Вв	С	А (Р) в, мкг	Е (Г) в	Са	Мг	Р	Fe				
	10 день																		
	ЗАВТРАК																		
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом сливочным и сахаром		200	7,51	11,72	47,03	325	0,19	1,17	58	0,21	138,4	87,6	184,37	1,26				
211	Омлет с сыром		120	14,84	23,54	2,94	228,00	0,08	0,26	301,40	0,06	209,20	17,46	248,80	2,20				
377	Чай с лимоном		222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	2,40	4,40	0,16				
338	Фрукты свежие (яблоко)		100	0,40	0,40	47,00	0,03	10,00	5,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20	0,33				
ПП	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03		0,39	6,90	9,90	26,10	0,33					
	Итого завтрак		672,00	24,23	31,98	84,54	78,14	0,32	14,26	364,40	1,47	144,28	85,96	475,67	6,35				
	ОБЕД																		
70	Омлет натуральные соевые		100	0,80	0,10	1,20	10,00	0,02	3,59	1,23	0,10	23,00	11,00	24,00	0,69				
112	Суп картофельный с макаронами		250	2,37	2,78	15,69	109,00	0,09	6,08	0,00	1,45	29,50	37,73	23,80	1,00				
290	Птица тушенная в соусе		150	26,56	21,68	5,8	324	0,08	0,7	66,56	0,06	39,04	133,86	28,12	1,22				
302	Каша рассыпчатая пшенная		150	6,12	4,5	38,45	221,25	0,12	0	0	1,04	24,05	34,22	138,97	2,69				
377	Чай с лимоном		222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	2,40	4,40	0,16				
ПП	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09		0,18	6,90	9,90	26,10	0,33				
ПП	Хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,83	43,98	0,02			0,18	4,60	5,00	21,20	0,62				
	Итого обед		772,00	31,65	26,16	62,71	412,12	0,24	13,11	67,84	1,89	117,24	122,69	122,69	4,13				
	Всего на день		1444,00	58,30	61,08	151,27	1403,26	0,67	27,37	432,21	4,56	521,94	339,25	603,29	10,48				
	НОРМА (25% завтрак)		542	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% обед)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% ужин)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% завтрак)		750	29,93	0,31	112,89	49,98	0,04	1,66	18,6	10,8	33,49	16,16	64,42	8,4				
	норма (25% обед)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% ужин)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% завтрак)		750	29,93	0,31	112,89	49,98	0,04	1,66	18,6	10,8	33,49	16,16	64,42	8,4				
	норма (25% обед)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% ужин)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% завтрак)		750	29,93	0,31	112,89	49,98	0,04	1,66	18,6	10,8	33,49	16,16	64,42	8,4				
	норма (25% обед)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% ужин)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% завтрак)		750	29,93	0,31	112,89	49,98	0,04	1,66	18,6	10,8	33,49	16,16	64,42	8,4				
	норма (25% обед)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% ужин)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% завтрак)		750	29,93	0,31	112,89	49,98	0,04	1,66	18,6	10,8	33,49	16,16	64,42	8,4				
	норма (25% обед)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% ужин)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% завтрак)		750	29,93	0,31	112,89	49,98	0,04	1,66	18,6	10,8	33,49	16,16	64,42	8,4				
	норма (25% обед)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% ужин)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% завтрак)		750	29,93	0,31	112,89	49,98	0,04	1,66	18,6	10,8	33,49	16,16	64,42	8,4				
	норма (25% обед)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% ужин)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% завтрак)		750	29,93	0,31	112,89	49,98	0,04	1,66	18,6	10,8	33,49	16,16	64,42	8,4				
	норма (25% обед)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% ужин)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% завтрак)		750	29,93	0,31	112,89	49,98	0,04	1,66	18,6	10,8	33,49	16,16	64,42	8,4				
	норма (25% обед)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% ужин)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% завтрак)		750	29,93	0,31	112,89	49,98	0,04	1,66	18,6	10,8	33,49	16,16	64,42	8,4				
	норма (25% обед)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% ужин)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% завтрак)		750	29,93	0,31	112,89	49,98	0,04	1,66	18,6	10,8	33,49	16,16	64,42	8,4				
	норма (25% обед)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% ужин)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% завтрак)		750	29,93	0,31	112,89	49,98	0,04	1,66	18,6	10,8	33,49	16,16	64,42	8,4				
	норма (25% обед)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% ужин)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% завтрак)		750	29,93	0,31	112,89	49,98	0,04	1,66	18,6	10,8	33,49	16,16	64,42	8,4				
	норма (25% обед)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% ужин)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% завтрак)		750	29,93	0,31	112,89	49,98	0,04	1,66	18,6	10,8	33,49	16,16	64,42	8,4				
	норма (25% обед)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% ужин)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% завтрак)		750	29,93	0,31	112,89	49,98	0,04	1,66	18,6	10,8	33,49	16,16	64,42	8,4				
	норма (25% обед)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% ужин)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% завтрак)		750	29,93	0,31	112,89	49,98	0,04	1,66	18,6	10,8	33,49	16,16	64,42	8,4				
	норма (25% обед)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% ужин)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% завтрак)		750	29,93	0,31	112,89	49,98	0,04	1,66	18,6	10,8	33,49	16,16	64,42	8,4				
	норма (25% обед)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	
	норма (25% ужин)		442	18,25	18,25	18,25	18,25	0,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	18,25	