«Утверждаю»
Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»
_____ Минязов Р.Н.
«01» сентября 2025г.

ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ (ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ)

2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРАСТ С 11 ДО 18 ЛЕТ
I СМЕНА
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №2
Чередник Е.А.
_____

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №3
Хафизов И.И.
_____

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №6
Гайсина Л.Ю.
_____

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №9
Габдрахманова Р.Д.
_____

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №10
Акмаятдинова Н.Х.
_____

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №11
Аллаяров И.Г.
_____

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №14
Нуртдинов Р.Р.
_____

СОГЛАСОВАНО
И.о. директора МОАУ СОШ №16
Кокшарова И.Н.
_____

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Лицей №1
Гареев В.Ю.
_____

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Гимназия №1
Мусина Г.А.
_____

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Башкирская гимназия
Каримова А.И.
_____

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 11-18лет **День:** понедельник **Сезон:** ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 1 **Возраст:** с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02		
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38
33,26	Макаронные изделия (группа А)	210	10	6	48	280	0,12		25,2		30,27	65,94	12,12	0,13	18,48	169,05
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8			2,8	1,54	0,84	0,04	0,03	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Завтрак			25	25	92	688	0,27	2,8	95,6		88,42	248,69	57,21	2,55	52,18	196,51
Обед																
12,84	Д9 Борщ на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	300/5	20	13	11	246	0,1	32,99	7,69		68,53	237,95	50,24	4,24	0,91	8,71
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63		
455,06	Рагу из мяса птицы	30/170	12	11	29	266	0,2	25,63	14,4		35,06	152,93	45,51	1,96	9,01	94,23
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15	
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
Итого за Обед			42	25	118	877	0,53	58,62	22,09		150,39	524,49	144,7	9,28	34,55	102,94
Итого за день			67	50	210	1565	0,8	61,42	117,69		238,81	773,18	201,91	11,83	86,73	299,45

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 11-18лет **День:** вторник **Сезон:** ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 1 **Возраст:** с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	26		88	50	3,5	0,1		
9,31	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	225	8	7	36	244	0,17	1,47	40,6		174,04	263,23	39,17	0,96	19,87	10,17
117,03	Пицца школьная (с курицей с соусом)	100	11	19	38	371	0,11	8,4	37,58		96,9	124,71	22,46	1,26	8,58	21,79
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
Итого за Завтрак			27	30	129	850	0,43	21,94	104,18		396,99	535,64	103,23	7,3	48,9	34,36
Обед																
19,83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	250	7	7	20	158	0,01	1,5			15	13,28	5,75	0,22	5,24	100,05
275,06	Чахохбили	100	14	14	6	208	0,08	4,77	27,2		18,51	125,97	18,29	1,2	11,77	44,15
481,03	Гречка отварная рассыпчатая	180	8	6	34	220	0,26		21,6		15,06	180,78	120,11	4,04	8,4	22,26
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
Итого за Обед			36	28	108	817	0,51	6,27	48,8		72,82	419,88	179,1	8	53,61	169,5
Итого за день			63	58	237	1667	0,94	28,21	152,98		469,81	955,52	282,33	15,3	102,51	203,86

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 11-18лет **День:** среда **Сезон:** ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 1 **Возраст:** с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
3	Огурцы свежие	20				2	0,01	1,4			3,4	6	2,8	0,1		
446,04	Говядина тушеная с картофелем	200	12	15	19	261	0,17	24,31			30,09	166,53	39,55	2,54	12,48	111,57
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2
Итого за Завтрак			18	16	75	524	0,3	29,71			62,44	243,08	71,8	6,74	31,2	115,65
Обед																
16,95	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	300/5	19	13	14	252	0,15	26,19	7,68		54	233,93	45,73	3,72	0,26	127,53
48,31	Плов из отварной говядины	200	22	21	47	463	0,11	2,11	0,1		22,5	275,95	56,84	3,41	11,17	6,57
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8			2,8	1,54	0,84	0,04	0,03	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
Итого за Обед			48	35	109	948	0,42	31,1	7,78		103,55	611,27	138,36	9,71	39,66	137,14
Итого за день			66	51	184	1472	0,72	60,81	7,78		165,99	854,35	210,16	16,45	70,86	252,79

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 11-18лет **День:** четверг **Сезон:** ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 1 **Возраст:** с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
5,39	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	225	9	10	30	243	0,22	1,77	45,18		183,61	246,33	67,27	1,49	13,53	23,45
53,29	Д9 Запеканка из творога	60	16	6	24	217	0,05	0,6	23,11		168,76	188,5	26,07	0,42	23,9	22,7
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
Итого за Завтрак			30	17	84	603	0,38	2,37	68,29		371,22	519,33	120,64	4,25	57,52	46,15
Обед																
15,94	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	6	7	18	164	0,11	16,77	7,5		30,6	76,63	26,8	1,05	6,04	100,93
261,26	Птица, тушеная в соусе с овощами	100	13	15	7	213	0,09	6,03	24		22,58	120,8	22,53	1,24	10,7	67,66
33,09	Макаронные изделия (группа А)	180	8	5	41	240	0,1		21,6		25,94	56,52	10,39	0,12	15,84	144,9
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
Итого за Обед			34	28	118	860	0,45	27,4	53,1		106,03	332,96	91,91	5,12	57,2	314,41
Итого за день			64	45	202	1463	0,83	29,77	121,39		477,25	852,29	212,55	9,37	114,72	360,56

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 11-18лет **День:** пятница **Сезон:** ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 1 **Возраст:** с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
98,27	Салат из капусты белокочанной (без сахара)	50	1	5	4	67	0,02	29,55			33,62	25,59	12,84	0,46	0,2	1,95
434,13	Каша гречневая с мясом птицы	30/215	19	18	57	466	0,46	0,96	35		39,55	359,11	206,36	7,23	19,58	143,24
500,01	Лимонад лимонный	200			22	93	0,01	5,88			6,54	3,23	1,76	0,15	0,19	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Завтрак			25	24	119	795	0,59	36,39	35		94,66	444,48	242,41	9,14	38,69	147,27
Обед																
19,51	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0,06	3,26	32,08		21,67	45,48	11,41	0,67	7,69	120,34
30,22	Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски	50/30/120	13	11	30	276	0,27	33,59	13,21		45,36	247,73	72,55	2,09	22,37	31,21
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
168,01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08		7,15		3,58	41,37	7,41	0,6	6,88	28,22
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
Итого за Обед			31	30	130	927	0,57	36,85	52,44		94,86	434,43	126,32	5,9	65,14	182,81
Итого за день			56	54	249	1722	1,16	73,24	87,44		189,52	878,91	368,73	15,04	103,83	330,08

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 11-18лет **День:** понедельник **Сезон:** ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 2 **Возраст:** с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
3	Огурцы свежие	20				2	0,01	1,4			3,4	6	2,8	0,1		
26	Тефтели с рисом* в томатном соусе	60/30	11	9	12	172	0,04	1,49	3		18,38	84,34	15,65	0,68	12,42	39,24
33,09	Макаронные изделия (группа А)	180	8	5	41	240	0,1		21,6		25,94	56,52	10,39	0,12	15,84	144,9
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Завтрак			24	15	89	583	0,25	2,89	24,6		62,67	203,41	50,29	2,2	46,98	186,22
Обед																
7	Салат из свеклы отварной	100	1	5	9	86	0,02	9,68			35,82	41,72	21,3	1,36	0,68	
16,88	Щи "Новгородские" на курином бульоне с со сметаной	250/5	6	7	9	131	0,06	29,54	7,5		39,07	44,84	20,78	0,73	5,24	33,98
434,05	Каша гречневая с мясом птицы	30/170	20	16	45	413	0,37	0,95	31,36		32,66	299,24	165,01	5,84	20,47	114,3
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
Итого за Обед			34	29	110	851	0,59	40,17	38,86		127,1	459,75	235,14	9,63	50,87	148,28
Итого за день			58	44	199	1434	0,84	43,06	63,46		189,77	663,16	285,43	11,83	97,85	334,5

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 11-18лет **День:** вторник **Сезон:** ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 2 **Возраст:** с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	26		88	50	3,5	0,1		
9,39	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	200	7	7	31	214	0,15	1,31	36,22		157,05	232,24	34,64	0,86	17,37	33,1
119,06	Булочка "Российская"	100	8	11	61	371	0,11	0,12	16,4		17,4	70,19	11,44	0,93	10,6	26,02
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60					122	96	15	0,1		9,1
Итого за Завтрак			26	25	127	824	0,37	1,5	78,62		403,3	532,93	91,88	4,33	48,06	68,22
Обед																
19,83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	300	9	8	24	190	0,01	1,8			18	15,93	6,9	0,27	6,28	120,06
12,78	Плов из птицы	30/170	15	18	48	415	0,11	4,67	16,32		26,86	177,63	49,85	1,5	9,36	66,51
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15	
77,14	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	45	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
Итого за Обед			32	27	136	906	0,32	6,47	16,32		89,11	325,66	102,2	5,06	43,99	189,61
Итого за день			58	52	263	1730	0,69	7,97	94,94		492,41	858,59	194,08	9,39	92,05	257,83

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 11-18лет **День:** среда **Сезон:** ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 2 **Возраст:** с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
275,02	Чахохбили	60	11	10	2	149	0,06	2,77	23,6		13,01	101,86	13,61	0,91	9,65	27,57
481,03	Гречка отварная рассыпчатая	180	8	6	34	220	0,26		21,6		15,06	180,78	120,11	4,04	8,4	22,26
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8			2,8	1,54	0,84	0,04	0,03	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
Итого за Завтрак			24	17	97	596	0,46	17,57	45,2		65,02	353,93	166,81	8,93	37,16	54,31
Обед																
12,85	Свекольник на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	300/5	21	14	19	284	0,15	23,88	7,69		60,92	264,52	59,65	4,81	0,93	7,24
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04				5,43	20,55	7,8	0,47		
446,07	Говядина тушеная с картофелем	200	15	17	20	295	0,18	24,97	0,05		33,49	203,88	44,13	3,16	11,3	112,92
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
Итого за Обед			45	32	98	866	0,53	48,85	7,74		124,09	588,8	146,53	10,98	40,43	123,2
Итого за день			69	49	195	1462	0,99	66,42	52,94		189,11	942,73	313,34	19,91	77,59	177,51

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 11-18лет **День:** четверг **Сезон:** ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 2 **Возраст:** с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
3	Огурцы свежие	20				2	0,01	1,4			3,4	6	2,8	0,1		
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	11	5	13	112	0,05	0,29			25,2	115,28	16,56	0,43	21,31	20,81
37,46	Пюре картофельное	205	5	5	30	183	0,23	35,69	22,96		62,5	133,93	45,41	1,66	0,66	52,15
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Завтрак			21	11	79	466	0,39	37,38	22,96		106,05	311,76	86,22	3,49	40,69	75,04
Обед																
10,12	Маринад овощной	60	1	6	6	84	0,04	7,48			18,82	39,18	20,94	0,62	0,42	0,12
13,25	Д9 Суп картофельный с гороховый на курином бульоне	250	6	6	21	160	0,23	11,65			34,61	107,85	39,24	1,98	4,68	0,05
420,06	Гуляш из мяса птицы	100	10	12	4	166	0,06	2,36	18,12		10,42	81,98	12,18	0,76	9,33	22,73
33,09	Макаронные изделия (группа А)	180	8	5	41	240	0,1		21,6		25,94	56,52	10,39	0,12	15,84	144,9
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
Итого за Обед			32	30	119	871	0,57	21,49	39,72		109,34	359,48	110,8	5,18	54,75	167,8
Итого за день			53	41	198	1337	0,96	58,87	62,68		215,39	671,24	197,02	8,67	95,44	242,84

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 11-18лет **День:** пятница **Сезон:** ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 2 **Возраст:** с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
12,86	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	250/5/20	9	11	14	191	0,1	28,7	18,7		49,21	109,85	36,03	1,73	9,67	3,08
395,04	Манник	100	7	7	54	306	0,08	0,26	54,32		64,95	94,83	14,5	0,85	14,01	55,05
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
Итого за Завтрак			21	19	123	696	0,33	40,96	73,02		152,21	302,38	88,63	7,56	44,13	60,53
Обед																
262,27	Суп Любительский	250	5	6	27	180	0,2	14,55			28,04	127,71	71,8	2,51	3,77	101,34
29,02	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	8	4	131	0,08	2,59	6,08		31,31	158,59	39,65	0,71	22,73	26,02
373,01	Д9 Каша вязкая ячневая с маслом сливочным	180	4	7	26	185	0,11		36		34,16	139,9	20	0,74	15,08	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
Итого за Обед			26	22	104	717	0,53	17,14	42,08		113,06	500,15	159,5	5,66	66,06	127,36
Итого за день			47	41	227	1413	0,86	58,1	115,1		265,27	802,53	248,13	13,22	110,19	187,89

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 11-18лет **День:** понедельник **Сезон:** ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 3 **Возраст:** с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
3	Огурцы свежие	20				2	0,01	1,4			3,4	6	2,8	0,1		
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38
209,13	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	180	6	5	28	180	0,21		16		10,9	149,31	99,4	3,34	6,96	2,53
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8			2,8	1,54	0,84	0,04	0,03	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
Итого за Завтрак			21	17	97	580	0,41	16,2	46,4		89,25	348,26	158,09	8,48	41,02	32,39
Обед																
15,94	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	6	7	18	164	0,11	16,77	7,5		30,6	76,63	26,8	1,05	6,04	100,93
342,09	Курица тушеная	100	13	12	3	173	0,07	1,52	27,2		12,96	113,79	13,96	0,97	11,26	36,09
36,02	Рис отварной	180	5	5	48	252	0,05		22		13,13	100,2	32,8	0,71		72
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
Итого за Обед			31	25	117	820	0,39	18,29	56,7		80,94	390,47	108,51	5,27	45,5	212,06
Итого за день			52	42	214	1400	0,8	34,49	103,1		170,19	738,73	266,6	13,75	86,52	244,45

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 11-18лет **День:** вторник **Сезон:** ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 3 **Возраст:** с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
5,38	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	7	8	29	223	0,19	1,5	38,24		155,52	207,16	56,38	1,26	11,35	19,73
49,38	Булочка дорожная	100	7	15	58	396	0,11		8		3,42	57,29	10,55	0,84	9,59	28
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2
Итого за Завтрак			20	24	143	880	0,42	5,5	46,24		187,89	335	96,38	6,2	39,66	51,81
Обед																
19,84	Суп-лапша домашняя* на мясном бульоне	300	24	14	24	301	0,07	2,66	0,23		33,68	227,69	30,84	3,69	0,01	128,04
58,46	Кулеш (гречка с мясом)	25/190	32	22	51	533	0,44	0,88	0,15		32,18	473,51	199,41	9,16	22,27	12,47
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15	
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
Итого за Обед			64	37	138	1125	0,69	3,54	0,38		105,41	807,4	268,8	15,3	46,91	140,51
Итого за день			84	61	281	2005	1,11	9,04	46,62		293,3	1142,4	365,18	21,5	86,57	192,32

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 11-18лет **День:** среда **Сезон:** ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 3 **Возраст:** с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02		
55,24	Омлет натуральный с маслом	200	21	33	4	394	0,13	0,74	429,19		159,7	345,85	26,47	3,9	47,53	95,77
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8			2,8	1,54	0,84	0,04	0,03	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
Итого за Завтрак			26	41	65	687	0,27	15,54	469,19		199,05	420,14	59,56	7,9	66,64	100,25
Обед																
76,03	Салат из моркови (без сахара)	60	1	6	4	73	0,03	2,73			14,74	30,15	20,75	0,38	0,05	
12,94	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (без сахара)	250/5	17	11	13	227	0,12	28,69	7,66		56,1	213,43	47,4	3,76	0,74	7
40,08	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/40	11	7	13	149	0,06	1,37	4		27,41	119,27	18,17	0,53	21,74	36,81
33,09	Макаронные изделия (группа А)	180	8	5	41	240	0,1		21,6		25,94	56,52	10,39	0,12	15,84	144,9
500,01	Лимонад лимонный	200			22	93	0,01	5,88			6,54	3,23	1,76	0,15	0,19	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
Итого за Обед			44	30	141	1013	0,48	38,67	33,26		154,98	522,45	133,42	7,48	66,76	191,75
Итого за день			70	71	206	1700	0,75	54,21	502,45		354,03	942,59	192,98	15,38	133,4	292

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 11-18лет **День:** четверг **Сезон:** ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 3 **Возраст:** с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
100,35	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным (без сахара)	225	9	8	38	254	0,19	1,52	41,32		159,8	236,01	44,52	2,33	35,56	10,49
53,29	Д9 Запеканка из творога	60	16	6	24	217	0,05	0,6	23,11		168,76	188,5	26,07	0,42	23,9	22,7
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
Итого за Завтрак			30	15	92	614	0,35	2,12	64,43		347,41	509,01	97,89	5,09	79,55	33,19
Обед																
19,51	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0,06	3,26	32,08		21,67	45,48	11,41	0,67	7,69	120,34
420,06	Гуляш из мяса птицы	100	10	12	4	166	0,06	2,36	18,12		10,42	81,98	12,18	0,76	9,33	22,73
72,16	Пюре из бобовых	180	18	6	43	296	0,71		21,6		108,32	290,19	93,81	6	3,58	72
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
Итого за Обед			41	29	110	868	0,97	5,62	71,8		159,96	491,6	145,45	9,13	45,08	215,07
Итого за день			71	44	202	1482	1,32	7,74	136,23		507,37	1000,61	243,34	14,22	124,63	248,26

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 11-18лет **День:** пятница **Сезон:** ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 3 **Возраст:** с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
5,2	Салат из капусты белокочанной с морковью (без сахара)	50	1	5	2	59	0,02	20,28			22,71	16,65	9,02	0,3	0,14	1,34
50,13	Гуляш из отварного мяса	40/40	12	14	3	188	0,05	2,1			11,34	131,76	19,74	1,9	16,38	4,6
37,06	Пюре картофельное	180	4	4	27	160	0,2	31,33	20,16		54,95	117,61	39,88	1,46	0,58	46,59
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Завтрак			23	24	84	646	0,41	53,71	20,16		123,95	354,82	100,59	5,71	35,97	54,61
Обед																
16,57	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/5	16	11	12	211	0,12	21,83	7,65		45,71	195,44	38,18	3,11	0,22	106,35
399,02	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	11	10	13	185	0,1	1,89	13,5		33,06	160,85	37,59	0,96	25,31	45,01
447,05	Картофель тушеный	180	4	15	29	266	0,22	36,34			30,01	118,66	48,24	1,83	0,25	0,15
69,29	Компот из свежих яблок (без сахара)	200			5	22	0,01	4,6			7,36	5,06	4,14	1,01	0,14	0,92
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
Итого за Обед			38	37	107	915	0,61	64,66	21,15		140,39	579,86	163,1	9,45	54,12	155,47
Итого за день			61	61	191	1561	1,02	118,37	41,31		264,34	934,68	263,69	15,16	90,09	210,08

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 11-18лет **День:** понедельник **Сезон:** ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 4 **Возраст:** с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
3	Огурцы свежие	20				2	0,01	1,4			3,4	6	2,8	0,1		
17,07	Котлеты из птицыс соусом томатным	60/40	9	12	10	191	0,05	1,08	32,8		38,21	119,23	23,21	1,1	14,59	40,04
33,09	Макаронные изделия (группа А)	180	8	5	41	240	0,1		21,6		25,94	56,52	10,39	0,12	15,84	144,9
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8			2,8	1,54	0,84	0,04	0,03	
75,23	Батон Нарезной	65	5	2	33	170	0,07				12,35	42,25	8,45	0,78		
Итого за Завтрак			22	19	84	605	0,23	5,28	54,4		82,7	225,54	45,69	2,14	30,46	184,94
Обед																
16,96	Щи "Новгородские" на курином бульоне с со сметаной	300/5	8	9	11	155	0,07	35,45	7,5		45,8	53,16	24,84	0,87	6,28	38,28
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63		
434,05	Каша гречневая с мясом птицы	30/170	20	16	45	413	0,37	0,95	31,36		32,66	299,24	165,01	5,84	20,47	114,3
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
Итого за Обед			37	26	118	863	0,63	36,4	38,86		105,26	453,76	228,3	9,04	51,23	152,58
Итого за день			59	45	202	1468	0,86	41,68	93,26		187,96	679,3	273,99	11,18	81,69	337,52

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 11-18лет **День:** вторник **Сезон:** ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 4 **Возраст:** с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02		
5,38	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	7	8	29	223	0,19	1,5	38,24		155,52	207,16	56,38	1,26	11,35	19,73
51,02	Булочка Ванильная	100	8	10	59	359	0,12		15		8,44	70,8	11,82	1,03	11,82	53,2
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60					122	96	15	0,1		9,1
Итого за Завтрак			23	29	123	851	0,42	1,5	93,24		307,21	461,46	110,5	4,75	43,26	82,03
Обед																
19,83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	300	9	8	24	190	0,01	1,8			18	15,93	6,9	0,27	6,28	120,06
342,02	Птица тушеная	50/50	23	26	5	345	0,12	5,06	84		36,09	204,39	27,16	1,74		
79,05	Каша рассыпчатая из перловой крупы	180	6	3	40	213	0,07		14,4		25,65	195,29	24,12	1,1	22,62	21,6
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15	
75,21	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	95	8	1	52	247	0,15				21,85	82,65	31,35	1,9	27,36	
Итого за Обед			47	38	137	1065	0,39	6,86	98,4		121,59	530,51	100,03	5,76	56,41	141,66
Итого за день			70	67	260	1916	0,81	8,36	191,64		428,8	991,97	210,53	10,51	99,67	223,69

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 11-18лет **День:** среда **Сезон:** ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 4 **Возраст:** с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
420,01	Гуляш из мяса птицы	60	6	7	2	91	0,03	1,32	12		6,24	52,24	7,33	0,47	5,08	13,81
37,26	Пюре картофельное	225	5	5	33	201	0,25	39,27	25,2		68,68	147,29	49,96	1,83	0,72	57,64
69,45	Компот из изюма (без сахара)	200	1		16	70	0,04				20	32,25	10,5	0,75	0,15	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Завтрак			17	13	87	531	0,42	40,59	37,2		109,87	288,33	89,24	4,35	24,67	73,53
Обед																
262,29	Суп Любительский	300	6	9	32	231	0,24	17,46			33,65	153,28	86,16	3,01	4,22	121,61
87,39	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	200/5	14	17	36	355	0,12	1,74	38,36		22,19	126,26	18,11	1,14	22,49	4,16
500,01	Лимонад лимонный	200			22	93	0,01	5,88			6,54	3,23	1,76	0,15	0,19	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
Итого за Обед			27	27	138	910	0,53	25,08	38,36		86,63	382,62	140,98	6,84	55,1	128,81
Итого за день			44	40	225	1441	0,95	65,67	75,56		196,5	670,95	230,22	11,19	79,77	202,34

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 11-18лет **День:** четверг **Сезон:** ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 4 **Возраст:** с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
19,8	Суп картофельный с лапшой домашней* с курицей	250/20	13	11	23	242	0,13	16,96	11,2		25,88	100,48	27,56	1,25	9,63	101,73
160	Ватрушка с творогом	100	15	6	43	283	0,11	0,18	15,57		49,9	127,07	18,16	0,94	20,64	32,17
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
Итого за Завтрак			33	18	121	724	0,39	29,14	26,77		113,83	325,25	83,82	7,17	50,72	136,3
Обед																
13,25	Д9 Суп картофельный с гороховый на курином бульоне	250	6	6	21	160	0,23	11,65			34,61	107,85	39,24	1,98	4,68	0,05
29,02	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	8	4	131	0,08	2,59	6,08		31,31	158,59	39,65	0,71	22,73	26,02
79,1	Каша рассыпчатая из перловой крупы	180	6	3	40	213	0,07		14,4		25,65	195,29	24,12	1,1	22,62	21,6
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
Итого за Обед			29	18	113	735	0,54	14,24	20,48		115,82	561,58	137,96	6,33	78,23	50,71
Итого за день			62	36	234	1459	0,93	43,38	47,25		229,65	886,83	221,78	13,5	128,95	187,01

Рацион: ШК 01.09.2025г 1смена С/диабет 11-18лет **День:** пятница **Сезон:** ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 4 **Возраст:** с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
76,08	Салат из моркови (без сахара)	50	1	5	3	61	0,03	2,28			12,29	25,13	17,29	0,32	0,05	
420,08	Д9 Паста Карбонара	250	13	11	43	328	0,15	1,39	47,04		107,09	155,8	24,19	1,4	19,66	140,35
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200														
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Завтрак			19	17	82	558	0,28	3,67	47,04		134,33	237,48	62,93	3,02	38,43	142,43
Обед																
12,85	Свекольник на мясном бульоне со сметаной (без сахара)	300/5	21	14	19	284	0,15	23,88	7,69		60,92	264,52	59,65	4,81	0,93	7,24
167,02	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0,03				3,62	13,7	5,2	0,32		
327,08	Говядина тушеная с овощами в соусе	200	16	18	20	306	0,17	18,97	0,05		27,83	204,39	44,16	3,06	12,12	38,29
396,02	Д9 Лимонный чайный напиток	200				2		2,8			2,8	1,54	0,84	0,04	0,03	
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
Итого за Обед			45	33	94	850	0,49	45,65	7,74		114,72	558,1	137,9	9,93	37,56	45,53
Итого за день			64	50	176	1408	0,77	49,32	54,78		249,05	795,58	200,83	12,95	75,99	187,96
Итого за период			1238	1002	4355	31105	18,11	920,13	2168,6		5774,52	17036,14	4982,82	270,35	1939,05	4972,94
Итого за период			62	50	218	1555	0,91	46,01	108,43		288,73	851,81	249,14	13,52	96,95	248,65