

Согласовано:  
директор МАОУ СОШ № 8

 / Н.А.Сивкова /  
\_\_\_\_\_ 2023г.

Утверждаю:  
ООО «Комбинат школьного питания №1»

 /Е.О.Розенбах/  
\_\_\_\_\_ 2023г.

**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для учащихся в возрасте 7-11 лет и горячих завтраков, и обедов для учащихся в возрасте 12 лет и старше**  
**МАОУ СОШ №8**

**Сезон: Осень-Зима-Весна**

*Разработано согласно сборнику рецептур, на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного, В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.*

г. Красноуральск

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: 1-4\_СОШ№8\_22

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,52	11,72	37,05	285								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>27,19</b>	<b>28,32</b>	<b>75,68</b>	<b>671,38</b>	<b>0,13</b>				<b>448,48</b>		<b>30,64</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>27,19</b>	<b>28,32</b>	<b>75,68</b>	<b>671,38</b>		<b>1,54</b>	<b>163</b>		<b>1</b>	<b>346,8</b>		<b>0,37</b>

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-2

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**

Рацион: 1-4\_СОШ№8\_22

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	11,73	30,39	12,03	370,93					7		16	0,8
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,55</b>	<b>38,01</b>	<b>98,51</b>	<b>828,37</b>	<b>0,24</b>			<b>0,05</b>	<b>46</b>	<b>139</b>	<b>10,23</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>21,55</b>	<b>38,01</b>	<b>98,51</b>	<b>828,37</b>		<b>2,82</b>		<b>0,05</b>	<b>8</b>	<b>34,29</b>	<b>16</b>	<b>1,24</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4\_СОШ№8\_22

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые (свин.)_	90	8,98	24,36	9,15	290,7	0,06	1,1	20,4		32,96	101,68	14,78	0,56
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин. _	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			23,92	33,39	109,42	881,68		2	22,4	1	72,52		181,2	
<b>Итого за день</b>			23,92	33,39	109,42	881,68		3,95	22,4	1	2	340,85		6,01

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4\_СОШ№8\_22

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	2,57	6,44	8,37	145,31		0,9	10,8	0,67		165,87		0,77
312	Пюре картофельное_	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	0,95
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
	Фрукт свежий_	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
<b>Итого за Завтрак</b>			10	13,4	85,82	554,16	0,24			1,07	116,47		75,15	
<b>Итого за день</b>			10	13,4	85,82	554,16		39,13	10,8	1,07	1	277,27		6,4

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4\_СОШ№8\_22

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

вещества	
g	Fe
4	15
78	0,56
	4,85
4	0,6
1,2	
	6,01
4.3590-20	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
210	Омлет натуральный	150	13,92	24,83	2,63	289,65	0,12	0,27			98,88	216,63	15,42	2,58
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	150/10	4,57	8,27	32,72	224	0,02	0,11	5,02		11,98	14,4	3,34	0,06
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	55	4,82	1,85	30,8	161,7		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			23,38	34,97	81,15	735,35		1	5,02		111,83		20,36	
<b>Итого за день</b>			23,38	34,97	81,15	735,35		0,41	5,02		2	233,83		2,92

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4\_СОШ№8\_22

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

вещества	
g	Fe
4	15
	0,77
8	0,95
4	0,28
	4,4
15	
	6,4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	11	39,2	285,99								0,88
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин. _	65	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2			
	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Завтрак</b>			16,17	15,86	91,55	577,69	0,18	1			241,41		14,23	
<b>Итого за день</b>			16,17	15,86	91,55	577,69		1,3			2	90		1,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: 1-4\_СОШ№8\_22

День: вторник  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые (свин.)_	90	8,98	24,36	9,15	290,7	0,06	1,1	20,4		32,96	101,68	14,78	0,56
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,47	195,71					31,31			
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			20,9	32,57	95,02	758,94		1	20,4	0,02	61,26		40,22	
<b>Итого за день</b>			20,9	32,57	95,02	758,94		22,43	20,4	0,02	2	198,41		1,69

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: 1-4\_СОШ№8\_22

День: среда  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
6,9	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами	240	16,56	14,16	34,08	343,2	0,24	18	19,2		40,08	271,81		
330	Соус сметанный_	30	0,9	5,81	2,1	64,8					27	20	3	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			1		1,4	0,28
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					28	20	1,54	0,28
<b>Итого за Завтрак</b>			21,03	21,33	73,58	585,6		18,03	19,2		40,78	274,61	3	
<b>Итого за день</b>			21,03	21,33	73,58	585,6	0,24				40,78	274,61	3	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4\_СОШ№8\_22

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком_	150/20	21,37	18,79	29,09	369,33	0,08	2,09	36,04		105,69	136,65		
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
1	Манник	90	5,76	7,2	45,18	270	0,09	0,09	11,79	0,45	32,22	30,96	6,12	0,72
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>30,76</b>	<b>27,35</b>	<b>111,87</b>	<b>818,93</b>			<b>47,83</b>	<b>0,45</b>	<b>152,81</b>		<b>8,66</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>30,76</b>	<b>27,35</b>	<b>111,87</b>	<b>818,93</b>		<b>5,01</b>	<b>47,83</b>	<b>0,45</b>	<b>1</b>	<b>172,01</b>		<b>1,08</b>

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4\_СОШ№8\_22

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	200/10	6,08	11,18	33,48	259,99				0,09	7	30,29	17	0,2
15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		35,06	0,02	0,08	21		100	60	5,5	0,08
	Фрукт свежий	1												
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>12,87</b>	<b>16,21</b>	<b>66,18</b>	<b>464,25</b>	<b>0,07</b>			<b>0,09</b>	<b>228,72</b>	<b>47</b>	<b>31,1</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>12,87</b>	<b>16,21</b>	<b>66,18</b>	<b>464,25</b>		<b>1,41</b>	<b>31</b>	<b>0,09</b>	<b>8</b>	<b>183,09</b>	<b>17</b>	<b>0,69</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>20,78</b>	<b>26,14</b>	<b>88,88</b>	<b>687,64</b>	<b>0,19</b>	<b>1</b>		<b>0,27</b>	<b>152,03</b>	<b>21</b>	<b>41,33</b>	
<b>Итого за период</b>			<b>207,77</b>	<b>261,41</b>	<b>888,78</b>	<b>6876,35</b>	<b>1,93</b>	<b>5</b>		<b>2,68</b>	<b>520,28</b>	<b>206</b>	<b>413,33</b>	<b>3</b>

Составил

Калькулятор

Утвердил



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: 5-6\_СОШ№8\_22

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
260	Гуляш свинина	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
<b>Итого за Завтрак</b>			27,18	46,28	91,31	892,8	0,57	1,23		1,05	30,3	193	250	1
<b>Итого за день</b>			27,18	46,28	91,31	892,8	1	4		1,05	8	376,88	20	8,67

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**

Рацион: 5-6\_СОШ№8\_22

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	120	14,08	36,47	14,44	445,12					8		20	0,96
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин.	45	3,94	1,51	25,2	132,3					1			
<b>Итого за Завтрак</b>			25,43	45,42	109,81	956,4	0,29			0,05	53,03	167	11,77	3
<b>Итого за день</b>			25,43	45,42	109,81	956,4		2,82		0,05	9	40,55	20	1,4

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-6\_СОШ№8\_22

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	9,98	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,98	16,42	0,62
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
326	Соус молочный_	20	0,42	1,06	1,42	16,76	0,02	0,08	5,76		13,18	10,18	1,88	0,04
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
<b>Итого за Завтрак</b>			26,29	38,19	113,82	959,74		2	30,43	1,13	93,68		213,84	
<b>Итого за день</b>			26,29	38,19	113,82	959,74		4,6	30,43	1,13	1	406,84		7,08

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-6\_СОШ№8\_22

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	100	2,86	7,16	9,3	161,46		1	12	0,74		184,3		0,86
312	Пюре картофельное_	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Завтрак</b>			10,1	14,28	71,24	503,76	0,21			0,74	97,07		65,8	
<b>Итого за день</b>			10,1	14,28	71,24	503,76		22,87	12	0,74	1	291,02		2,28



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-6\_СОШ№8\_22

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

вещества	
g	Fe
4	15
42	0,62
	5,82
8	0,04
4	0,6
84	
	7,08
4.3590-20	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,52	8	0,52
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
<b>Итого за Завтрак</b>			26,05	35,75	100,44	830,7	0,31	2		0,02	56,1		30,4	1
<b>Итого за день</b>			26,05	35,75	100,44	830,7		21,33	12,62	0,02	7	111,51	8	1,65

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-6\_СОШ№8\_22

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

вещества	
g	Fe
4	15
	0,86
36	1,14
4	0,28
8	
	2,28

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	120	14,08	36,47	14,44	445,12					8		20	0,96
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
326	Соус молочный	20	0,42	1,06	1,42	16,76	0,02	0,08	5,76		13,18	10,18	1,88	0,04
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
428	Батон витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
<b>Итого за Завтрак</b>			27,22	49,31	92,7	927,08	0,74			1	88,29	167	259,89	3
<b>Итого за день</b>			27,22	49,31	92,7	927,08		2,91	5,76	1	9	381,7	20	9,64

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-6\_СОШ№8\_22

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленные (свин.)_	100	9,98	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,98	16,42	0,62
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85					37,57			
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
406	Пирожок с капустой и яйцом_	75	6,13	14,25	29,28	224,58			0,05		0,11	0,56	0,18	0,03
428	Батон витамин. _	35	3,07	1,18	19,6	102,9					1			
<b>Итого за Завтрак</b>			26,93	49,85	117,41	981,46			22,72	0,02	65,57		41,95	
<b>Итого за день</b>			26,93	49,85	117,41	981,46		22,55	22,72	0,02	1	216,53		1,78

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-6\_СОШ№8\_22

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
6,9	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами	200	13,8	11,8	28,4	286	0,2	15	16		33,4	226,51		
330	Соус сметанный_	40	1,2	7,74	2,8	86,4					36	27	5	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
	Фрукт свежий_	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
<b>Итого за Завтрак</b>			20,25	22,04	93,8	673,4		35,03	16	0,4	37	27	19,58	4,68
<b>Итого за день</b>			20,25	22,04	93,8	673,4	0,26	1		0,4	66,28	251,31	5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: 5-6\_СОШ№8\_22

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: четверг  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
291	Плов из бройлер-цыплят	280	27,22	31,58	87,02	701,04	0,22	9,16	39,2		50,55	265,08	75,52	2,58
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
406	Гребешок с повидлом	50	3,3	5,04	17,96	130,36				0,04		1,9		0,4
428	Батон витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
<b>Итого за Завтрак</b>			34,68	38,05	159,39	1081,8			39,2	0,07	56,47		78,53	
<b>Итого за день</b>			34,68	38,05	159,39	1081,8		12,35	39,2	0,07	1	268,54		3,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: 5-6\_СОШ№8\_22

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: пятница  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
287,02	Голубцы с курой и рисом (ленивые) б/с	180	20,39	17,1	34,18	371,77	0,13	28,13	57,53		108,92	258,23		
326	Соус молочный	40	0,84	2,12	2,84	33,52	0,04	0,16	11,52		26,36	20,36	3,76	0,08
406	Пирожок с картофелем	75	3,39	1,73	22,82	120,02		4			3		5	
388,06	Компот из ягод (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин.	55	4,82	1,85	30,8	161,7		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			29,96	22,98	119,5	809,61		5	71,05	0,36	152,66	13	24,5	
<b>Итого за день</b>			29,96	22,98	119,5	809,61		5	71,05	0,36	152,66	13	24,5	
<b>Среднее за период</b>			25,41	36,22	106,94	861,68	0,34	15,46		0,48	75,95	57	99,63	1
<b>Итого за период</b>			254,09	362,15	1069,42	8616,75	3,42	154,58		4,84	759,45	567	996,26	8

Составил

Калькулятор

Утвердил



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: 7-11кл\_СОШ№8\_обед

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2				88,13		2,05
1,09	Курица отвар_	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
371	Гренки_	30	2,58	0,24	16,98	80,61								
260	Гуляш свинина_	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	200	11,07	11,95	49,83	350				1,11		407,91		9,2
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	85	7,45	2,86	47,6	249,9		1			2			
<b>Итого за Обед.</b>			44,15	58,64	149,47	1318,96	0,9	5		1,18	78,51	193	313,98	1
<b>Итого за день</b>			44,15	58,64	149,47	1318,96	1	3,65		1,18	12	507,58	25	11,66

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**

Рацион: 7-11кл\_СОШ№8\_обед

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
1,09	Курица отвар_	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	120	14,08	36,47	14,44	445,12					8		20	0,96
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
<b>Итого за Обед.</b>			32,31	54,95	131,96	1158,31		2		0,07	90,86	167	31,29	3
<b>Итого за день</b>			32,31	54,95	131,96	1158,31	0,33	13,72		0,07	12	81,33	25	2,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: 7-11кл\_СОШ№8\_обед

День: среда  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	4,52	4,14	38,72	176,87	0,07	6,78			23,59	45,78	19,52	0,76
1,09	Курица отвар_	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
274	Зразы рубленные (свин.)_	100	9,98	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,98	16,42	0,62
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
326	Соус молочный_	20	0,42	1,06	1,42	16,76	0,02	0,08	5,76		13,18	10,18	1,88	0,04
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
<b>Итого за Обед.</b>			<b>34,65</b>	<b>46,47</b>	<b>146,98</b>	<b>1166,61</b>		<b>2</b>	<b>30,43</b>	<b>1,15</b>	<b>119,31</b>		<b>234,16</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>34,65</b>	<b>46,47</b>	<b>146,98</b>	<b>1166,61</b>		<b>11,6</b>	<b>30,43</b>	<b>1,15</b>	<b>4</b>	<b>454,4</b>	<b>5</b>	<b>7,86</b>

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: 7-11кл\_СОШ№8\_обед

День: четверг  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
1,09	Курица отвар_	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	100	2,86	7,16	9,3	161,46		1	12	0,74		184,3		0,86
312	Пюре картофельное_	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	75	6,57	2,52	42	220,5		1			2			
	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Обед.</b>			<b>20,54</b>	<b>22,72</b>	<b>115,11</b>	<b>838,06</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>113,21</b>		<b>89,22</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>20,54</b>	<b>22,72</b>	<b>115,11</b>	<b>838,06</b>		<b>39,59</b>	<b>12</b>	<b>0,9</b>	<b>5</b>	<b>347,6</b>	<b>5</b>	<b>3,13</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: 7-11кл\_СОШ№8\_обед

День: пятница  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
1,09	Курица отвар.	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,52	8	0,52
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85								
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33			1,33					
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
428	Батон витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					14	64	24	1
<b>Итого за Обед.</b>											1			
<b>Итого за день</b>			37,49	44,81	116,4	998,7		2	12,62	0,1	107,43		51,28	1
			37,49	44,81	116,4	998,7		179,57	12,62	0,1	10	162,32	13	2,47

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: 7-11кл\_СОШ№8\_обед

День: понедельник  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
	Икра кабачковая_тк	100	2,77	7,2	14,57	133,8	0,17	7		3,17	41	37	15	0,77
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2			88,13			2,05
1,09	Курица отвар.	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
371	Гренки	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	11,73	30,39	12,03	370,93					7		16	0,8
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
326	Соус молочный	20	0,42	1,06	1,42	16,76	0,02	0,08	5,76		13,18	10,18	1,88	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
<b>Итого за Обед.</b>			41,26	61	143,77	1304,88		9,53	5,76	4,19	154,33	139	308,91	2
<b>Итого за день</b>			41,26	61	143,77	1304,88		2	5,76	4,19	11	507,01	21	12,24

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 7-11кл\_СОШ№8\_обед

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
477	Суп-пюре из разных овощей	250	3,37	4,5	11,87	101,25	0,12	19		0,12	12,68	36,08	17,74	1,5
1,09	Курица отвар._	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
371	Гренки_	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	9,98	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,98	16,42	0,62
406	Пирожок с капустой и яйцом_	75	6,13	14,25	29,28	224,58			0,05		0,11	0,56	0,18	0,03
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин._	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
<b>Итого за Обед.</b>			<b>38,93</b>	<b>59,83</b>	<b>154,64</b>	<b>1269,35</b>		<b>41,77</b>	<b>22,72</b>	<b>0,16</b>	<b>80,91</b>		<b>60,62</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>38,93</b>	<b>59,83</b>	<b>154,64</b>	<b>1269,35</b>		<b>2</b>	<b>22,72</b>	<b>0,16</b>	<b>5</b>	<b>254,39</b>	<b>5</b>	<b>3,3</b>

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 7-11кл\_СОШ№8\_обед

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
1,09	Курица отвар._	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
6,9	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами	200	13,8	11,8	28,4	286	0,2	15	16		33,4	226,51		
330	Соус сметанный_	40	1,2	7,74	2,8	86,4					36	27	5	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин._	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
	Фрукт свежий_	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
<b>Итого за Обед.</b>			<b>25,81</b>	<b>31,06</b>	<b>107,55</b>	<b>831,21</b>		<b>1</b>	<b>16</b>	<b>0,42</b>	<b>103,84</b>	<b>27</b>	<b>39,04</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>25,81</b>	<b>31,06</b>	<b>107,55</b>	<b>831,21</b>	<b>0,3</b>	<b>45,93</b>	<b>16</b>	<b>0,42</b>	<b>40</b>	<b>292,09</b>	<b>10</b>	<b>5,58</b>

И  
ИП  
Р:

р

С  
1

28:

3:

4:

388

42

Ито

Ито

Сре

Ито

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: 7-11кл\_СОШ№8\_обед

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: четверг  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Обед.</b>															
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02			0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
1,09	Курица отвар.	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1			0,02	3	1,78	5	0,02
291	Плов из бройлер-цыплят	280	27,22	31,58	87,02	701,04	0,22	9,16	39,2			50,55	265,08	75,52	2,58
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49			0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
406	Гребешок с повидлом	50	3,3	5,04	17,96	130,36					0,04	1,9			0,4
428	Батон витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6									
<b>Итого за Обед.</b>			47	47,45	180,95	1279,2		1	39,2	0,15	107,98				
<b>Итого за день</b>			47	47,45	180,95	1279,2		170,59	39,2	0,15	4	319,35	5	4,11	

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: 7-11кл\_СОШ№8\_обед

День: пятница  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Обед.</b>															
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,53	2,29	20	114,03	0,15	24			0,18	27,83	77,68	33,18	1,21
287,02	Голубцы с курой и рисом (ленивые) б/с	180	20,39	17,1	34,18	371,77	0,13	28,13	57,53			108,92	258,23		
326	Соус молочный	40	0,84	2,12	2,84	33,52	0,04	0,16	11,52			26,36	20,36	3,76	0,08
406	Пирожок с картофелем	75	3,39	1,73	22,82	120,02		4				3		5	
388,06	Компот из ягод (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36		16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин.	55	4,82	1,85	30,8	161,7		1				2			
<b>Итого за Обед.</b>			32,49	25,27	139,5	923,64		5	71,05	0,54	180,49	13	57,68		
<b>Итого за день</b>			32,49	25,27	139,5	923,64		52,89	71,05	0,54	5	372,87	5	1,89	
<b>Среднее за период</b>			35,46	45,22	138,63	1108,89	0,49	2		0,89	113,69	54	128,56	1	
<b>Итого за период</b>			354,63	452,24	1386,33	11088,92	4,87	24		8,86	136,87	539	285,63	7	

Составил

Калькулятор

Утвердил

