

УТВЕРЖДЕНО
приказом МОУ "Черёмушская ООШ" от 28 декабря 2024 г. № 254/од

Директор МОУ "Черёмушская ООШ"

Т.В. Солодуха



Меню горячего питания для учащихся 12 лет и старше (5-9 классов)
МОУ "Черёмушская ООШ"

День	№ рецептур	Примечание, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	А (р.э.)	Кальций Са (мг)	Фосфор Р (мг)	Магний Mg (мг)	Железо Fe (мг)
1 день		1 день													
	182	Каша пшеничная вязкая	250	6,730	0,750	47,760	241,250	0,190	0,040	0,000	37,080	26,760	166,120	35,800	2,800
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	227	Яйцо вареное	40	4,080	2,610	0,280	63,000	0,030	0,180	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
	1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610
	394	Чай с молоком	200	3,530	2,900	15,080	102,660	0,053	0,186	1,580	26,660	149,330	110,130	18,000	0,370
		ИТОГО за завтрак	560	18,360	14,000	84,540	572,910	0,365	0,438	1,580	203,740	211,990	399,540	75,090	5,180
		Обед													
	81	Рассольник домашний на м/б	250	2,075	9,330	16,025	175,750	0,100	0,075	11,810	203,500	50,700	64,900	27,800	1,037
	321	Плов из птицы	250	22,370	10,310	44,610	471,250	0,062	0,140	0,637	217,180	52,650	232,020	54,370	2,450
	342	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,880	114,660	0,010	0,008	1,720	2,000	14,180	4,400	5,140	0,950
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	386	Плоды свежие (яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,020	10,000	5,000	16,000	11,000	9,000	1,200
		ИТОГО за обед	850	28,545	20,760	111,995	904,660	0,288	0,279	24,167	427,680	148,630	377,120	109,510	7,207
		ИТОГО за день	1410	46,905	34,76	196,535	1477,57	0,653	0,717	25,747	631,42	360,62	776,66	184,6	12,387
2 День		2 день													
		Завтрак													
	229	Омлет натуральный с зеленым горошком	250/30	12,400	14,220	15,390	270,570	0,290	0,940	5,330	578,700	191,900	339,910	50,640	4,010
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	3	Бутерброд с сыром	50	4,730	6,880	14,560	139,000	0,050	0,050	0,070	46,000	96,100	77,600	13,140	0,710
	415	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,940	1,990	20,920	113,400	0,020	0,026	0,370	10,660	127,330	85,460	12,660	0,080
		ИТОГО за завтрак	560	21,650	23,290	60,530	569,970	0,392	1,028	5,790	635,360	419,930	520,370	83,040	5,200
		Обед													
	64	Борщ с картофелем на м/б, со сметаной	250/10	5,787	12,180	21,600	228,300	0,075	0,063	8,788	267,250	56,600	64,420	29,950	1,337
	311	Печень, тушенная в соусе	100	10,420	9,010	11,900	176,300	0,150	1,240	6,840	4,440	29,150	217,750	14,820	4,000
	179	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,280	7,370	63,370	220,150	2,890	0,276	0,000	27,600	26,850	227,180	162,570	5,560
	394	Компот из сушеных фруктов (смесь)	200	0,660	0,090	27,100	132,000	0,002	0,002	0,730	0,660	32,480	15,400	15,460	0,700
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
		ИТОГО за обед	790	30,687	29,210	137,650	855,750	3,203	1,617	16,358	299,950	160,180	589,550	236,000	13,167
		ИТОГО за день	1350	52,337	52,5	198,18	1425,72	3,595	2,645	22,148	935,31	580,11	1109,92	319,04	18,367

3 день	3 день		Завтрак												
	220	Макароны отварные с сыром	250	11,470	8,940	41,100	330,000	0,080	0,080	0,160	100,000	132,500	139,100	34,890	1,860
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610
	411	Чай с сахаром	200	0,130	0,020	11,330	45,500	0,002	0,002	3,140	0,000	13,600	0,800	1,400	0,350
		ИТОГО за завтрак	520	15,620	16,700	73,850	541,500	0,174	0,114	3,300	140,000	160,000	186,390	52,780	3,220
			Обед												
	89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	6,638	12,050	21,680	182,760	0,135	0,117	11,200	212,750	29,000	118,150	36,370	1,460
	260	Рыба, припущенная в молоке	100	11,660	8,880	18,110	168,880	0,066	0,088	0,288	35,110	51,770	163,510	25,000	0,570
4 день	179	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,320	6,500	43,990	251,940	0,035	0,022	0,000	26,700	16,560	93,350	30,530	0,630
	394	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,310	0,090	32,800	134,000	0,002	0,006	0,400	0,600	17,000	15,400	5,000	1,000
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
		ИТОГО за обед	800	26,468	28,080	130,260	836,580	0,324	0,269	11,888	275,160	129,430	455,210	110,100	5,230
		ИТОГО за день	1320	42,088	44,78	204,11	1378,08	0,498	0,383	15,188	415,16	289,43	641,6	162,88	8,45
	4 день		Завтрак												
	251	Запеканка из творога	250	17,350	16,380	42,870	262,500	0,125	0,650	0,600	212,000	368,250	400,750	55,500	1,720
	369	Соус молочный (сладкий)	30	0,580	1,340	3,960	30,440	0,006	0,022	0,080	9,380	18,800	14,680	2,640	0,050
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	416	Какао с молоком сгущенным	200	3,670	2,400	25,090	138,400	0,154	0,100	1,580	34,050	152,200	90,000	19,200	0,540
	1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610
		ИТОГО за завтрак	550	25,620	27,860	93,340	597,34	0,377	0,804	2,260	295,430	553,150	551,920	93,830	3,420
			Обед												
	87	Суп картофельный с бобовыми (горох) на м/б	250	5,488	11,880	20,380	193,400	0,227	0,085	5,810	252,000	46,825	82,170	35,300	2,025
	290	Мясо тушеное с овощами в соусе	250	18,112	20,020	41,210	305,000	0,137	0,200	5,450	29,400	46,760	220,720	52,500	2,220
5 день	394	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,310	0,090	32,800	134,000	0,002	0,006	0,400	0,600	17,000	15,400	5,000	1,000
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	386	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,020	10,000	5,000	16,000	11,000	9,000	1,200
		ИТОГО за обед	850	27,850	32,950	117,870	775,400	0,482	0,347	21,660	287,000	141,685	399,890	115,000	8,015
		ИТОГО за день	1400	53,47	60,81	211,21	1372,74	0,859	1,151	23,92	582,43	694,835	951,01	208,83	11,435
	5 день		Завтрак												
	182	Каша гречневая вязкая	250	7,710	7,660	42,150	247,500	0,230	0,100	0,000	30,000	15,120	184,620	122,620	4,120
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	227	Яйно вареное	40	4,080	2,610	0,280	63,000	0,030	0,180	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
	1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610
	412	Чай с лимоном	200	0,130	0,020	11,330	45,500	0,002	0,002	3,140	0,000	14,200	0,800	2,400	0,350
		ИТОГО за завтрак	560	15,940	17,430	75,180	522,00	0,354	0,314	3,140	170,000	65,220	308,710	146,310	6,480
			Обед												
	86	Суп картофельный с крупой на к/б	250	3,225	9,350	19,575	190,750	0,095	0,070	8,250	202,250	23,050	6,300	25,000	0,880
	271	Котлеты или биточки рыбные запеченные	100	12,510	6,380	8,480	121,250	0,075	0,062	0,300	30,000	34,870	162,250	26,620	0,710
	339	Пюре картофельное	180	3,672	7,560	29,315	198,700	0,173	0,133	21,790	38,880	44,360	103,900	33,300	1,210
	71	Огурец (свежий или консервированный)	100	3,500	1,600	9,200	74,000	0,080	0,000	20,000	0,000	46,000	0,000	28,000	1,200
	417	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	20,740	87,780	0,010	0,010	100,000	133,330	21,330	3,340	3,340	0,630
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
		ИТОГО за обед	880	27,127	25,730	100,990	771,480	0,519	0,311	150,340	404,460	184,710	340,590	129,460	6,200
		ИТОГО за день	1440	43,067	43,16	176,17	1293,48	0,873	0,625	153,48	574,46	249,93	649,3	275,77	12,68

6 день	6 День		Завтрак												
	185	Каша пшеница вязкая	250	6,600	6,280	49,080	278,120	0,250	0,030	0,000	38,700	18,750	140,650	40,870	1,700
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	415	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,940	1,900	20,920	113,400	0,020	0,026	0,370	10,660	127,330	85,460	12,660	0,080
	3	Бутерброд с сыром	50	4,730	6,880	14,560	139,000	0,050	0,050	0,070	46,000	96,100	77,600	13,140	0,710
		ИТОГО за завтрак	530	15,850	15,350	94,220	577,520	0,352	0,118	0,440	95,360	246,780	321,110	73,270	2,890
	Обед														
	88	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	5,600	9,340	22,140	208,250	0,112	0,075	8,250	202,250	44,900	96,300	27,000	1,400
7 день	318,372	Птица тушеная	100	12,060	8,150	6,675	126,930	0,041	0,050	0,021	20,000	18,570	97,070	15,660	0,800
	179	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,320	6,500	43,990	251,940	0,035	0,022	0,000	26,700	16,560	93,350	30,530	0,630
	342	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,880	114,660	0,010	0,008	1,720	2,000	14,180	4,400	5,140	0,950
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
		ИТОГО за обед	780	25,680	24,710	114,365	800,780	0,284	0,191	9,991	250,950	109,310	355,920	91,530	5,350
		ИТОГО за день	1310	41,53	40,06	208,585	1378,3	0,636	0,309	10,431	346,31	356,09	677,03	164,8	8,24
	Завтрак														
	229	Омлет натуральный с кукурузой консервированной	250/30	12,200	13,440	17,820	258,880	0,270	0,960	2,590	565,800	186,460	335,730	48,300	3,900
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
8 день	1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610
	394	Чай с молоком	200	3,530	2,900	15,080	102,660	0,053	0,186	1,580	26,660	149,330	110,130	18,000	0,370
		ИТОГО за завтрак	550	19,750	24,080	54,320	527,540	0,415	1,178	4,170	632,460	349,690	492,350	82,790	5,280
	Обед														
	73	Шн из свежей капусты с картофелем на к/б	250	1,730	11,380	22,225	182,250	0,062	0,062	18,460	257,500	73,200	83,100	22,250	0,780
	308	Запеканка картофельная с мясом	250	18,560	13,480	42,560	366,250	0,166	0,207	37,180	43,750	37,910	216,450	61,660	2,870
	366	Соус томатный	20	0,200	0,700	1,400	13,400	0,003	0,003	0,420	31,800	2,858	4,003	2,070	0,080
	71	Огурец (свежий или консервированный)	100	3,500	1,600	9,200	74,000	0,080	0,000	20,000	0,000	46,000	0,000	28,000	1,200
	394	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,310	0,090	32,800	134,000	0,002	0,006	0,400	0,600	17,000	15,400	5,000	1,000
9 день	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
		ИТОГО за обед	870	27,840	27,810	121,865	868,900	0,399	0,314	76,460	333,650	192,068	383,753	132,180	7,500
		ИТОГО за день	1420	47,59	51,89	176,185	1396,44	0,814	1,492	80,63	966,11	541,758	876,103	214,97	12,78
	Завтрак														
	185	Каша овсяная вязкая	250	6,680	3,430	44,930	217,500	0,240	0,050	0,000	28,750	30,620	167,870	70,250	1,920
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	227	Яйцо вареное	40	4,080	2,610	0,280	63,000	0,030	0,180	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
	416	Какао с молоком сгущенным	200	3,670	2,400	25,090	138,400	0,154	0,100	1,580	34,050	152,200	90,000	19,200	0,640
	1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610
		ИТОГО за завтрак	560	18,450	16,180	91,720	584,900	0,516	0,362	1,580	202,800	218,720	381,160	110,740	4,570
	Обед														
	95	Суп рыбный с крупой	250	18,600	3,930	15,500	171,600	0,100	0,060	0,000	11,660	14,000	141,000	28,160	1,650
10 день	323	Котлеты, рубленые из птицы	100	10,750	10,310	17,910	208,000	0,070	0,130	11,380	15,000	56,600	166,600	59,180	1,580
	354	Капуста тушеная	180	3,910	6,950	19,226	162,500	0,062	0,072	29,990	126,000	112,000	77,160	38,160	1,460
	417	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	20,740	87,780	0,010	0,010	100,000	133,330	21,330	3,340	3,340	0,630
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
		Плоды свежие (яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,020	10,000	5,000	16,000	11,000	9,000	1,200
		ИТОГО за обед	880	37,880	22,630	96,856	772,880	0,358	0,328	151,370	290,990	235,030	463,900	151,040	8,090
		ИТОГО за день	1440	56,33	38,81	188,576	1357,78	0,874	0,69	152,95	493,79	453,75	845,06	261,78	12,66

9 день		Завтрак													
	255	Зразы из творога с изюмом	250	19,200	16,700	79,200	428,000	0,220	0,480	0,350	185,000	257,000	373,500	41,300	2,680
	369	Соус молочный (сладкий)	30	0,580	1,340	3,960	30,440	0,006	0,022	0,080	9,380	18,800	14,680	2,640	0,050
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610
	412	Чай с лимоном	200	0,130	0,020	11,330	45,500	0,002	0,002	3,140	0,000	14,200	0,800	2,400	0,350
		ИТОГО за завтрак	550	23,930	25,800	115,910	669,940	0,320	0,536	3,570	234,380	303,900	435,470	62,830	4,090
		Обед													
	68	Борщ с мясом со сметаной	250/10	9,887	13,262	21,255	207,500	0,122	0,150	15,610	365,000	61,250	118,100	23,900	1,140
	303	Тефтели мясные	100	7,070	12,570	10,860	194,370	0,044	0,068	0,650	38,750	25,060	79,810	16,430	0,275
10 день	372	Соус сметанный	20	0,280	1,980	1,170	14,810	0,004	0,004	0,005	8,000	5,540	4,530	1,050	0,410
	218	Макаронные отварные с маслом	180	6,816	6,250	41,090	245,640	0,072	0,048	0,000	27,600	5,330	45,830	26,150	1,368
	394	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,310	0,090	32,800	134,000	0,002	0,006	0,400	0,600	17,000	15,400	5,000	1,000
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,560	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
		ИТОГО за обед	810	27,903	34,712	120,855	895,320	0,330	0,312	16,665	439,950	129,280	328,470	85,730	6,263
		ИТОГО за день	1360	55,806	69,424	241,710	1790,640	0,660	0,624	33,330	879,900	258,560	656,940	171,460	12,526
		Завтрак													
	100	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,930	5,140	36,030	181,520	0,120	0,252	1,137	49,750	202,020	172,470	30,170	0,635
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
10 день	415	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,940	1,990	20,920	113,400	0,020	0,026	0,370	10,660	127,330	85,460	12,660	0,080
	1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610
	386	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,020	10,000	5,000	16,000	11,000	9,000	1,200
		ИТОГО за завтрак	620	13,290	15,270	88,170	504,920	0,262	0,330	11,507	105,410	359,250	315,420	68,320	2,925
		Обед													
	82	Рассольник ленинградский на и/б	250	2,100	9,110	16,580	168,580	0,087	0,075	7,530	203,000	26,450	71,950	25,900	0,960
	261	Рыба, тушеная с овощами	100	18,150	9,720	6,500	185,000	0,130	0,150	4,900	0,300	55,250	295,750	58,250	1,170
	339	Пюре картофельное	180	3,672	7,560	29,315	198,700	0,173	0,133	21,790	38,880	44,360	103,900	33,300	1,210
	71	Огурец (свежий или консервированный)	100	3,500	1,600	9,200	74,000	0,080	0,000	20,000	0,000	46,000	0,000	28,000	1,200
	394	Компот из сушеных фруктов (смесь)	200	0,660	0,090	27,100	132,000	0,002	0,002	0,730	0,660	32,480	15,400	15,460	0,700
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	1,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,560	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
		ИТОГО за обед	880	31,622	28,640	99,375	857,280	0,558	0,396	54,950	242,840	219,640	551,800	174,610	6,810
		ИТОГО за день	1500	44,912	43,91	187,545	1362,2	0,82	0,726	66,457	348,25	578,89	867,22	242,93	9,735
		Среднее значение за 10 дней завтрак													
		Среднее значение за 10 дней обед	556	18,85	19,60	83,18	566,85	0,35	0,52	3,73	271,49	288,86	391,24	84,90	4,33
		Среднее значение за 10 дней	839	29,16	27,52	115,21	833,90	0,67	0,44	53,38	325,26	165,00	424,54	133,52	7,38
		Среднее значение за 10 дней	1395	48,40	48,01	198,88	1423,30	1,03	0,94	58,43	617,31	436,40	805,08	220,71	11,93
		Масса порций	Б	Ж	У	ЭЦ	В1 (мг)	В2	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
		Среднее значение за 10 дней - завтрак по потребности													
		550	15-19	16-20	67-84	470-588	0,24-0,3	0,28-0,35	12-15	140-175	220-275	220-275	50-62	2-3	
		Среднее значение за 10 дней - обед по потребности													
		800	23-27	24-28	100-118	705-822	0,36-0,42	0,42-0,49	18-21	210-245	330-385	330-385	75-88	3,6-4,2	