

ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «РЫНОК» ОРЛОВСКОГО РАЙОНА

Согласовано:

*Директор ООО
Школы №1
Тухеев*



Утверждаю:

Генеральный директор
ОАО «Рынок» Орловского района
Н. А. Древа



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОАО "РЫНОК" ОРЛОВСКОГО РАЙОНА
ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ
НА 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
1-4 класс**

П. ОРЛОВСКИЙ

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОАО "РЫНОК" ОРЛОВСКОГО РАЙОНА
ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ
НА 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
5-11 класс**

П. ОРЛОВСКИЙ

День/неделя: Понедельник-1													
Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>_Завтрак</i>													
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210,00	9,09	11,20	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23
Какао с молоком без сахара	200,00	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	3,24	1,36	16,88	88,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Сыр (Российский)	50,00	13,92	17,70	0,00	216,00	0,02	0,42	0,02	0,30	528,00	300,00	21,00	0,60
Фрукты в ассортименте	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Итого за _Завтрак	600,00	31,83	34,30	74,64	725,20	0,57	13,05	0,06	1,33	831,17	724,39	201,46	6,15
<i>Обед</i>													

Огурцы свежие	60,00	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	8,40	7,90	0,30
Суп гороховый	250,00	11,50	4,80	10,25	168,00	0,15	1,00	0,00	1,00	108,00	105,25	37,00	2,60
Биточки мясные паровые	100,00	9,90	8,28	7,40	146,25	0,13	0,63	0,01	0,04	92,63	168,75	13,38	0,38
Рагу из овощей	150,00	3,53	12,70	2,29	202,86	0,09	15,37	0,07	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200,00	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	3,24	1,36	16,88	88,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого за Обед	800,00	28,59	27,20	53,36	672,91	0,43	21,50	0,28	3,47	302,02	406,69	114,24	5,88
Всего за Понедельник-1	1400,00	60,42	61,50	128,00	1398,11	1,00	34,55	0,33	4,80	1133,19	1131,08	315,70	12,03
День/неделя: Вторник-1													
<i>_Завтрак</i>													
Морковь отварная с р/м	150,00	1,95	5,15	10,80	97,35	0,09	7,50	0,01	0,20	76,50	82,50	57,00	1,05
Зразы рубленые из говядины	100,00	9,56	12,40	12,50	199,84	0,03	0,00	0,11	0,24	22,00	97,20	4,80	1,00
Кофейный напиток с молоком без сахара	200,00	3,17	2,68	1,90	44,40	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный	50,00	4,05	1,70	21,10	111,00	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
Итого за _Завтрак	500,00	18,73	21,93	46,30	452,59	0,21	8,80	0,14	0,89	235,78	322,70	88,30	3,70
<i>Обед</i>													
Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65,00	0,80	6,40	5,90	94,00	0,10	4,20	0,00	0,00	19,02	20,70	9,90	0,96
Суп с рисовой крупой	250,00	2,31	19,20	6,89	209,60	0,08	3,00	0,00	9,00	88,00	50,10	22,10	0,80
Печень говяжья тушеная в соусе	100,00	12,81	9,03	4,45	165,00	0,20	29,54	5,50	2,98	27,53	227,87	13,82	4,82
Кабачки отварные с маслом	150,00	12,99	6,53	33,36	244,13	0,57	0,00	0,03	0,50	90,20	202,93	58,76	4,47
Сок томатный (консервы)	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,30
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	3,24	1,36	16,88	88,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого за Обед	805,00	34,15	42,72	73,28	837,53	0,99	95,94	5,53	12,84	249,95	544,00	114,58	12,59
Всего за Вторник-1	1305,00	52,88	64,65	119,58	1290,12	1,20	104,74	5,67	13,7	485,73	866,70	202,88	16,29

День/неделя: Среда-1

_Завтрак

Запеканка из творога	160,00	14,58	14,00	23,10	296,00	0,08	0,62	0,09	0,50	122,42	108,22	31,00	0,88
Кефир 3,2% жирности	125,00	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,13
Чай с лимоном	200,00	0,30	0,10	15,20	59,00	0,00	2,90	0,00	0,01	7,80	5,20	9,70	0,90
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	3,24	1,36	16,88	88,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,60	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за _Завтрак	625,00	22,15	19,86	69,78	564,55	0,19	14,40	0,11	1,07	305,42	285,57	77,20	5,35

Обед

Салат из отварной моркови	100,00	0,86	5,23	7,88	81,90	0,05	6,95	0,00	2,49	21,19	33,98	24,00	1,33
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250,00	2,70	5,20	11,90	92,00	0,05	0,94	0,02	0,00	49,73	104,50	22,10	0,80
Рулет мясной	105,00	17,64	8,90	7,31	179,90	0,08		0,03		18,00	186,01	25,01	2,77
Компот из свежих фруктов витаминизированный без сахара	200,00	0,52	0,18	6,86	60,66	0,02	17,60	0,00	0,38	23,40	23,40	17,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	3,24	1,36	16,88	88,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого за Обед	695,00	24,96	20,87	50,83	503,26	0,24	25,49	0,05	3,23	121,52	390,29	98,11	6,74
Всего за Среда-1	1320,00	47,11	40,73	120,61	1067,81	0,43	39,89	0,16	4,30	426,94	675,86	175,31	12,09

День/неделя: Четверг-1

_Завтрак

Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	90,00	15,29	18,46	6,26	252,26	0,90	1,59	0,50	1,36	154,82	353,84	42,67	4,28
Морковь отварная с р/м	150,00	1,95	5,15	10,80	97,35	0,09	7,50	0,01	0,20	76,50	82,50	57,00	1,05
Чай с ксилитом	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Хлеб ржано-пшеничный	60,00	4,86	2,04	25,32	133,20	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого за _Завтрак	500,00	22,17	25,67	57,38	543,27	1,05	9,12	0,51	2,10	256,22	502,74	116,07	7,47

Обед

Винегрет овощной с растительным маслом	60,00	1,00	3,10	5,30	70,00	0,06	7,95	0,00	0,00	20,13	28,10	11,70	0,53
Рассольник ленинградский со сметаной	250,00	1,90	3,40	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	0,00	38,30	17,90	36,80	0,50
Картофель отварной	150,00	3,00	0,60	23,70	112,20	0,15	21,75	0,00	0,15	20,50	61,00	33,00	1,20
Рыба тушеная в томате с овощами	100,00	9,75	4,05	4,01	105,00	0,05	3,73	0,01	2,52	89,07	240,19	48,53	0,85
Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200,00	0,70	0,30	24,70	117,00	0,00	15,00	0,00	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	3,24	1,36	16,88	88,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого за Обед	800,00	19,59	12,81	87,09	582,00	0,25	55,83	0,01	3,03	196,40	394,49	143,13	5,02
Всего за Четверг-1	1300,00	41,76	38,48	144,47	1125,27	1,30	64,95	0,52	5,13	452,62	897,23	259,20	12,49
День/неделя: Пятница-1													

_Завтрак

Овощи, припущенные (капуста цветная)	150,00	4,82	5,43	30,90	191,75	0,17	6,45	0,61	2,70	95,10	178,95	123,45	24,45
Биточки из говядины с соусом сметанным	80,00	8,27	9,02	8,79	131,00	0,04	0,18	0,01	1,80	28,56	79,71	25,47	1,45
Кофейный напиток с молоком без сахара	200,00	3,17	2,68	1,90	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	3,24	1,36	16,88	88,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого за _Завтрак	470,00	19,50	18,49	58,47	512,15	0,29	7,93	0,64	4,86	258,64	391,06	172,92	27,24

Обед

Салат из свеклы с растительным маслом	65,00	0,80	5,40	5,50	73,00	0,10	3,58	0,00	0,00	174,20	102,50	19,06	0,90
Щи из свежей капусты	250,00	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	1,38	122,93	47,43	21,20	0,83
Котлеты рубленные из птицы	80,00	12,16	9,88	10,80	189,76	0,06	0,16	0,16	0,30	35,20	176,80	24,80	1,76
Картофель отварной	150,00	3,00	0,60	23,70	112,20	0,15	21,75	0,00	0,15	20,50	61,00	33,00	1,20
Сок томатный (консервы)	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,30
Хлеб ржано-пшеничный	60,00	4,86	2,04	25,32	133,20	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86

Итого за Обед	805,00	24,62	23,10	79,25	628,64	0,45	103,17	0,16	2,37	382,63	451,33	113,06	6,85
Всего за Пятница-1	1275,00	44,12	41,59	137,72	1140,79	0,74	111,10	0,80	7,23	641,27	842,39	285,98	34,09
День/неделя: Понедельник-2													
<u>Завтрак</u>													
Каша гречневая молочная жидкая	200,00	7,60	7,20	30,30	216,00	0,20	1,30	0,04	0,30	129,80	201,90	90,30	2,70
Хлеб ржано-пшеничный	50,00	4,05	1,70	21,10	111,00	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
Сыр (Российский)	50,00	13,92	17,70	0,00	216,00	0,02	0,42	0,02	0,30	528,00	300,00	21,00	0,60
Какао с молоком без сахара	200,00	3,28	3,54	5,25	65,46	0,06	1,60	0,02	0,00	152,20	124,60	21,30	0,48
Итого за <u>Завтрак</u>	500,00	28,85	30,14	56,65	608,46	0,33	3,32	0,08	1,05	821,50	679,50	145,10	5,33
<u>Обед</u>													
Помидоры свежие	100,00	1,00	0,33	0,33	24,00	-	25,25	0,00	0,33	30,60	20,00	26,25	1,00
Суп картофельный с рыбой	250,00	1,80	2,22	15,39	106,50	0,20	11,08	0,06	1,30	95,80	143,70	26,00	1,10
Бефстроганов из отварного мяса	107,00	14,60	18,04	3,74	235,72	0,06	0,03	0,04		17,36	150,92	17,91	2,09
Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200,00	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	60,00	4,86	2,04	25,32	133,20	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого за Обед	717,00	22,26	22,63	60,18	559,42	0,32	36,66	0,30	2,17	176,46	392,82	114,86	6,55
Всего за Понедельник-2	1217,00	51,11	52,77	116,83	1167,88	0,65	39,98	0,38	3,22	997,96	1072,32	259,96	11,88
День/неделя: Вторник-2													
<u>Завтрак</u>													
Запеканка из творога	160,00	14,58	14,00	23,10	296,00	0,08	0,62	0,09	0,50	122,42	108,22	31,00	0,88
Чай с лимоном	200,00	0,30	0,10	15,20	59,00	0,00	2,90	0,00	0,01	7,80	5,20	9,70	0,90
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	3,24	1,36	16,88	88,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Фрукты в ассортименте	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Итого за <u>Завтрак</u>	500,00	19,62	15,96	76,18	539,80	0,16	13,52	0,09	1,27	147,42	183,82	92,70	3,62
<u>Обед</u>													

Салат из свеклы растительным маслом с	65,00	0,80	5,40	5,50	73,00	0,10	3,58	0,00	0,00	174,20	102,50	19,06	0,90
Суп картофельный фасолью с	250,00	4,90	5,33	19,93	144,43	0,02	2,83	0,00	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
Печень говяжья тушеная в соусе	100,00	12,81	9,03	4,45	185,00	0,20	5,54	5,50	2,98	67,53	227,87	13,82	4,82
Каша ячневая рассыпчатая	150,00	4,70	4,10	30,88	182,55	0,20	0,00	0,00	0,00	39,20	210,00	14,00	5,01
Отвар шиповника витаминизированный	200,00	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	3,10	4,90	0,70
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	3,24	1,36	16,88	88,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого за Обед	805,00	27,15	25,52	87,34	730,78	0,56	91,95	5,80	5,79	352,01	723,65	100,03	14,50
Всего за Вторник-2	1305,00	46,77	41,48	163,52	1270,58	0,72	105,47	5,89	7,06	499,43	907,47	192,73	18,12
День/неделя: Среда-2													
<i>Завтрак</i>													
Рыба припущенная	100,00	17,25	8,88	0,21	152,75	0,09	0,78	0,63	0,59	36,09	250,14	28,63	0,79
Капуста цветная отварная	150,00	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86
Чай с молоком без сахара	200,00	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
Хлеб ржано-пшеничный	50,00	4,05	1,70	21,10	111,00	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
Итого за Завтрак	500,00	25,98	14,51	43,84	399,48	0,30	8,13	0,67	1,19	151,64	434,79	80,03	4,10
<i>Обед</i>													
Салат из свежих помидоров и огурцов	70,00	0,67	4,20	2,10	49,42	0,02	6,60	0,00	0,35	19,02	21,07	11,55	0,54
Суп овсяный с мелко шинкованными овощами	250,00	2,00	3,20	11,50	82,00	0,10	19,60	0,00	0,00	63,80	71,00	35,90	1,00
Тефтели мясные	90,00	13,10	12,40	8,50	198,00	0,10	3,40	0,00	0,03	34,00	135,00	29,30	0,50
Каша гречневая рассыпчатая	150,00	5,40	3,30	25,70	148,00	0,20	1,30	0,00	0,30	129,80	201,90	90,30	2,70
Сок морковный (консервы)	200,00	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	0,50	28,50	39,00	10,50	0,90
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	3,24	1,36	16,88	88,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого за Обед	800,00	26,11	24,66	83,58	650,22	0,46	35,40	0,50	1,54	284,32	510,37	187,55	6,88

Всего за Среда-2	1300,00	52,09	39,17	127,42	1049,70	0,76	43,53	1,17	2,73	435,96	945,16	267,58	10,98
День/неделя: Четверг-2													
<i>_Завтрак</i>													
Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	210,00	90,40	13,44	40,16	318,00	0,39	0,96	0,05	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
Чай с молоком	200,00	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	3,24	1,36	16,88	88,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Фрукты в ассортименте	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Итого за _Завтрак	550,00	96,74	16,90	81,44	528,80	0,49	14,56	0,06	1,49	243,65	389,96	136,25	4,83
<i>Обед</i>													
Рассольник ленинградский со сметаной	250,00	1,90	5,40	12,50	107,29	0,00	7,40	0,00	0,00	38,30	17,90	36,80	0,50
Котлеты рыбные	100,00	13,38	4,38	9,38	130,38	0,09	0,44	0,01	0,63	116,38	300,63	26,13	0,75
Кабачки отварные с маслом	150,00	12,99	6,53	33,36	244,13	0,57	0,00	0,03	0,50	90,20	202,93	58,76	4,47
Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200,00	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	60,00	4,86	2,04	25,32	133,20	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого за Обед	760,00	33,13	18,35	95,96	675,00	0,72	8,14	0,24	1,67	277,58	599,66	166,39	8,08
Всего за Четверг-2	1310,00	129,87	35,25	177,40	1203,80	1,21	22,70	0,31	3,16	521,23	989,62	302,64	12,91
День/неделя: Пятница-2													
<i>_Завтрак</i>													
Котлета мясная паровая	100,00	16,18	9,04	8,77	181,16	0,08	0,00	0,01	0,00	12,02	164,26	24,45	2,51
Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,57	3,60	1,80	42,36	0,02	5,66	0,00	0,30	16,30	18,06	9,90	0,46
Кофейный напиток с молоком	200,00	3,97	2,18	15,90	99,10	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	3,24	1,36	16,88	88,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Фрукты в ассортименте	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
Итого за _Завтрак	500,00	25,46	16,68	64,35	507,42	0,22	16,96	0,03	1,06	171,30	342,72	100,35	4,91

Обед													
Салат из свежих огурцов	60,00	0,45	3,61	1,41	39,93	0,04	2,82	0,00	0,21	13,39	33,75	7,91	0,34
Свекольник без картофеля со сметаной	250,00	2,18	3,63	12,11	89,85	0,05	13,19	0,01		58,05	66,62	35,16	1,71
Птица (курица отварная)	80,00	18,70	9,66	0,00	262,40	0,04	0,00	0,16	0,17	32,00	124,40	16,0	2,00
Капуста тушеная	150,00	3,00	5,52	11,80	115,50	0,03	2,75	0,00	0,15	88,10	91,00	20,85	1,20
Компот из фруктов витаминизированный	200,00	0,20	0,20	21,20	115,00	0,01	9,60	0,00	0,0,8	49,30	6,42	4,00	0,80
Хлеб ржано-пшеничный	60,00	4,86	2,04	25,32	133,20	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
Итого за Обед	800,00	29,39	24,66	71,84	755,88	0,23	28,36	0,17	1,07	254,64	385,79	82,92	7,91
Всего за Пятница-2	1300,00	54,85	41,34	136,19	1263,30	0,45	45,32	0,20	2,13	425,94	728,51	183,27	12,82
Итого		580,97	456,94	1371,73	11977,36	8,44	612,22	15,43	53,48	6020,26	9056,34	2445,24	153,69
Итого за завтрак		311,03	214,44	629,03	5381,72	3,81	109,79	2,38	16,31	3422,74	4257,25	1210,38	72,70
Среднее значение за завтрак		31,10	21,44	62,90	538,17	0,38	10,98	0,24	1,63	342,27	425,73	121,04	7,27
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		0,23	0,36	0,47									
Выполнение СанПиН 2020		0,40	0,27	0,19	0,23	0,35	0,18	0,00	0,16	0,31	0,39	0,48	0,61
Выполнение МР, % от суточной нормы		0,39	0,28	0,20	0,24	0,27	0,13	0,00	0,15	0,30	0,31	0,44	0,55
Итого за обед		269,94	242,51	742,70	6595,64	4,63	502,43	13,04	37,17	2597,52	4799,09	1234,86	80,99
Среднее значение за обед		26,99	24,25	74,27	659,56	0,46	50,24	1,30	3,72	259,75	479,91	123,49	8,10
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		0,16	0,33	0,45									
Выполнение СанПиН 2020		0,35	0,31	0,22	0,28	0,42	0,84	0,00	0,37	0,24	0,44	0,49	0,67
Выполнение МР, % от суточной нормы		0,34	0,31	0,24	0,29	0,33	0,59	0,00	0,33	0,22	0,35	0,44	0,61
Итого день		580,97	456,94	1371,73	11977,36	8,44	612,22	15,43	53,48	6020,26	9056,34	2445,24	153,69
Среднее значение за день		58,10	45,69	137,17	1197,74	0,84	61,22	1,54	5,35	602,03	905,63	244,52	15,37
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		0,19	0,34	0,46									
Выполнение СанПиН 2020		0,75	0,58	0,41	0,51	0,77	1,02	0,00	0,53	0,55	0,82	0,98	1,28
Выполнение МР, % от суточной нормы		0,74	0,59	0,44	0,53	0,60	0,71	0,00	0,48	0,52	0,66	0,88	1,16
Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по МР 2.3.1.2432-08		63,00	70,00	305,00	2100,00	1,10	60,00	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00

Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,10	60,00	700,00	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00
Коэффициент потерь		0,80	0,90	0,97		0,80	0,70	0,90	0,90	0,95	0,80	0,90	0,90
МР+потери		78,80	77,80	314,40	2272,70	1,40	85,70	777,80	11,10	1157,90	1375,00	277,80	13,30
Распределение ЭЦ				Норма									
		Завтрак	0,23	20-25%									
		Обед	0,28	30-35%									