

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ "Лицей экономический № 71

имени Героя Советского Союза

Иноземцева Г.А."



И.Н. Короленко

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

АО "Столовая № 1

г. Ростова-на-Дону"



И.А. Кисленко

Примерное 2-х недельное меню АО "Столовая №1 г. Ростова-на-Дону"

на горячее питание (горячий завтрак и обед) для учащихся 5-11 классов (с 12 лет и старше)
с ограниченными возможностями здоровья, стоимостью 292,06 руб.

для муниципальных общеобразовательных учреждений города Ростова-на-Дону

2026 - 2027 гг

Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества Са	№ рец.
		Б	Ж	У		В1	В2	С		
День/неделя 1: Понедельник										
Завтрак										
Каша молочная	250	11,30	16,80	50,20	397,50	0,26	0,18	1,20	198,30	173М
Сыр (порциями)	20	4,64	5,89	0,00	72,00	0,01	0,01	0,15	176,00	15М
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,01	0,00	2,40	ч
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Чай фруктовый	200	0,30	0,00	7,30	35,00	0,00	0,19	9,60	8,30	382М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	620	19,72	31,50	87,99	722,30	0,34	0,42	20,95	408,60	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	0,05	10,67	49,73	82М
Биточки мясные	100	11,70	49,70	12,00	370,90	0,32	0,09	3,80	10,50	268М
Каша рассыпчатая, гречневая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348М
Хлеб ржаной (ржанопшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ПР
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Обед	890	29,21	63,57	131,12	1052,53	0,71	0,46	15,54	114,39	
Всего за Понедельник	1510	48,93	95,07	219,11	1774,83	1,04	0,87	36,49	522,99	

День2/неделя 1: Вторник

Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	291M
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,19	1,59	116,22	382M
Батон домашний	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,05	0,01	0,00	9,50	ТТК1
Итого за Завтрак	550	26,95	14,04	83,23	568,26	0,26	0,51	8,26	171,81	

Обед

Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	0,06	8,25	29,20	103M
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,05	3,73	39,07	229M
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30	312M
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих. Из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,02	2,40	22,46	350-360M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ПР
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Итого за Обед	990	21,97	15,36	128,89	765,73	0,39	0,46	46,25	173,23	
Всего за Вторник	1540	48,92	29,40	212,12	1333,99	0,65	0,97	54,51	345,04	

День3/неделя 1: Среда

Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Котлеты, биточки (особые)	100	9,70	13,10	10,30	200,00	0,11	0,01	0,01	16,40	269M
Каша рассыпчатая, пшениная	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,20	0,02	0,02	19,96	171/302M
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	620	21,86	21,25	95,01	662,20	0,37	0,21	3,03	68,16	

Обед												
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00			
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,07	5,82	42,68	102М		
Птица запеченная	100	21,32	23,47	0,45	297,70	0,03	0,14	21,30	50,88	288/293		
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309М		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,09	32,00	132,80	0,01	0,20	0,70	32,40	349М		
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ПР		
Итого за Обед	890	39,23	35,71	114,62	951,67	0,41	0,62	27,99	153,96			
Всего за Среда	1510	61,09	56,96	209,63	1613,87	0,77	0,83	31,02	222,12			
День4/неделя 1: Четверг												
Завтрак												
Запеканка из творога с наполнителем (яблоком или морковью), с соусом	200	14,90	13,10	78,50	492,40	0,09	0,25	3,20	161,20	224М		
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М		
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М		
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1		
Итого за Завтрак	555	18,37	14,68	123,86	704,20	0,16	0,28	13,23	195,90			
Обед												
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00			
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	0,05	10,67	49,73	82		
Тефтели из птицы (1-ый вариант)	100	12,44	18,55	7,33	247,20	0,03	0,10	0,89	44,00	ТТК2		
Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,18	0,11	25,20	17,57	310М		
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348М		

Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ПР
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Обед	890	23,06	30,30	107,70	807,15	0,35	0,45	37,83	147,68	
Всего за Четверг	1445	41,43	44,98	231,56	1511,35	0,51	0,73	51,06	343,58	
День 5/неделя 1: Пятница										

Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Гуляш мясной	100	10,64	28,19	2,88	309,00	0,28	0,08	0,92	20,00	260М
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302М
Чай фруктовый	200	0,30	0,00	7,30	35,00	0,00	0,19	9,60	8,30	382М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	620	22,63	34,85	80,86	734,00	0,48	0,51	10,69	74,76	

Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,08	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	29,15	96М
Птица, тушеная в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150,00	0,05	0,08	1,40	38,90	290М
Каша гречневая, рассыпчатая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ПР
Итого за Обед	890	29,50	24,14	123,09	835,13	0,48	0,46	10,85	122,21	
Всего за Пятница	1510	52,13	58,99	203,95	1569,13	0,95	0,97	21,54	196,97	
День 6/неделя 1: Суббота										

Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Шницель из птицы	100	19,20	4,26	13,46	168,50	0,06	0,08	0,62	29,30	268М
Каша рассыпчатая, ячневая	180	5,76	5,28	36,96	219,00	0,11	0,04	0,00	47,04	171/302М

Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	14,20	377М
Итого за Завтрак	620	29,20	10,82	89,68	574,30	0,22	0,30	3,62	108,14	

Обед

Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп с крупой и томатом	250	0,71	4,79	1,89	52,50	0,09	0,05	1,48	21,63	116М
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256М
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30	312М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ПР
Итого за Обед	890	20,27	40,29	90,76	807,58	0,61	0,45	24,42	121,39	
Всего за Суббота	1510	49,47	51,11	180,44	1381,88	0,83	0,74	28,04	229,53	
Итого за неделю в среднем	598	23,12	21,19	93,44	660,88	0,30	0,37	9,96	171,23	
Итого за неделю в среднем	907	27,21	34,90	116,03	869,97	0,49	0,48	27,15	138,81	

День1/неделя 2: Понедельник

Завтрак

Каша молочная	250	7,10	4,60	51,50	277,30	0,12	0,11	0,15	156,20	175М
Дйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,03	0,00	22,00	209М
Сыр (порциями)	20	4,64	5,89	0,00	72,00	0,01	0,01	0,15	176,00	15М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Чай фруктовый	200	0,30	0,00	7,30	35,00	0,00	0,19	9,60	8,30	382М
Итого за Завтрак	550	20,12	16,25	79,64	552,10	0,20	0,35	9,75	370,10	

Обед

Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	0,05	0,05	10,67	49,73	82М
Фрикадельки (из кур или бройлеров-цыплят), с соусом	100	12,44	18,55	7,33	247,22	0,03	0,10	0,90	44,00	297М

Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309М
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ПП
Итого за Обед	890	26,23	30,52	111,79	838,49	0,24	0,37	12,64	135,91	
Всего за Понедельник	1440	46,35	46,77	191,43	1390,59	0,43	0,71	22,39	506,01	
День2/неделя 2: Вторник										

Завтрак										
Пудинг из творога	200	21,00	18,27	37,38	401,62	0,13	0,34	0,54	224,07	326/327М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	555	24,47	19,85	82,74	613,42	0,20	0,37	10,57	258,77	

Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с фасолью	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,04	5,82	42,67	102М
Курица с рисом и овощами	200	18,01	8,95	36,45	298,66	0,14	0,14	6,50	36,09	310
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348М
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338М
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ПП
Итого за Обед	910	29,28	16,26	124,60	779,29	0,48	0,39	23,39	131,14	
Всего за Вторник	1465	53,75	36,11	207,34	1392,71	0,68	0,76	33,96	389,91	
День3/неделя 2: Среда										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	

Котлеты рубленые из бройлер- пышлит	100	10,04	11,33	11,87	190,00	0,07	0,07	0,65	44,22	295M
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,30	46,36	292,50	0,25	0,13	0,00	17,78	171/302M
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	0,04	0,00	1,30	125,78	379M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	620	27,63	22,57	98,24	707,90	0,42	0,38	2,12	205,38	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп из овощей	200	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,06	10,70	34,85	99M
Мясо тушеное	100	10,57	28,16	2,55	305,00	0,27	0,08	0,17	19,08	256M
Каша рассыпчатая, пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ПР
Итого за Обед	840	25,13	40,19	120,14	950,83	0,57	0,39	11,94	119,17	
Всего за Среда	1460	52,76	62,76	218,38	1658,73	0,98	0,77	14,06	324,55	
День4/неделя 2: Четверг										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Тефтели (мясные) с соусом	100	7,10	7,90	9,30	137,20	0,17	0,06	0,60	25,40	278M
Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,70	202,14	0,07	0,03	0,00	5,80	202/309M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	620	17,88	14,58	80,06	524,14	0,30	0,27	0,80	59,90	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	0,05	8,25	26,70	101M

Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	0,43	0,17	7,72	32,79	259M
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348M
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	338M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ПП
Итого за Обед	910	21,83	38,46	102,68	855,84	0,64	0,43	27,04	111,87	
Всего за Четверг	1530	39,71	53,04	182,74	1379,98	0,93	0,70	27,84	171,77	
День5/неделя 2: Пятница										

Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	54-
Курица тушеная с овощами	100	14,10	5,66	4,30	126,40	0,03	0,04	1,22	23,00	25M*/ТТ К
Каша пшеничная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302M
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Итого за Завтрак	620	25,86	12,34	89,98	576,40	0,23	0,28	1,42	80,56	

Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,48	5,27	16,53	148,25	0,22	0,07	5,82	42,68	102M
Каштаны рыбные с соусом	100	14,70	3,60	6,00	116,30	0,16	0,05	0,59	44,00	472M
Пюре картофельное	180	3,60	5,70	24,50	164,70	0,16	0,13	21,70	44,30	312M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ПП
Компот из плодов/ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	14,18	342, 349,344, 348M
Итого за Обед	890	29,17	16,21	108,85	714,63	0,63	0,44	29,18	167,36	

Всего за Пятница	1510	55,03	28,55	198,83	1291,03	0,85	0,72	30,60	247,92	
День6/неделя 2: Суббота										
Завтрак										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Поджарка	100	20,20	4,10	2,89	289,00	0,31	0,08	0,92	13,91	511
Каша рассыпчатая, пшенная	180	7,92	6,87	45,45	275,40	0,20	0,02	0,02	19,96	171/302M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	11,10	376M
Итого за Завтрак	620	32,30	12,25	87,40	749,20	0,57	0,28	1,14	62,57	
Обед										
Закуска из овощей по сезону	100	1,11	0,10	3,50	20,00	0,02	0,17	0,17	10,00	
Рассольник ленинградский	250	2,01	5,08	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	29,15	96M
Котлеты мясные	100	15,76	15,28	13,09	289,00	0,06	0,02	0,00	11,62	268M
Каша рассыпчатая, пшенная	180	7,58	5,40	46,62	265,20	0,14	0,06	0,00	28,86	171/302M
Кисель из плодов/ягод (замороженных или свежих, из сока плодового)	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,01	0,02	2,40	22,46	350-360M
Батон домашний	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,01	0,00	7,60	ТТК1
Хлеб ржаной (ржанопшеничный) йодированный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,00	0,00	4,60	ПР
Итого за Обед	890	30,89	27,24	145,03	992,23	0,38	0,34	10,95	114,29	
Всего за Суббота	1510	63,19	39,49	232,43	1741,43	0,94	0,62	12,09	176,86	
Итого за неделю в среднем завтрак	598	24,71	16,31	86,34	620,53	0,32	0,32	4,30	172,88	
Итого за неделю в среднем	888	27,09	28,15	118,85	855,22	0,49	0,39	19,19	129,96	
Итого за завтрак		286,99	224,98	1078,69	7688,42	3,72	4,15	85,58	2064,65	
Среднее значение за завтрак		23,92	18,75	89,89	640,70	0,31	0,35	7,13	172,05	
ВыполнениеСанПиН 2020		0,27	0,20	0,23	0,24	0,22	0,22	0,10	0,14	
Итого за обед		325,77	378,25	1409,27	10351,10	5,86	5,24	278,02	1612,60	
Среднее значение за обед		27,15	31,52	117,44	862,59	0,49	0,44	23,17	134,38	

Выполнение СанПиН 2020		0,30	0,34	0,31	0,32	0,35	0,27	0,33	0,11	
Итого день		612,76	603,23	2487,96	18039,52	9,58	9,39	363,60	3677,25	
Среднее значение за день		51,06	50,27	207,33	1503,29	0,80	0,78	30,30	306,44	
Выполнение СанПиН 2020		0,57	0,55	0,54	0,55	0,57		0,43	0,26	
Потребность в пищевых веществах для обучающихся с 12 лет и старше по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2713,00	1,40	1,60	70,00	1200,00	
Распределение ЭЦ				Норма						
		Завтрак	0,24	20-25%						
		Обед	0,32	30-35%						