

Согласовано
Начальник МКУ "Управление
образования" Муслимовского
района РТ
/Л.Я. Хабибуллина/



Согласовано
Директор ОУ



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.

/Э.И. Ибрагимова/



**ЦИКЛИЧНОЕ ОЕЕННИЙ (ЗИМНИЙ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 3-х ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛИМОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ НА 2026 г.**

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Вита-мин
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	C, мг
1 НЕДЕЛЯ														
1 ДЕНЬ														
Завтрак														
-	Батон	30	2,3	1,5	11,2	66	6,6	9,9	25,5	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0
4/13	Сыр (порциями)	10	1,5	2,7	0,0	31	100,0	5,5	60,0	0,1	21,0	0,0	0,0	0,1
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,2	1,0	5,5	34	43,8	5,0	31,4	0,1	7,5	0,0	0,1	0,2
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,6	25,3	148	86,4	20,4	137,5	0,5	14,4	0,1	0,1	0,3
		340	9,4	8,7	42,0	279	236,8	40,8	254,4	1,3	42,9	0,1	0,2	0,6
Итого за 'Завтрак'														
Второй завтрак														
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	10,0
		100	0,4	0,4	11,6	50	16,0	9,0	11,0	2,2	0,0	0,0	0,0	10,0
Итого за 'Второй завтрак'														
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,1	7,4	36	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
-	Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,3	38	7,0	9,4	31,6	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	66	23,5	15,0	20,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,4
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0,5	1,8	2,8	28	12,4	5,4	9,6	0,2	0,0	0,0	0,0	10,2
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	150	2,4	5,3	12,2	105	11,5	13,4	33,8	0,6	0,0	0,1	0,1	3,7
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	150	13,5	14,7	28,2	298	15,2	25,3	121,0	1,2	23,7	0,1	0,1	0,7
		520	19,5	22,2	76,3	571	69,7	68,4	216,3	3,2	23,7	0,2	0,2	14,9
Итого за 'Обед'														
Уплотненный полдник														
-	Хлеб ржаной	10	0,6	0,1	4,2	19	3,5	4,7	15,8	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
27/12	Оладьи	70	3,8	4,3	23,3	147	8,4	5,2	30,2	0,4	2,7	0,0	0,0	0,0
27/10	Чай полусладкий	150	0,2	0,0	3,8	15	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,9	5,5	25,9	170	95,4	67,1	147,2	2,1	30,0	0,1	0,2	0,4
		380	10,5	9,9	57,1	351	107,4	77,0	193,2	2,9	32,7	0,2	0,2	0,4
Итого за 'Уплотненный полдник'														
Итого за день		1340	39,8	41,2	187,0	1252	429,9	195,2	675,0	9,6	99,3	0,6	0,6	25,9

Согласовано
Начальник МКУ
"Управление образования"
Муслимовского района РТ

/Л.Я.
Хабибуллина/

Согласовано
Директор ОУ

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.

/Э.И. Ибрагимова/

**ЦИКЛИЧНОЕ ОЕННИЙ (ЗИМНИЙ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 3-х ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ И ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛИМОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ НА 2026 г.**

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Вита- мин С, мг
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	
1 НЕДЕЛЯ														
1 ДЕНЬ														
Завтрак														
-	Батон	30	2.3	1.5	11.2	66	6.6	9.9	25.5	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0
4/13	Сыр (порциями)	10	1.5	2.7	0.0	31	100.0	5.5	60.0	0.1	21.0	0.0	0.0	0.1
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1.2	1.0	5.5	34	43.8	5.0	31.4	0.1	7.5	0.0	0.1	0.2
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4.5	3.6	25.3	148	86.4	20.4	137.5	0.5	14.4	0.1	0.1	0.3
Итого за 'Завтрак'		340	9.4	8.7	42.0	279	236.8	40.8	254.4	1.3	42.9	0.1	0.2	0.6
Второй завтрак														
-	Яблоки	100	0.4	0.4	11.6	50	16.0	9.0	11.0	2.2	0.0	0.0	0.0	10.0
Итого за 'Второй завтрак'		100	0.4	0.4	11.6	50	16.0	9.0	11.0	2.2	0.0	0.0	0.0	10.0
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1.2	0.1	7.4	36	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
-	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.3	38	7.0	9.4	31.6	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.8	0.0	17.4	66	23.5	15.0	20.4	0.5	0.0	0.0	0.0	0.4
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0.5	1.8	2.8	28	12.4	5.4	9.6	0.2	0.0	0.0	0.0	10.2
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	150	2.4	5.3	12.2	105	11.5	13.4	33.8	0.6	0.0	0.1	0.1	3.7
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	150	13.5	14.7	28.2	298	15.2	25.3	121.0	1.2	23.7	0.1	0.1	0.7
Итого за 'Обед'		520	19.5	22.2	76.3	571	69.7	68.4	216.3	3.2	23.7	0.2	0.2	14.9
Уплотненный полдник														
-	Хлеб ржаной	10	0.6	0.1	4.2	19	3.5	4.7	15.8	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
27/12	Оладьи	70	3.8	4.3	23.3	147	8.4	5.2	30.2	0.4	2.7	0.0	0.0	0.0
27/10	Чай полусладкий	150	0.2	0.0	3.8	15	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5.9	5.5	25.9	170	95.4	67.1	147.2	2.1	30.0	0.1	0.2	0.4
Итого за 'Уплотненный полдник'		380	10.5	9.9	57.1	351	107.4	77.0	193.2	2.9	32.7	0.2	0.2	0.4
Итого за день		1340	39.8	41.2	187.0	1252	429.9	195.2	675.0	9.6	99.3	0.6	0.6	25.9

2 ДЕНЬ

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.2	11.1	54	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
-	Масло сливочное	5	0.0	3.6	0.1	33	1.2	0.0	1.5	0.0	20.0	0.0	0.0
29/10	Чай с лимоном	150	0.2	0.0	7.4	30	1.6	0.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.6
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4.9	4.6	24.5	158	72.6	29.0	109.0	0.8	16.2	0.1	0.1
Итого за 'Завтрак'		335	7.0	8.4	43.1	274	75.4	29.5	111.3	0.8	36.2	0.1	0.1

Второй завтрак

-	Ряженка	100	3.0	2.5	4.2	51	15.0	9.0	12.0	0.4	0.0	0.0	0.0
-	Печенье	20	0.4	2.6	11.5	70	5.8	4.0	18.0	0.4	2.0	0.0	0.0
Итого за 'Второй завтрак'		120	3.4	5.1	15.7	121	20.8	13.0	30.0	0.8	2.0	0.1	0.0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1.2	0.1	7.4	36	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
-	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.3	38	7.0	9.4	31.6	0.8	0.0	0.0	0.0
3/10	Компот из яблок	150	0.1	0.1	14.4	56	5.0	2.6	3.1	0.7	0.0	0.0	1.2
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0.4	1.8	2.7	27	10.2	5.8	11.4	0.4	0.0	0.0	0.6
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	150	2.0	6.3	10.3	105	11.9	13.7	38.0	0.5	0.0	0.1	0.1
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2.5	2.8	17.7	105	27.2	24.3	69.5	0.9	15.0	0.1	0.1
48/8-1	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	50	4.7	3.3	9.6	125	16.1	9.6	41.5	0.7	0.0	0.0	1.4
Итого за 'Обед'		540	12.2	14.7	70.4	493	77.4	65.3	195.1	3.9	15.0	0.2	0.2

Уплотненный полдник

-	Батон	20	1.5	1.0	7.5	44	4.4	6.6	17.0	0.4	0.0	0.0	0.0
-	Сок в ассортименте	150	0.8	0.2	15.5	65	10.5	6.0	10.5	2.1	0.0	0.0	3.0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3.9	4.4	30.4	176	70.4	23.2	94.4	0.4	26.3	0.0	0.1
Итого за 'Уплотненный полдник'		320	6.1	5.5	53.3	285	85.3	35.8	121.9	2.9	26.3	0.1	0.1
Итого за день		1315	28.7	33.7	182.4	1172	258.8	143.6	458.3	8.5	79.5	0.5	0.5

3 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2.3	1.5	11.2	66	6.6	9.9	25.5	0.6	0.0	0.1	0.0
-	Масло сливочное	5	0.0	3.6	0.1	33	1.2	0.0	1.5	0.0	20.0	0.0	0.0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1.2	1.0	5.5	34	43.8	5.0	31.4	0.1	7.5	0.0	0.1
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4.0	3.5	22.2	134	69.5	11.1	65.8	0.3	14.4	0.0	0.1
Итого за 'Завтрак'		335	7.5	9.5	39.0	268	121.1	26.0	124.2	1.0	41.9	0.1	0.2

Второй завтрак

-	Яблоки	100	0.4	0.4	11.6	50	16.0	9.0	11.0	2.2	0.0	0.0	0.0	10.0
Итого за 'Второй завтрак'		100	0.4	0.4	11.6	50	16.0	9.0	11.0	2.2	0.0	0.0	0.0	10.0
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1.2	0.1	7.4	36	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
-	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.3	38	7.0	9.4	31.6	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.8	0.0	17.4	66	23.5	15.0	20.4	0.5	0.0	0.0	0.0	0.4
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	150	2.7	5.7	13.8	114	22.9	21.9	59.9	1.2	0.0	0.1	0.1	2.8
292/17	Жаркое из мяса бройлер-цыплят с овощами	150	14.4	18.9	26.5	277	28.6	35.6	158.3	1.9	49.7	0.1	0.2	6.4
Итого за 'Обед'		490	20.2	25.0	73.4	531	81.9	81.9	270.2	4.4	49.7	0.3	0.3	9.5
Уплотненный полдник														
-	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.3	38	7.0	9.4	31.6	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
27/10	Чай полусладкий	150	0.2	0.0	3.8	15	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	110	18.6	10.6	14.8	230	154.8	22.8	202.8	0.6	60.6	0.0	0.3	0.3
Итого за 'Уплотненный полдник'		280	19.9	10.8	26.9	284	161.9	32.2	234.4	1.3	60.6	0.1	0.3	0.3
Итого за день		1205	48.0	45.8	150.9	1133	380.9	149.0	639.7	8.9	152.2	0.5	0.7	20.3

4 ДЕНЬ

Завтрак														
-	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.2	9.2	45	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
4/13	Сыр (порциями)	10	1.5	2.7	0.0	31	100.0	5.5	60.0	0.1	21.0	0.0	0.0	0.1
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	3.0	2.6	10.8	76	87.5	10.0	62.8	0.1	15.0	0.0	0.1	0.4
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4.9	4.1	24.5	153	72.4	29.0	108.8	0.8	14.4	0.1	0.1	0.3
Итого за 'Завтрак'		335	10.9	9.5	44.5	305	259.9	44.5	231.6	0.9	50.4	0.1	0.2	0.8
Второй завтрак														
-	Йогурт	100	4.8	2.5	11.0	87	124.0	15.0	95.0	0.1	10.0	0.0	0.2	0.6
Итого за 'Второй завтрак'		100	4.8	2.5	11.0	87	124.0	15.0	95.0	0.1	10.0	0.0	0.2	0.6
Обед														
-	Хлеб пшеничный	20	1.2	0.1	7.4	36	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
-	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.3	38	7.0	9.4	31.6	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
3/10	Компот из яблок	150	0.1	0.1	14.4	56	5.0	2.6	3.1	0.7	0.0	0.0	0.0	1.2
49/1	Салат "Винегрет" с растительным маслом	30	0.4	1.8	3.2	30	6.4	5.7	13.1	0.3	0.0	0.0	0.0	1.2
14/2	Суп картофельный с пшениной крупой на говяжьем бульоне	150	2.0	6.4	10.1	105	10.2	13.9	34.6	0.5	0.0	0.1	0.1	3.9
3/4	Каша гречневая вязкая	120	3.7	3.1	19.1	114	7.5	55.9	82.5	1.9	12.0	0.1	0.1	0.0
2/9	Мясо птицы отварное в соусе	50	5.8	5.6	1.2	78	5.9	5.0	41.6	0.5	15.1	0.0	0.0	0.2
Итого за 'Обед'		540	14.5	17.3	63.7	457	42.0	92.5	206.5	4.6	27.1	0.3	0.2	6.5
Уплотненный полдник														
14/12	Булочка дорожная	70	5.4	7.7	38.7	244	33.8	9.2	55.1	0.6	27.9	0.1	0.1	0.1
-	Сок в ассортименте	150	0.8	0.2	15.5	65	10.5	6.0	10.5	2.1	0.0	0.0	0.0	3.0

2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12.6	17.1	2.3	213	88.6	14.5	191.6	2.2	173.1	0.1	0.4	0.2
	Итого за 'Уплотненный полдник'	340	18.8	25.0	56.4	522	132.9	29.7	257.2	4.8	201.0	0.1	0.5	3.3
	Итого за день	1315	48.9	54.3	175.5	1371	558.8	181.7	790.3	10.4	288.5	0.6	1.0	11.2

5 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2.3	1.5	11.2	66	6.6	9.9	25.5	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0
-	Масло сливочное	5	0.0	3.6	0.1	33	1.2	0.0	1.5	0.0	20.0	0.0	0.0	0.0
29/10	Чай с лимоном	150	0.2	0.0	7.4	30	1.6	0.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4.5	3.6	25.3	148	86.4	20.4	137.5	0.5	14.4	0.1	0.1	0.3
	Итого за 'Завтрак'	335	7.0	8.8	44.0	277	95.8	30.8	165.3	1.2	34.4	0.1	0.1	0.9

Второй завтрак

-	Бананы	100	2.0	1.0	15.0	72	8.0	42.0	28.0	0.6	0.0	0.0	0.1	10.0
	Итого за 'Второй завтрак'	100	2.0	1.0	15.0	72	8.0	42.0	28.0	0.6	0.0	0.0	0.1	10.0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1.2	0.1	7.4	36	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
-	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.3	38	7.0	9.4	31.6	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.8	0.0	17.4	66	23.5	15.0	20.4	0.5	0.0	0.0	0.0	0.4
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	150	1.7	5.1	7.9	82	20.3	12.3	25.9	0.6	0.0	0.0	0.1	4.8
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	120	3.5	3.7	19.0	122	69.7	19.7	83.8	0.4	14.5	0.1	0.1	0.3
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	50	7.6	7.1	6.6	120	8.3	10.6	67.2	1.0	20.7	0.0	0.1	0.1
	Итого за 'Обед'	510	16.0	16.3	66.6	464	128.7	67.0	228.8	3.2	35.3	0.2	0.3	5.6

Уплотненный полдник

-	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.3	38	7.0	9.4	31.6	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
27/10	Чай полусладкий	150	0.2	0.0	3.8	15	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
10/150	Сырники из творога	100	20.8	5.5	16.4	200	105.5	22.3	163.6	0.5	13.3	0.1	0.2	0.2
-	Сметана	10	0.2	1.3	0.3	14	7.7	0.8	5.3	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0
	Итого за 'Уплотненный полдник'	280	22.4	7.1	28.9	268	120.4	32.4	200.6	1.3	19.3	0.1	0.2	0.3
	Итого за день	1225	47.4	33.2	154.4	1081	353.0	172.2	622.6	6.3	89.0	0.5	0.7	16.7

6 ДЕНЬ

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	20	1.2	0.1	7.4	36	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1/6	Яйцо отварное	60	7.6	6.9	0.4	94	33.0	7.2	115.2	1.5	150.0	0.0	0.3	0.0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1.2	1.0	5.5	34	43.8	5.0	31.4	0.1	7.5	0.0	0.1	0.2
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5.8	6.3	25.7	180	104.7	46.8	155.6	1.2	30.0	0.1	0.1	0.4
	Итого за 'Завтрак'	380	15.8	14.3	39.0	345	181.5	59.0	302.2	2.7	187.5	0.2	0.4	0.6

Второй завтрак

1	Кисель из концентрата	100	0.5	0.1	7.1	32	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
-	Печенье	20	0.4	2.6	11.5	70	5.8	4.0	18.0	0.4	2.0	0.0	0.0
Итого за 'Второй завтрак'		120	0.9	2.7	18.5	102	5.8	4.0	18.0	0.4	2.0	0.0	0.0
Обед													
-	Хлеб пшеничный	20	1.2	0.1	7.4	36	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
-	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.3	38	7.0	9.4	31.6	0.8	0.0	0.0	0.0
3/10	Компот из яблок	150	0.1	0.1	14.4	56	5.0	2.6	3.1	0.7	0.0	0.0	1.2
7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1.8	4.9	5.9	73	23.4	11.6	24.7	0.4	0.0	0.0	8.3
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4.2	2.4	27.3	147	8.4	5.7	31.9	0.6	7.2	0.1	0.0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	50	6.1	3.2	7.0	81	16.1	21.6	89.9	0.6	3.3	0.0	0.2
Итого за 'Обед'		510	14.7	10.9	70.3	431	59.9	50.9	181.2	3.0	10.5	0.2	9.7
Уплотненный полдник													
-	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.3	38	7.0	9.4	31.6	0.8	0.0	0.0	0.0
-	Сок в ассортименте	150	0.8	0.2	15.5	65	10.5	6.0	10.5	2.1	0.0	0.0	3.0
24/2	Суп молочный с вермишелью	150	4.4	3.9	14.1	108	125.7	15.9	98.1	0.3	29.9	0.1	0.2
Итого за 'Уплотненный полдник'		320	6.3	4.3	37.9	212	143.2	31.3	140.2	3.2	29.9	0.1	3.6
Итого за день		1330	37.8	32.3	165.8	1090	390.4	145.2	641.6	9.3	229.9	0.5	13.8

2 НЕДЕЛЯ

7 ДЕНЬ

Завтрак													
-	Хлеб пшеничный	25	1.5	0.2	9.2	45	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
4/13	Сыр (порциями)	10	1.5	2.7	0.0	31	100.0	5.5	60.0	0.1	21.0	0.0	0.1
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	150	2.8	2.0	11.3	71	82.8	20.4	76.1	0.7	9.0	0.0	0.4
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4.0	3.5	22.2	134	69.5	11.1	65.8	0.3	14.4	0.0	0.3
Итого за 'Завтрак'		335	9.8	8.2	42.7	281	252.4	37.1	201.9	1.0	44.4	0.1	0.8
Второй завтрак													
-	Яблоки	100	0.4	0.4	11.6	50	16.0	9.0	11.0	2.2	0.0	0.0	10.0
Итого за 'Второй завтрак'		100	0.4	0.4	11.6	50	16.0	9.0	11.0	2.2	0.0	0.0	10.0
Обед													
-	Хлеб пшеничный	20	1.2	0.1	7.4	36	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
-	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.3	38	7.0	9.4	31.6	0.8	0.0	0.0	0.0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.8	0.0	17.4	66	23.5	15.0	20.4	0.5	0.0	0.0	0.4
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0.5	1.8	2.8	28	12.4	5.4	9.6	0.2	0.0	0.0	10.2
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне	150	2.4	5.3	12.2	105	11.5	13.4	33.8	0.6	0.0	0.1	3.7
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2.5	2.8	17.7	105	27.2	24.3	69.5	0.9	15.0	0.1	4.4

1/27	Котлеты "Крестьянские" из мяса говядины и птиц	50	8.0	9.2	6.9	141	9.0	11.9	81.3	1.1	17.9	0.0	0.1	0.3
Итого за 'Обед'		540	16.5	19.5	72.6	519	90.6	79.3	246.1	4.0	32.9	0.3	0.3	18.9
Уплотненный полдник														
-	Хлеб ржаной	10	0.6	0.1	4.2	19	3.5	4.7	15.8	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
27/12	Оладьи	70	3.8	4.3	23.3	147	8.4	5.2	30.2	0.4	2.7	0.0	0.0	0.0
27/10	Чай полусладкий	150	0.2	0.0	3.8	15	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	3.9	4.4	30.4	176	70.4	23.2	94.4	0.4	26.3	0.0	0.1	0.3
Итого за 'Уплотненный полдник'		380	8.5	8.8	61.6	356	82.4	33.2	140.4	1.2	29.0	0.1	0.1	0.3
Итого за день		1355	35.1	37.0	188.5	1207	441.3	158.6	599.4	8.5	106.2	0.5	0.6	29.9

8 ДЕНЬ

Завтрак

-	Батон	30	2.3	1.5	11.2	66	6.6	9.9	25.5	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0
-	Масло сливочное	5	0.0	3.6	0.1	33	1.2	0.0	1.5	0.0	20.0	0.0	0.0	0.0
29/10	Чай с лимоном	150	0.2	0.0	7.4	30	1.6	0.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	4.4	4.6	23.7	153	87.1	24.6	104.7	0.5	18.2	0.1	0.1	0.4
Итого за 'Завтрак'		335	6.9	9.8	42.4	282	96.5	34.9	132.4	1.2	38.2	0.1	0.1	1.0

Второй завтрак

-	Ряженка	100	3.0	2.5	4.2	51	15.0	9.0	12.0	0.4	0.0	0.0	0.0	15.0
-	Печенье	20	0.4	2.6	11.5	70	5.8	4.0	18.0	0.4	2.0	0.0	0.0	0.0
Итого за 'Второй завтрак'		120	3.4	5.1	15.7	121	20.8	13.0	30.0	0.8	2.0	0.1	0.0	15.0

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1.2	0.1	7.4	36	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
-	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.3	38	7.0	9.4	31.6	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
3/10	Компот из яблок	150	0.1	0.1	14.4	56	5.0	2.6	3.1	0.7	0.0	0.0	0.0	1.2
6/40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0.6	1.8	3.7	36	5.2	7.5	15.8	0.2	0.0	0.0	0.0	1.2
4/2	Борщ с картофелем на говяжьем бульоне	150	1.7	5.1	7.9	82	20.3	12.3	25.9	0.6	0.0	0.0	0.1	4.8
3/8	Мясо говядины тушеное с овощами	150	9.9	9.0	17.4	186	17.1	30.4	139.4	2.1	0.0	0.1	0.1	8.0
Итого за 'Обед'		520	14.7	16.4	59.1	435	54.6	62.2	215.7	4.3	0.0	0.2	0.2	15.2

Уплотненный полдник

-	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.3	38	7.0	9.4	31.6	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
-	Сок в ассортименте	150	0.8	0.2	15.5	65	10.5	6.0	10.5	2.1	0.0	0.0	0.0	3.0
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12.6	17.1	2.3	213	88.6	14.5	191.6	2.2	173.1	0.1	0.4	0.2
Итого за 'Уплотненный полдник'		290	14.5	17.5	26.1	316	106.1	29.9	233.7	5.0	173.1	0.1	0.4	3.2
Итого за день		1265	39.5	48.8	143.2	1153	278.0	140.0	611.9	11.3	213.3	0.5	0.8	34.3

9 ДЕНЬ

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.2	11.1	54	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
-	Масло сливочное	5	0.0	3.6	0.1	33	1.2	0.0	1.5	0.0	20.0	0.0	0.0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1.2	1.0	5.5	34	43.8	5.0	31.4	0.1	7.5	0.0	0.1
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4.9	4.1	24.5	153	72.4	29.0	108.8	0.8	14.4	0.1	0.1
Итого за 'Завтрак'		335	8.0	8.9	41.1	275	117.4	34.0	141.7	0.8	41.9	0.1	0.1
Второй завтрак													
-	Яблоки	100	0.4	0.4	11.6	50	16.0	9.0	11.0	2.2	0.0	0.0	0.0
Итого за 'Второй завтрак'		100	0.4	0.4	11.6	50	16.0	9.0	11.0	2.2	0.0	0.0	0.0
Обед													
-	Хлеб пшеничный	20	1.2	0.1	7.4	36	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
-	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.3	38	7.0	9.4	31.6	0.8	0.0	0.0	0.0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.8	0.0	17.4	66	23.5	15.0	20.4	0.5	0.0	0.0	0.0
14/2	Суп картофельный с пшенной крупой на говяжьем бульоне	150	2.0	6.4	10.1	105	10.2	13.9	34.6	0.5	0.0	0.1	0.1
46/3	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4.2	2.4	27.3	147	8.4	5.7	31.9	0.6	7.2	0.1	0.0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	50	6.5	5.2	7.7	102	5.8	12.0	74.4	1.3	0.0	0.0	0.1
Итого за 'Обед'		510	16.0	14.3	78.2	494	55.0	55.9	192.8	3.7	7.2	0.2	0.2
Уплотненный полдник													
-	Батон	20	1.5	1.0	7.5	44	4.4	6.6	17.0	0.4	0.0	0.0	0.0
27/10	Чай полусладкий	150	0.2	0.0	3.8	15	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
8/5	Запеканка (сырники) из творога	110	18.6	10.6	14.8	230	154.8	22.8	202.8	0.6	60.6	0.0	0.3
Итого за 'Уплотненный полдник'		280	20.2	11.6	26.0	290	159.3	29.4	219.8	1.0	60.6	0.1	0.3
Итого за день		1225	44.6	35.2	156.9	1108	347.7	128.3	565.3	7.7	109.7	0.4	0.6

10 ДЕНЬ

Завтрак													
-	Батон	30	2.3	1.5	11.2	66	6.6	9.9	25.5	0.6	0.0	0.1	0.0
4/13	Сыр (порциями)	10	1.5	2.7	0.0	31	100.0	5.5	60.0	0.1	21.0	0.0	0.0
29/10	Чай с лимоном	150	0.2	0.0	7.4	30	1.6	0.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5.8	6.3	25.7	180	104.7	46.8	155.6	1.2	30.0	0.1	0.1
Итого за 'Завтрак'		340	9.7	10.5	44.3	307	213.0	62.6	241.8	1.9	51.0	0.2	0.2
Второй завтрак													
1	Кисель из концентрата	100	0.5	0.1	7.1	32	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
-	Печенье	20	0.4	2.6	11.5	70	5.8	4.0	18.0	0.4	2.0	0.0	0.0
Итого за 'Второй завтрак'		120	0.9	2.7	18.5	102	5.8	4.0	18.0	0.4	2.0	0.0	0.0
Обед													
-	Хлеб пшеничный	20	1.2	0.1	7.4	36	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
-	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.3	38	7.0	9.4	31.6	0.8	0.0	0.0	0.0
3/10	Компот из яблок	150	0.1	0.1	14.4	56	5.0	2.6	3.1	0.7	0.0	0.0	0.0

7/2	Щи из свежей капусты и картофеля на говяжьем бульоне	150	1.8	4.9	5.9	73	23.4	11.6	24.7	0.4	0.0	0.0	0.1	8.3
4/9	Плов из мяса цыплят-бройлеров	150	13.5	14.7	28.2	298	15.2	25.3	121.0	1.2	23.7	0.1	0.1	0.7
Итого за 'Обед'		490	17.8	20.1	64.2	501	50.6	48.8	180.4	3.1	23.7	0.1	0.2	10.2
Уплотненный полдник														
7/12	Ватрушка с повидлом	70	5.6	2.5	50.6	244	14.7	9.2	46.2	0.9	5.0	0.1	0.0	0.1
-	Сок в ассортименте	150	0.8	0.2	15.5	65	10.5	6.0	10.5	2.1	0.0	0.0	0.0	3.0
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4.9	4.6	24.5	158	72.6	29.0	109.0	0.8	16.2	0.1	0.1	0.3
Итого за 'Уплотненный полдник'		370	11.3	7.3	90.5	466	97.8	44.2	165.7	3.8	21.2	0.2	0.1	3.4
Итого за день		1320	39.7	40.6	217.6	1376	367.2	159.7	606.0	9.2	98.0	0.5	0.5	14.6

11 ДЕНЬ

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.2	11.1	54	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
-	Масло сливочное	50	0.0	3.6	0.1	33	1.2	0.0	1.5	0.0	20.0	0.0	0.0	0.0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	150	1.2	1.0	5.5	34	43.8	5.0	31.4	0.1	7.5	0.0	0.1	0.2
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4.0	3.5	22.2	134	69.5	11.1	65.8	0.3	14.4	0.0	0.1	0.3
Итого за 'Завтрак'		380	7.1	8.2	38.8	256	114.5	16.1	98.7	0.4	41.9	0.1	0.1	0.5

Второй завтрак

-	Йогурт	100	4.8	2.5	11.0	87	124.0	15.0	95.0	0.1	10.0	0.0	0.2	0.6
Итого за 'Второй завтрак'		100	4.8	2.5	11.0	87	124.0	15.0	95.0	0.1	10.0	0.0	0.2	0.6

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1.2	0.1	7.4	36	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
-	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.3	38	7.0	9.4	31.6	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.8	0.0	17.4	66	23.5	15.0	20.4	0.5	0.0	0.0	0.0	0.4
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0.4	1.8	3.4	30	7.3	10.3	14.9	0.2	0.0	0.0	0.0	1.4
16/2	Суп картофельный с бобовыми на говяжьем бульоне	150	2.7	5.7	13.8	114	22.9	21.9	59.9	1.2	0.0	0.1	0.1	2.8
3/3	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2.5	2.8	17.7	105	27.2	24.3	69.5	0.9	15.0	0.1	0.1	4.4
12/7	Фрикадельки из рыбы минтай	50	6.1	3.2	7.0	81	16.1	21.6	89.9	0.6	3.3	0.0	0.0	0.2
Итого за 'Обед'		540	14.8	13.9	75.0	470	103.9	102.5	286.1	4.1	18.3	0.4	0.3	9.0

Уплотненный полдник

-	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.3	38	7.0	9.4	31.6	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
27/10	Чай сладкий	150	0.2	0.0	7.4	29	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
24/2	Суп молочный с вермишелью	150	4.4	3.9	14.1	108	125.7	15.9	98.1	0.3	29.9	0.1	0.2	0.6
Итого за 'Уплотненный полдник'		320	5.7	4.2	29.9	176	132.9	25.3	129.7	1.1	29.9	0.1	0.2	0.6
Итого за день		1340	32.4	28.9	154.7	988	475.3	158.8	609.5	5.7	100.1	0.5	0.7	10.7

12 ДЕНЬ

Завтрак

-	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.2	11.1	54	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
-	Масло сливочное	5	0.0	3.6	0.1	33	1.2	0.0	1.5	0.0	20.0	0.0	0.0
32/10	Кофейный напиток с молоком	150	3.0	2.6	10.8	76	87.5	10.0	62.8	0.1	15.0	0.0	0.1
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4.9	4.1	24.5	153	72.4	29.0	108.8	0.8	14.4	0.1	0.1

Итого за 'Завтрак' **335** **9.7** **10.5** **46.4** **317** **161.1** **39.0** **173.1** **0.9** **49.4** **0.1** **0.2** **0.7**

Второй завтрак

-	Бананы	100	2.0	1.0	15.0	72	8.0	42.0	28.0	0.6	0.0	0.0	0.1
---	--------	-----	-----	-----	------	----	-----	------	------	-----	-----	-----	-----

Итого за 'Второй завтрак' **100** **2.0** **1.0** **15.0** **72** **8.0** **42.0** **28.0** **0.6** **0.0** **0.0** **0.1** **10.0**

Обед

-	Хлеб пшеничный	20	1.2	0.1	7.4	36	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
-	Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.3	38	7.0	9.4	31.6	0.8	0.0	0.0	0.0
3/10	Компот из яблок	150	0.1	0.1	14.4	56	5.0	2.6	3.1	0.7	0.0	0.0	1.2
11/2	Рассольник с крупой на говяжьем бульоне	150	2.0	6.3	10.3	105	11.9	13.7	38.0	0.5	0.0	0.1	0.1
3/4	Каша гречневая вязкая	120	3.7	3.1	19.1	114	7.5	55.9	82.5	1.9	12.0	0.1	0.1
7	Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят	50	7.6	7.1	6.6	120	8.3	10.6	67.2	1.0	20.7	0.0	0.1

Итого за 'Обед' **510** **15.8** **17.0** **66.0** **469** **39.7** **92.2** **222.4** **4.9** **32.7** **0.3** **0.2** **5.4**

Уплотненный полдник

-	Батон	20	1.5	1.0	7.5	44	4.4	6.6	17.0	0.4	0.0	0.0	0.0
27/10	Чай полусладкий	150	0.2	0.0	3.8	15	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2/6	Омлет запеченный или паровой	120	12.6	17.1	2.3	213	88.6	14.5	191.6	2.2	173.1	0.1	0.4

Итого за 'Уплотненный полдник' **290** **14.2** **18.1** **13.5** **272** **93.1** **21.1** **208.6** **2.6** **173.1** **0.1** **0.4** **0.2**

Итого за день **1235** **41.7** **46.6** **141.0** **1130** **302.0** **194.3** **632.2** **8.9** **255.2** **0.5** **0.8** **16.2**

Итого за период **15470** **483.7** **477.5** **2017.9** **14062** **4583.1** **1926.6** **7451.4** **104.3** **1820.7** **6.2** **8.4** **239.4**

Согласовано
Начальник МКУ
"Управление образования"
Муслюмовского района РТ

/Л.Я.
Хабибуллина/

Согласовано
Директор ОУ

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Ибрагимова Э.И.

/Э.И. Ибрагимова/

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МУСЛЮМОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НА 2026 г.

ОБУЧАЮЩИХСЯ В _____ КЛАССОВ

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг				Витамины, мг			Вита- мин С, мг
			всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	
1 НЕДЕЛЯ														
1 ДЕНЬ														
	Итого за 'Завтрак'	340	9.4	8.7	42.0	279	236.8	40.8	254.4	1.3	42.9	0.1	0.2	0.6
	Итого за '10:00'	100	0.4	0.4	11.6	50	16.0	9.0	11.0	2.2	0.0	0.0	0.0	10.0
	Итого за 'Обед'	520	19.5	22.2	76.3	571	69.7	68.4	216.3	3.2	23.7	0.2	0.2	14.9
	Итого за 'Ужин'	380	10.5	9.9	57.1	351	107.4	77.0	193.2	2.9	32.7	0.2	0.2	0.4
	Итого за день	1340	39.8	41.2	187.0	1252	429.9	195.2	675.0	9.6	99.3	0.6	0.6	25.9
2 ДЕНЬ														
	Итого за 'Завтрак'	335	7.0	8.4	43.1	274	75.4	29.5	111.3	0.8	36.2	0.1	0.1	0.9
	Итого за '10:00'	120	3.4	5.1	15.7	121	20.8	13.0	30.0	0.8	2.0	0.1	0.0	15.0
	Итого за 'Обед'	540	12.2	14.7	70.4	493	77.4	65.3	195.1	3.9	15.0	0.2	0.2	11.5
	Итого за 'Ужин'	320	6.1	5.5	53.3	285	85.3	35.8	121.9	2.9	26.3	0.1	0.1	3.3
	Итого за день	1315	28.7	33.7	182.4	1172	258.8	143.6	458.3	8.5	79.5	0.5	0.5	30.7
3 ДЕНЬ														
	Итого за 'Завтрак'	335	7.5	9.5	39.0	268	121.1	26.0	124.2	1.0	41.9	0.1	0.2	0.5
	Итого за '10:00'	100	0.4	0.4	11.6	50	16.0	9.0	11.0	2.2	0.0	0.0	0.0	10.0
	Итого за 'Обед'	490	20.2	25.0	73.4	531	81.9	81.9	270.2	4.4	49.7	0.3	0.3	9.5
	Итого за 'Ужин'	280	19.9	10.8	26.9	284	161.9	32.2	234.4	1.3	60.6	0.1	0.3	0.3
	Итого за день	1205	48.0	45.8	150.9	1133	380.9	149.0	639.7	8.9	152.2	0.5	0.7	20.3
4 ДЕНЬ														
	Итого за 'Завтрак'	335	10.9	9.5	44.5	305	259.9	44.5	231.6	0.9	50.4	0.1	0.2	0.8
	Итого за '10:00'	100	4.8	2.5	11.0	87	124.0	15.0	95.0	0.1	10.0	0.0	0.2	0.6
	Итого за 'Обед'	540	14.5	17.3	63.7	457	42.0	92.5	206.5	4.6	27.1	0.3	0.2	6.5
	Итого за 'Ужин'	340	18.8	25.0	56.4	522	132.9	29.7	257.2	4.8	201.0	0.1	0.5	3.3
	Итого за день	1315	48.9	54.3	175.5	1371	558.8	181.7	790.3	10.4	288.5	0.6	1.0	11.2

5 ДЕНЬ

Итого за 'Завтрак'	335	7.0	8.8	44.0	277	95.8	30.8	165.3	1.2	34.4	0.1	0.1	0.9
Итого за '10:00'	100	2.0	1.0	15.0	72	8.0	42.0	28.0	0.6	0.0	0.0	0.1	10.0
Итого за 'Обед'	510	16.0	16.3	66.6	464	128.7	67.0	228.8	3.2	35.3	0.2	0.3	5.6
Итого за 'Ужин'	280	22.4	7.1	28.9	268	120.4	32.4	200.6	1.3	19.3	0.1	0.2	0.3
Итого за день	1225	47.4	33.2	154.4	1081	353.0	172.2	622.6	6.3	89.0	0.5	0.7	16.7

6 ДЕНЬ

Итого за 'Завтрак'	380	15.8	14.3	39.0	345	181.5	59.0	302.2	2.7	187.5	0.2	0.4	0.6
Итого за '10:00'	120	0.9	2.7	18.5	102	5.8	4.0	18.0	0.4	2.0	0.0	0.0	0.0
Итого за 'Обед'	510	14.7	10.9	70.3	431	59.9	50.9	181.2	3.0	10.5	0.2	0.1	9.7
Итого за 'Ужин'	320	6.3	4.3	37.9	212	143.2	31.3	140.2	3.2	29.9	0.1	0.2	3.6
Итого за день	1330	37.8	32.3	165.8	1090	390.4	145.2	641.6	9.3	229.9	0.5	0.8	13.8

2 НЕДЕЛЯ**7 ДЕНЬ**

Итого за 'Завтрак'	335	9.8	8.2	42.7	281	252.4	37.1	201.9	1.0	44.4	0.1	0.2	0.8
Итого за '10:00'	100	0.4	0.4	11.6	50	16.0	9.0	11.0	2.2	0.0	0.0	0.0	10.0
Итого за 'Обед'	540	16.5	19.5	72.6	519	90.6	79.3	246.1	4.0	32.9	0.3	0.3	18.9
Итого за 'Ужин'	380	8.5	8.8	61.6	356	82.4	33.2	140.4	1.2	29.0	0.1	0.1	0.3
Итого за день	1355	35.1	37.0	188.5	1207	441.3	158.6	599.4	8.5	106.2	0.5	0.6	29.9

8 ДЕНЬ

Итого за 'Завтрак'	335	6.9	9.8	42.4	282	96.5	34.9	132.4	1.2	38.2	0.1	0.1	1.0
Итого за '10:00'	120	3.4	5.1	15.7	121	20.8	13.0	30.0	0.8	2.0	0.1	0.0	15.0
Итого за 'Обед'	520	14.7	16.4	59.1	435	54.6	62.2	215.7	4.3	0.0	0.2	0.2	15.2
Итого за 'Ужин'	290	14.5	17.5	26.1	316	106.1	29.9	233.7	5.0	173.1	0.1	0.4	3.2
Итого за день	1265	39.5	48.8	143.2	1153	278.0	140.0	611.9	11.3	213.3	0.5	0.8	34.3

9 ДЕНЬ

Итого за 'Завтрак'	335	8.0	8.9	41.1	275	117.4	34.0	141.7	0.8	41.9	0.1	0.1	0.5
Итого за '10:00'	100	0.4	0.4	11.6	50	16.0	9.0	11.0	2.2	0.0	0.0	0.0	10.0
Итого за 'Обед'	510	16.0	14.3	78.2	494	55.0	55.9	192.8	3.7	7.2	0.2	0.2	4.3
Итого за 'Ужин'	280	20.2	11.6	26.0	290	159.3	29.4	219.8	1.0	60.6	0.1	0.3	0.3
Итого за день	1225	44.6	35.2	156.9	1108	347.7	128.3	565.3	7.7	109.7	0.4	0.6	15.0

10 ДЕНЬ

Итого за 'Завтрак'	340	9.7	10.5	44.3	307	213.0	62.6	241.8	1.9	51.0	0.2	0.2	1.1
Итого за '10:00'	120	0.9	2.7	18.5	102	5.8	4.0	18.0	0.4	2.0	0.0	0.0	0.0
Итого за 'Обед'	490	17.8	20.1	64.2	501	50.6	48.8	180.4	3.1	23.7	0.1	0.2	10.2
Итого за 'Ужин'	370	11.3	7.3	90.5	466	97.8	44.2	165.7	3.8	21.2	0.2	0.1	3.4
Итого за день	1320	39.7	40.6	217.6	1376	367.2	159.7	606.0	9.2	98.0	0.5	0.5	14.6

11 ДЕНЬ

Итого за 'Завтрак'	380	7.1	8.2	38.8	256	114.5	16.1	98.7	0.4	41.9	0.1	0.1	0.5
Итого за '10:00'	100	4.8	2.5	11.0	87	124.0	15.0	95.0	0.1	10.0	0.0	0.2	0.6
Итого за 'Обед'	540	14.8	13.9	75.0	470	103.9	102.5	286.1	4.1	18.3	0.4	0.3	9.0
Итого за 'Ужин'	320	5.7	4.2	29.9	176	132.9	25.3	129.7	1.1	29.9	0.1	0.2	0.6
Итого за день	1340	32.4	28.9	154.7	988	475.3	158.8	609.5	5.7	100.1	0.5	0.7	10.7

12 ДЕНЬ

Итого за 'Завтрак'	335	9.7	10.5	46.4	317	161.1	39.0	173.1	0.9	49.4	0.1	0.2	0.7
Итого за '10:00'	100	2.0	1.0	15.0	72	8.0	42.0	28.0	0.6	0.0	0.0	0.1	10.0
Итого за 'Обед'	510	15.8	17.0	66.0	469	39.7	92.2	222.4	4.9	32.7	0.3	0.2	5.4
Итого за 'Ужин'	290	14.2	18.1	13.5	272	93.1	21.1	208.6	2.6	173.1	0.1	0.4	0.2
Итого за день	1235	41.7	46.6	141.0	1130	302.0	194.3	632.2	8.9	255.2	0.5	0.8	16.2

Итого за период	15470	483.7	477.5	2017.9	14061	4583.1	1926.6	7451.4	104.3	1820.7	6.2	8.4	239.4
сред.за 1 день	1289	40	40	168	1172								
САНПИН норма 75%	1200	31.5	35.3	152.3	1050								
разница		6.5	2.7	-7.3	-63								