

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 24



« 12 » 01 2026 г. Азиз / Н. Т. Азиева /  
дата подпись  
М.П.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Болдырев С.Н.



« 12 » 2026 г. С.Н. Болдырев /  
дата подпись  
М.П.

## ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ (завтраки)

12 лет и старше  
(5-11 класс)

| № рецептуры         | приём пищи, наименование блюда                | масса порции<br><br>(гр) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины       |       |      |      | Минеральные вещества |        |       |      |
|---------------------|-----------------------------------------------|--------------------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------------|-------|------|------|----------------------|--------|-------|------|
|                     |                                               |                          | (гр)             |       |        |                                      | (мг)           |       |      |      | (мг)                 |        |       |      |
|                     |                                               |                          | белки            | жиры  | углев. |                                      | В <sub>1</sub> | А     | Е    | С    | Ca                   | Р      | Mg    | Fe   |
|                     | ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК                     |                          |                  |       |        |                                      |                |       |      |      |                      |        |       |      |
|                     | ЗАВТРАК                                       |                          |                  |       |        |                                      |                |       |      |      |                      |        |       |      |
|                     |                                               |                          |                  |       |        |                                      |                |       |      |      |                      |        |       |      |
| №3 г.Москва 2017г   | бутерброды с маслом сливочным и сыром         | 40/40/5/15               | 9,66             | 8,36  | 33,11  | 246,32                               | 0,13           | 51,50 | 1,15 | 0,11 | 173,20               | 180,70 | 32,65 | 2,14 |
| №175 г.Москва 2017г | каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом | 230/5                    | 6,94             | 8,14  | 38,42  | 254,70                               | 0,12           | 37,02 | 0,17 | 1,10 | 151,83               | 174,83 | 42,80 | 0,92 |
| №376г.Москва 2017г  | чай с сахаром                                 | 200/15                   | 0,07             | 0,02  | 15,00  | 60,46                                | 0,00           | 0,00  | 0,00 | 0,03 | 11,10                | 2,80   | 1,40  | 0,28 |
|                     |                                               |                          |                  |       |        |                                      |                |       |      |      |                      |        |       |      |
|                     |                                               |                          |                  |       |        |                                      |                |       |      |      |                      |        |       |      |
|                     | итоГО:                                        | 550                      | 16,67            | 16,52 | 86,53  | 561,48                               | 0,25           | 88,52 | 1,32 | 1,24 | 336,13               | 358,33 | 76,85 | 3,34 |

| № рецептуры               | приём пищи, наименование блюда | масса порции<br><br>(гр) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины       |       |      |       | Минеральные вещества |        |       |       |
|---------------------------|--------------------------------|--------------------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------------|-------|------|-------|----------------------|--------|-------|-------|
|                           |                                |                          | (гр)             |       |        |                                      | (мг)           |       |      |       | (мг)                 |        |       |       |
|                           |                                |                          | белки            | жиры  | углев. |                                      | В <sub>1</sub> | А     | Е    | С     | Ca                   | Р      | Mg    | Fe    |
|                           | ВТОРНИК                        |                          |                  |       |        |                                      |                |       |      |       |                      |        |       |       |
|                           | ЗАВТРАК                        |                          |                  |       |        |                                      |                |       |      |       |                      |        |       |       |
|                           |                                |                          |                  |       |        |                                      |                |       |      |       |                      |        |       |       |
| №44 г. Челябинск<br>2005г | рыбные палочки "Любительские"  | 100                      | 26,00            | 18,20 | 15,72  | 330,68                               | 0,08           | 36,40 | 0,51 | 2,96  | 67,60                | 8,04   | 40,31 | 16,63 |
| №312 г.Москва<br>2017г    | картофельное пюре              | 180                      | 3,67             | 5,76  | 24,52  | 164,60                               | 0,17           | 0,00  | 0,22 | 21,79 | 44,38                | 103,92 | 33,30 | 1,21  |
| №377 г.Москва<br>2017г    | чай с лимоном                  | 200/15/7                 | 0,13             | 0,02  | 15,20  | 61,50                                | 0,00           | 0,00  | 0,01 | 2,83  | 14,20                | 4,40   | 2,40  | 0,36  |
| ПР                        | хлеб пшеничный                 | 30                       | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,32                                | 0,03           | 0,00  | 0,33 | 0,00  | 6,00                 | 19,50  | 4,20  | 0,34  |
| ПР                        | хлеб ржаной                    | 20                       | 1,32             | 0,24  | 6,68   | 34,16                                | 0,04           | 0,00  | 0,28 | 0,00  | 7,00                 | 31,60  | 9,40  | 0,78  |
|                           |                                |                          |                  |       |        |                                      |                |       |      |       |                      |        |       |       |
|                           | итоГО:                         | 552                      | 33,40            | 24,46 | 76,88  | 661,26                               | 0,32           | 36,40 | 1,35 | 27,58 | 139,18               | 167,46 | 89,61 | 19,32 |

| № рецептуры         | приём пищи, наименование блюда | масса порции (гр) | Пищевые вещества (гр) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|---------------------|--------------------------------|-------------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                     |                                |                   | белки                 | жиры         | углев.        |                                | В <sub>1</sub> | А            | Е           | С           | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
|                     | <b>СРЕДА</b>                   |                   |                       |              |               |                                |                |              |             |             |                           |               |               |             |
|                     | <b>ЗАВТРАК</b>                 |                   |                       |              |               |                                |                |              |             |             |                           |               |               |             |
| № 279 г.Москва 2017 | тефтели (2-й вариант) с соусом | 110               | 6,96                  | 16,11        | 11,61         | 219,27                         | 0,19           | 16,22        | 2,06        | 0,92        | 21,62                     | 85,51         | 17,32         | 0,88        |
| №302г.Москва 2017г  | каша рассыпчатая гречневая     | 180               | 10,32                 | 7,31         | 46,37         | 292,55                         | 0,25           | 0,00         | 0,73        | 0,00        | 17,78                     | 244,68        | 162,98        | 5,47        |
| №349 г.Москва 2017г | компот из смеси сухофруктов    | 200               | 0,66                  | 0,09         | 32,01         | 131,49                         | 0,02           | 0,00         | 0,51        | 0,73        | 32,48                     | 23,44         | 17,46         | 0,70        |
| ПР                  | хлеб пшеничный                 | 30                | 2,28                  | 0,24         | 14,76         | 70,32                          | 0,03           | 0,00         | 0,33        | 0,00        | 6,00                      | 19,50         | 4,20          | 0,34        |
| ПР                  | хлеб ржаной                    | 30                | 1,98                  | 0,36         | 10,02         | 51,24                          | 0,06           | 0,00         | 0,42        | 0,00        | 10,50                     | 47,40         | 14,10         | 1,17        |
|                     |                                |                   |                       |              |               |                                |                |              |             |             |                           |               |               |             |
|                     | <b>итого:</b>                  | <b>550</b>        | <b>22,20</b>          | <b>24,11</b> | <b>114,77</b> | <b>764,87</b>                  | <b>0,55</b>    | <b>16,22</b> | <b>4,05</b> | <b>1,65</b> | <b>88,38</b>              | <b>420,53</b> | <b>216,06</b> | <b>8,56</b> |

| № рецептуры        | приём пищи, наименование блюда        | масса порции (гр) | Пищевые вещества (гр) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|--------------------|---------------------------------------|-------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                    |                                       |                   | белки                 | жиры         | углев.       |                                | В <sub>1</sub> | А            | Е           | С           | Са                        | Р             | Mg           | Fe          |
|                    | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                        |                   |                       |              |              |                                |                |              |             |             |                           |               |              |             |
|                    | <b>ЗАВТРАК</b>                        |                   |                       |              |              |                                |                |              |             |             |                           |               |              |             |
|                    |                                       |                   |                       |              |              |                                |                |              |             |             |                           |               |              |             |
| №3 г.Москва 2017г  | бутерброды с маслом сливочным и сыром | 40/40/5/15        | 9,66                  | 8,36         | 33,11        | 246,32                         | 0,13           | 51,50        | 1,15        | 0,11        | 173,20                    | 180,70        | 32,65        | 2,14        |
| №103 г.Пермь 2001г | каша пшенная молочная жидкая с маслом | 230/5             | 6,94                  | 7,82         | 39,42        | 255,82                         | 0,14           | 37,10        | 0,19        | 1,13        | 152,98                    | 176,13        | 46,96        | 1,05        |
| №376г.Москва 2017г | чай с сахаром                         | 200/15            | 0,07                  | 0,02         | 15,00        | 60,46                          | 0,00           | 0,00         | 0,00        | 0,03        | 11,10                     | 2,80          | 1,40         | 0,28        |
|                    |                                       |                   |                       |              |              |                                |                |              |             |             |                           |               |              |             |
|                    |                                       |                   |                       |              |              |                                |                |              |             |             |                           |               |              |             |
|                    |                                       |                   |                       |              |              |                                |                |              |             |             |                           |               |              |             |
|                    | <b>итого:</b>                         | <b>550</b>        | <b>16,67</b>          | <b>16,20</b> | <b>87,53</b> | <b>562,60</b>                  | <b>0,27</b>    | <b>88,60</b> | <b>1,34</b> | <b>1,27</b> | <b>337,28</b>             | <b>359,63</b> | <b>81,01</b> | <b>3,47</b> |



| № рецептуры            | приём пищи, наименование блюда | масса порции<br>(гр) | Пищевые вещества |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |      |       | Минеральные вещества |         |        |       |
|------------------------|--------------------------------|----------------------|------------------|--------|--------|--------------------------------------|----------|--------|------|-------|----------------------|---------|--------|-------|
|                        |                                |                      | (гр)             |        |        |                                      | (мг)     |        |      |       | (мг)                 |         |        |       |
|                        |                                |                      | белки            | жиры   | углев. |                                      | В1       | А      | Е    | С     | Ca                   | P       | Mg     | Fe    |
|                        | ПЯТНИЦА                        |                      |                  |        |        |                                      |          |        |      |       |                      |         |        |       |
|                        | ЗАВТРАК                        |                      |                  |        |        |                                      |          |        |      |       |                      |         |        |       |
|                        |                                |                      |                  |        |        |                                      |          |        |      |       |                      |         |        |       |
| №243 г.Москва<br>2017г | сосиски отварные               | 100                  | 11,10            | 31,10  | 0,50   | 326,30                               | 0,18     | 0,00   | 0,32 | 0,00  | 29,20                | 159,00  | 20,00  | 1,78  |
| №203 г.Москва<br>2017  | макаронные изделия отварные    | 180                  | 6,85             | 5,12   | 38,35  | 226,88                               | 0,07     | 24,00  | 0,10 | 0,00  | 14,68                | 47,63   | 10,28  | 1,02  |
| №377 г.Москва<br>2017г | чай с лимоном                  | 200/15/7             | 0,13             | 0,02   | 15,20  | 61,50                                | 0,00     | 0,00   | 0,01 | 2,83  | 14,20                | 4,40    | 2,40   | 0,36  |
| ПР                     | хлеб пшеничный                 | 30                   | 2,28             | 0,24   | 14,76  | 70,32                                | 0,03     | 0,00   | 0,33 | 0,00  | 6,00                 | 19,50   | 4,20   | 0,34  |
| ПР                     | хлеб ржаной                    | 20                   | 1,32             | 0,24   | 6,68   | 34,16                                | 0,04     | 0,00   | 0,28 | 0,00  | 7,00                 | 31,60   | 9,40   | 0,78  |
|                        |                                |                      |                  |        |        |                                      |          |        |      |       |                      |         |        |       |
|                        | итого:                         | 552                  | 21,68            | 36,72  | 75,49  | 719,16                               | 0,32     | 24,00  | 1,04 | 2,83  | 71,08                | 262,13  | 46,28  | 4,28  |
|                        | всего за неделю:               |                      | 110,62           | 118,01 | 441,20 | 3269,37                              | 1,71     | 253,74 | 9,10 | 34,57 | 972,05               | 1568,08 | 509,81 | 38,97 |

| № рецептуры        | приём пищи, наименование блюда        | масса порции (гр) | Пищевые вещества (гр) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |              |             |             | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|--------------------|---------------------------------------|-------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                    |                                       |                   | белки                 | жиры         | углев.       |                                | В <sub>1</sub> | А            | Е           | С           | Ca                        | Р             | Mg           | Fe          |
|                    | <b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>      |                   |                       |              |              |                                |                |              |             |             |                           |               |              |             |
|                    | <b>ЗАВТРАК</b>                        |                   |                       |              |              |                                |                |              |             |             |                           |               |              |             |
| №3 г.Москва 2017г  | бутерброды с маслом сливочным и сыром | 40/40/5/15        | 9,66                  | 8,36         | 33,11        | 246,32                         | 0,13           | 51,50        | 1,15        | 0,11        | 173,20                    | 180,70        | 32,65        | 2,14        |
| №105 г.Пермь 2001г | каша рисовая молочная жидкая с маслом | 230/5             | 5,29                  | 6,59         | 32,97        | 212,35                         | 0,06           | 41,36        | 0,21        | 1,39        | 131,85                    | 143,73        | 30,34        | 0,45        |
| №376г.Москва 2017г | чай с сахаром                         | 200/15            | 0,07                  | 0,02         | 15,00        | 60,46                          | 0,00           | 0,00         | 0,00        | 0,03        | 11,10                     | 2,80          | 1,40         | 0,28        |
|                    |                                       |                   |                       |              |              |                                |                |              |             |             |                           |               |              |             |
|                    |                                       |                   |                       |              |              |                                |                |              |             |             |                           |               |              |             |
|                    | <b>ИТОГО:</b>                         | <b>550</b>        | <b>15,02</b>          | <b>14,97</b> | <b>81,08</b> | <b>519,13</b>                  | <b>0,19</b>    | <b>92,86</b> | <b>1,36</b> | <b>1,53</b> | <b>316,15</b>             | <b>327,23</b> | <b>64,39</b> | <b>2,87</b> |

| № рецептуры         | приём пищи, наименование блюда | масса порции (гр) | Пищевые вещества (гр) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |             |             |              | Минеральные вещества (мг) |               |              |             |
|---------------------|--------------------------------|-------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
|                     |                                |                   | белки                 | жиры         | углев.       |                                | В <sub>1</sub> | А           | Е           | С            | Ca                        | Р             | Mg           | Fe          |
|                     | <b>ВТОРНИК</b>                 |                   |                       |              |              |                                |                |             |             |              |                           |               |              |             |
|                     | <b>ЗАВТРАК</b>                 |                   |                       |              |              |                                |                |             |             |              |                           |               |              |             |
|                     |                                |                   |                       |              |              |                                |                |             |             |              |                           |               |              |             |
| №234 г.Москва 2017г | биточек рыбный                 | 100               | 12,20                 | 7,78         | 14,68        | 177,54                         | 0,06           | 5,20        | 4,94        | 0,32         | 43,48                     | 163,70        | 38,26        | 1,44        |
| №312 г.Москва 2017г | картофельное пюре              | 180               | 3,67                  | 5,76         | 24,52        | 164,60                         | 0,17           | 0,00        | 0,22        | 21,79        | 44,38                     | 103,92        | 33,30        | 1,21        |
| №377 г.Москва 2017г | чай с лимоном                  | 200/15/7          | 0,13                  | 0,02         | 15,20        | 61,50                          | 0,00           | 0,00        | 0,01        | 2,83         | 14,20                     | 4,40          | 2,40         | 0,36        |
| ПР                  | хлеб пшеничный                 | 30                | 2,28                  | 0,24         | 14,76        | 70,32                          | 0,03           | 0,00        | 0,33        | 0,00         | 6,00                      | 19,50         | 4,20         | 0,34        |
| ПР                  | хлеб ржаной                    | 20                | 1,32                  | 0,24         | 6,68         | 34,16                          | 0,04           | 0,00        | 0,28        | 0,00         | 7,00                      | 31,60         | 9,40         | 0,78        |
|                     |                                |                   |                       |              |              |                                |                |             |             |              |                           |               |              |             |
|                     | <b>ИТОГО:</b>                  | <b>552</b>        | <b>19,60</b>          | <b>14,04</b> | <b>75,84</b> | <b>508,12</b>                  | <b>0,30</b>    | <b>5,20</b> | <b>5,78</b> | <b>24,94</b> | <b>115,06</b>             | <b>323,12</b> | <b>87,56</b> | <b>4,13</b> |

| № рецептуры            | приём пищи, наименование блюда      | масса порции<br><br>(гр) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины       |       |       |      | Минеральные вещества |        |       |      |
|------------------------|-------------------------------------|--------------------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------------|-------|-------|------|----------------------|--------|-------|------|
|                        |                                     |                          | (гр)             |       |        |                                      | (мг)           |       |       |      | (мг)                 |        |       |      |
|                        |                                     |                          | белки            | жиры  | углев. |                                      | В <sub>1</sub> | А     | Е     | С    | Ca                   | Р      | Mg    | Fe   |
|                        | СРЕДА                               |                          |                  |       |        |                                      |                |       |       |      |                      |        |       |      |
|                        | ЗАВТРАК                             |                          |                  |       |        |                                      |                |       |       |      |                      |        |       |      |
|                        |                                     |                          |                  |       |        |                                      |                |       |       |      |                      |        |       |      |
| №294 г.Москва<br>2017г | котлета рубленная из птицы с соусом | 100/30                   | 20,86            | 11,49 | 19,58  | 265,17                               | 0,24           | 16,83 | 81,89 | 1,15 | 69,02                | 92,83  | 26,85 | 4,32 |
| №203 г.Москва<br>2017  | макаронные изделия отварные         | 180                      | 6,85             | 5,12  | 38,35  | 226,88                               | 0,07           | 24,00 | 0,10  | 0,00 | 14,68                | 47,63  | 10,28 | 1,02 |
| №349 г.Москва<br>2017г | компот из смеси сухофруктов         | 200                      | 0,66             | 0,09  | 32,01  | 131,49                               | 0,02           | 0,00  | 0,51  | 0,73 | 32,48                | 23,44  | 17,46 | 0,70 |
| ПР                     | хлеб пшеничный                      | 20                       | 1,52             | 0,16  | 9,84   | 46,88                                | 0,02           | 0,00  | 0,22  | 0,00 | 4,00                 | 13,00  | 2,80  | 0,23 |
| ПР                     | хлеб ржаной                         | 20                       | 1,32             | 0,24  | 6,68   | 34,16                                | 0,04           | 0,00  | 0,28  | 0,00 | 7,00                 | 31,60  | 9,40  | 0,78 |
|                        |                                     |                          |                  |       |        |                                      |                |       |       |      |                      |        |       |      |
|                        | итоگو:                              | 550                      | 31,21            | 17,10 | 106,46 | 704,58                               | 0,39           | 40,83 | 83,00 | 1,88 | 127,18               | 208,50 | 66,79 | 7,05 |

| № рецептуры         | приём пищи, наименование блюда                | масса порции<br><br>(гр) | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |       |      |      | Минеральные вещества |        |       |      |
|---------------------|-----------------------------------------------|--------------------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|----------|-------|------|------|----------------------|--------|-------|------|
|                     |                                               |                          | (гр)             |       |        |                                      | (мг)     |       |      |      | (мг)                 |        |       |      |
|                     |                                               |                          | белки            | жиры  | углев. |                                      | В1       | А     | Е    | С    | Ca                   | Р      | Mg    | Fe   |
|                     | ЧЕТВЕРГ                                       |                          |                  |       |        |                                      |          |       |      |      |                      |        |       |      |
|                     | ЗАВТРАК                                       |                          |                  |       |        |                                      |          |       |      |      |                      |        |       |      |
|                     |                                               |                          |                  |       |        |                                      |          |       |      |      |                      |        |       |      |
| №3 г.Москва 2017г   | бутерброды с маслом сливочным и сыром         | 40/40/5/15               | 9,66             | 8,36  | 33,11  | 246,32                               | 0,13     | 51,50 | 1,15 | 0,11 | 173,20               | 180,70 | 32,65 | 2,14 |
| №175 г.Москва 2017г | каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом | 230/5                    | 6,94             | 8,14  | 38,42  | 254,70                               | 0,12     | 37,02 | 0,17 | 1,10 | 151,83               | 174,83 | 42,80 | 0,92 |
| №376г.Москва 2017г  | чай с сахаром                                 | 200/15                   | 0,07             | 0,02  | 15,00  | 60,46                                | 0,00     | 0,00  | 0,00 | 0,03 | 11,10                | 2,80   | 1,40  | 0,28 |
|                     |                                               |                          |                  |       |        |                                      |          |       |      |      |                      |        |       |      |
|                     |                                               |                          |                  |       |        |                                      |          |       |      |      |                      |        |       |      |
|                     |                                               |                          |                  |       |        |                                      |          |       |      |      |                      |        |       |      |
|                     |                                               |                          |                  |       |        |                                      |          |       |      |      |                      |        |       |      |
|                     | итоги:                                        | 550                      | 16,67            | 16,52 | 86,53  | 561,48                               | 0,25     | 88,52 | 1,32 | 1,24 | 336,13               | 358,33 | 76,85 | 3,34 |



| № рецептуры         | приём пищи, наименование блюда     | масса порции (гр) | Пищевые вещества (гр) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |               |               |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |              |
|---------------------|------------------------------------|-------------------|-----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
|                     |                                    |                   | белки                 | жиры          | углев.        |                                | В <sub>1</sub> | А             | Е             | С            | Са                        | Р              | Mg             | Fe           |
|                     | <b>ПЯТНИЦА</b>                     |                   |                       |               |               |                                |                |               |               |              |                           |                |                |              |
|                     | <b>ЗАВТРАК</b>                     |                   |                       |               |               |                                |                |               |               |              |                           |                |                |              |
|                     |                                    |                   |                       |               |               |                                |                |               |               |              |                           |                |                |              |
| № 279 г.Москва 2017 | тефтели (2-й вариант) с соусом     | 110               | 6,96                  | 16,11         | 11,61         | 219,27                         | 0,19           | 16,22         | 2,06          | 0,92         | 21,62                     | 85,51          | 17,32          | 0,88         |
| №302г.Москва 2017г  | каша рассыпчатая гречневая         | 180               | 10,32                 | 7,31          | 46,37         | 292,55                         | 0,25           | 0,00          | 0,73          | 0,00         | 17,78                     | 244,68         | 162,98         | 5,47         |
| №377 г.Москва 2017г | чай с лимоном                      | 200/15/7          | 0,13                  | 0,02          | 15,20         | 61,50                          | 0,00           | 0,00          | 0,01          | 2,83         | 14,20                     | 4,40           | 2,40           | 0,36         |
| ПР                  | хлеб пшеничный                     | 20                | 1,52                  | 0,16          | 9,84          | 46,88                          | 0,02           | 0,00          | 0,22          | 0,00         | 4,00                      | 13,00          | 2,80           | 0,23         |
| ПР                  | хлеб ржаной                        | 20                | 1,32                  | 0,24          | 6,68          | 34,16                          | 0,04           | 0,00          | 0,28          | 0,00         | 7,00                      | 31,60          | 9,40           | 0,78         |
|                     |                                    |                   |                       |               |               |                                |                |               |               |              |                           |                |                |              |
|                     | <b>итого:</b>                      | <b>552</b>        | <b>20,25</b>          | <b>23,84</b>  | <b>89,70</b>  | <b>654,36</b>                  | <b>0,50</b>    | <b>16,22</b>  | <b>3,30</b>   | <b>3,75</b>  | <b>64,60</b>              | <b>379,19</b>  | <b>194,90</b>  | <b>7,72</b>  |
|                     | <b>Всего за неделю:</b>            |                   | <b>102,75</b>         | <b>86,47</b>  | <b>439,61</b> | <b>2947,67</b>                 | <b>1,63</b>    | <b>243,63</b> | <b>94,76</b>  | <b>33,34</b> | <b>959,12</b>             | <b>1596,37</b> | <b>490,49</b>  | <b>25,11</b> |
|                     | <b>Всего за период:</b>            |                   | <b>213,37</b>         | <b>204,48</b> | <b>880,81</b> | <b>6217,04</b>                 | <b>3,34</b>    | <b>497,37</b> | <b>103,86</b> | <b>67,91</b> | <b>1931,17</b>            | <b>3164,45</b> | <b>1000,30</b> | <b>64,08</b> |
|                     | <b>Среднее значение за период:</b> |                   | <b>21,34</b>          | <b>20,45</b>  | <b>88,08</b>  | <b>621,70</b>                  | <b>0,33</b>    | <b>49,74</b>  | <b>10,39</b>  | <b>6,79</b>  | <b>193,12</b>             | <b>316,45</b>  | <b>100,03</b>  | <b>6,41</b>  |

