

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ЯСШ №4»

М.Медведь / Т.А. Шабанова

« 09 » 01 20 24 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Е.О. Черненко / Е.О. Черненко/

« 01 » 20 24 г.



ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обеспечения горячим питанием обучающихся
5-11 классов в общеобразовательных учреждениях
городского округа Ялта Республики Крым
рацион №3 из расчета 205,75 руб. на 1 ребенка в день
Возрастная группа: 11-18 лет

Возрастная категория: 11-17 лет

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
РАЦИОН 3																
1 ДЕНЬ																
Завтрак																
КАША БЛАСКАЯ МОЛОЧНАЯ ОБСЯНКА	210	10,2	12,1	37,0	290,0	0,17	0,52	0,06	1,53	126,15	82,82	203,41	1,58	173	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	2011	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3,6	12,2	23,3	217,1	0,05	0,00	0,11	0,33	10,35	5,85	32,10	0,48	1	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,50	34,80	1,50			
ФРУКТЫ СЕЗОНАЕ	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	19,00	12,00	16,00	2,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	617	18,0	25,9	102,9	721,6	0,32	6,73	0,17	3,20	180,06	96,73	298,86	6,93			
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРОЗИИ, РЕЛОК И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	100	1,2	12,7	9,0	168,9	0,04	2,30	1,10	6,08	30,16	22,73	37,31	0,85	79	2022	
СУП С МАКАРОНИИИИ ИЗДЕЛИИИ																

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,9	10,0	13,2	180,5	0,06	9,05	0,29	2,55	46,60	32,39	98,46	1,95	82	2011
КОТЛЕТЫ. РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	60/40	10,0	9,0	18,6	176,5	0,07	0,18	0,02	2,69	40,90	19,47	126,91	0,51	234	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,5	5,5	28,4	170,9	0,15	12,81	0,04	0,29	42,41	35,81	103,04	1,46	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0,01	1,60	0,00	0,25	13,09	4,43	3,96	0,79	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	28,1	164,4	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	930	33,1	33,7	127,0	954,0	0,48	33,64	0,36	10,04	187,00	133,50	459,66	8,51		
Всего за день:		57,6	61,4	261,2	1 739,7	0,78	36,53	0,45	13,05	508,04	222,68	806,62	13,46		

4 ДЕНЬ

Завтрак

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	210	10,5	10,1	43,5	299,3	0,14	0,52	0,06	0,22	123,56	38,74	190,97	2,08	173	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ	80	10,1	17,1	1,4	178,7	0,04	0,13	0,20	1,28	127,95	11,07	151,68	1,33	211	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	0,2	0,0	23,2	94,9	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	1,62	3,24	0,38		
Итого за прием пищи:	617	28,4	30,0	126,2	872,4	0,30	1,87	0,26	2,38	292,32	73,98	425,74	7,05		

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,4	5,9	6,5	91,0	0,02	3,40	0,00	2,73	27,32	16,92	35,64	0,97	55	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11,6	10,4	18,2	222,1	0,19	4,90	0,27	4,26	41,97	40,27	129,15	2,64	102	2011
БИТОЧКИ С СОУСОМ	60/40	11,3	13,2	13,0	216,3	0,05	0,17	0,02	1,82	42,38	14,26	104,39	1,16	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ	180	5,6	7,8	57,9	324,1	0,05	0,00	0,04	0,58	17,30	37,64	111,34	0,78	171	2011
НАЛИТОК ФРУКТОВЫЙ ХОЛОДНЫЙ	200	0,0	0,0	15,6	62,6	0,02	0,15	0,00	0,00	0,31	0,02	0,05	0,16	854	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	930	39,8	41,3	165,3	1 184,2	0,49	8,62	0,34	11,45	150,27	136,51	465,97	8,52		
Всего за день:		68,2	71,3	281,5	2 066,6	0,80	10,49	0,60	13,83	442,59	210,49	891,72	15,57		

5 ДЕНЬ

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	150/50	30,1	19,8	29,4	410,5	0,07	0,30	0,12	0,48	216,12	30,57	276,01	0,80	223	2011
ФЛЮТЧАЙ	200	0,3	0,0	15,1	61,7	0,00	0,06	0,00	0,00	15,05	7,74	11,12	1,11	376	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	33,00	0,60		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	338	2011
Итого за прием пищи:	560	36,2	22,0	86,1	676,3	0,16	10,36	0,12	1,11	258,57	54,11	339,13	4,71		

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,1	5,0	3,8	72,5	0,06	25,00	0,17	2,49	14,00	20,00	26,09	1,00		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	7,7	10,1	11,1	171,6	0,07	8,75	0,22	2,53	34,79	27,87	97,00	1,59	99	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	18,6	18,5	8,0	305,8	0,21	13,20	6,27	6,41	10,79	16,27	261,38	5,75	282	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,5	4,9	42,7	244,4	0,08	0,00	0,03	1,46	11,39	9,07	50,24	1,14	203	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0,01	1,60	0,00	0,25	13,09	4,43	3,96	0,79	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	930	43,8	42,7	131,8	1 167,9	0,60	48,55	6,69	15,19	105,06	105,04	523,87	13,07		
Всего за день:		79,0	64,7	216,9	1 834,2	0,76	58,91	6,81	16,30	363,63	159,15	863,00	17,78		

6 ДЕНЬ

Завтрак

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАЛЫША	210	8,0	9,8	31,8	238,6	0,06	0,52	0,06	1,01	111,75	16,90	97,24	0,38	182	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3,6	12,2	23,3	217,1	0,05	0,00	0,11	0,33	10,35	5,65	32,10	0,48	1	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0,00	0,36	19,00	12,00	16,00	2,00	338	2011

Итого за прием пищи:	617	15,8	23,6	97,8	670,3	0,20	6,73	0,17	2,58	165,66	50,80	192,68	5,63		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	4,9	8,7	91,2	0,02	15,40	0,04	2,25	43,57	13,07	24,44	0,80	45	211
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,6	7,9	20,4	190,4	0,10	6,85	0,22	1,61	28,76	30,19	108,07	1,77	103	211
КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	60/40	11,3	13,2	13,0	216,3	0,05	0,17	0,02	1,82	42,38	14,26	104,39	1,16	268	211
КАША РАССЫПЧАТАЯ	180	9,2	8,0	53,1	321,0	0,18	0,00	0,04	0,22	40,48	44,88	191,76	3,25	171	211
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,51	1,83	0,00	0,00	349	211
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	930	40,4	38,0	153,8	1468,8	0,51	22,43	0,33	7,95	184,70	131,63	513,66	9,78		
Всего за день:		66,2	61,6	251,6	1819,1	0,72	29,16	0,50	10,53	350,36	182,43	706,55	15,40		
7 ДЕНЬ															
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ / СВЕЖИХ (ПО СЕЗОНУ) ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	5,0	2,5	64,6	0,02	2,22	0,00	2,13	20,95	12,10	25,42	0,57	21 / 18	211
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,5	22,2	38,0	352,5	0,08	0,08	0,10	1,49	248,82	17,92	167,39	1,34	204	211
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	369	211
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	600	22,2	30,4	107,9	761,4	0,25	3,90	0,10	4,50	300,97	52,62	279,21	6,63		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,6	4,0	7,7	78,0	0,03	4,32	0,02	2,21	28,24	16,73	36,32	1,19	34	211
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЫ	250	8,8	7,9	20,2	189,8	0,11	6,83	0,22	1,41	30,63	34,16	123,82	1,98	101	211
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19,3	21,8	38,1	426,2	0,09	2,50	0,34	0,74	25,96	44,26	210,67	2,03	291	211
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6	0,01	1,60	0,00	0,25	13,05	4,43	3,96	0,79	342	211
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	850	39,7	38,0	132,3	1067,6	0,41	15,25	0,58	6,67	118,92	126,98	459,97	8,78		
Всего за день:		61,9	68,4	240,2	1819,0	0,66	19,15	0,69	11,16	419,89	179,59	739,18	15,43		
8 ДЕНЬ															
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ	200	6,6	4,0	17,2	124,0	0,06	0,52	0,03	0,04	112,46	20,83	109,89	0,72	121	211
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ, ДЖЕМОМ ИЛИ СМЕТАНОЙ Т/О	120/20	5,3	8,2	49,7	289,3	0,06	1,89	0,05	1,03	81,47	15,11	76,64	1,38	863	212
КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	3,6	5,2	23,9	144,5	0,02	0,15	0,02	0,09	116,30	28,40	98,48	0,86	383	211
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	630	22,6	20,2	133,6	792,3	0,27	2,56	0,09	2,04	326,92	78,44	352,31	5,06		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0,8	4,9	2,5	62,5	0,03	10,00	0,01	2,20	23,00	14,00	42,09	1,00		2108
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	8,2	10,5	11,1	177,0	0,07	8,75	0,23	2,55	35,74	28,51	100,87	1,66	99	211
БЕТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	60/40	10,0	9,0	18,6	176,5	0,07	0,18	0,02	2,69	40,90	19,47	126,91	0,51	234	211
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,5	5,5	26,4	170,9	0,15	12,81	0,04	0,29	42,41	35,81	103,04	1,46	128	211
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,1	98,1	0,01	80,00	0,16	0,00	19,10	4,86	3,06	0,54	388	211
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,4	2,7	26,1	164,4	0,10	0,00	0,00	1,18	13,80	19,80	50,40	1,20		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,4	1,3	17,0	103,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60		
Итого за прием пищи:	930	33,9	34,3	121,8	962,9	0,50	111,74	0,46	9,78	182,15	130,05	461,16	7,96		
Всего за день:		66,6	64,6	256,3	1745,2	0,77	114,31	0,55	11,82	509,07	208,49	813,47	13,02		
9 ДЕНЬ															
Завтрак															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	210	8,3	9,9	46,5	301,2	0,06	0,52	0,06	0,45	109,16	34,24	141,02	0,55	173	211
ОМЛЕТ С СЫРОМ	80	10,1	17,1	1,4	179,7	0,04	0,13	0,20	1,28	127,95	11,07	151,68	1,33	211	211
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,4	0,0	15,3	64,0	0,00	1,21	0,00	0,00	17,36	8,45	12,55	1,17	377	211

БАТОН	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.40	7.80	39.00	0.60		
ХЛЕБ РЖАНОИ	40	3.4	1.3	17.0	103.6	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.88	7.20	7.60	34.80	1.60	
КОНИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0.2	0.0	15.5	63.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	1.08	2.16	0.25	
Итого за прием пищи:	617	26.9	30.1	126.5	869.0	0.23	1.87	0.26	2.61	277.57	70.24	381.21	5.50				

Обед																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОК И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	1.2	12.7	9.0	168.9	0.04	2.30	1.10	6.08	30.16	22.73	37.31	0.89	79		2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11.7	10.4	19.2	222.3	0.19	4.88	0.27	4.27	41.95	40.28	129.24	2.64	102		2011	
ШНИЦЕЛЬ С СОУСОМ	60/40	11.3	13.2	13.0	216.3	0.05	0.17	0.02	1.82	42.38	14.26	104.39	1.16	268		2011	
КАША РАССЫЛЧАТАЯ	180	10.0	9.6	44.7	304.6	0.28	0.00	0.04	5.57	25.99	146.31	218.57	5.13	171		2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.6	0.01	1.60	0.00	0.25	13.09	4.43	3.96	0.79	342		2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6.4	2.7	26.1	164.4	0.10	0.00	0.00	1.18	13.80	19.80	50.40	1.20				
ХЛЕБ РЖАНОИ	40	3.4	1.3	17.0	103.6	0.07	0.00	0.00	0.88	7.20	7.60	34.80	1.60				
Итого за прием пищи:	930	44.2	60.1	162.1	1 276.7	0.71	8.95	1.44	20.05	174.57	255.41	578.67	13.41				
Всего за день:		71.1	80.2	278.6	2 144.7	0.94	10.92	1.69	22.65	452.14	325.65	959.88	18.91				

10 ДЕНЬ																	
Завтрак																	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	150/50	26.0	17.8	40.3	421.6	0.08	0.26	0.11	0.56	194.00	32.31	255.48	1.16	222		2011	
ЧАИ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.1	61.7	0.00	0.06	0.00	0.00	15.05	7.74	11.12	1.11	376		2011	
БАТОН	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.07	0.00	0.00	0.00	11.40	7.80	39.00	0.60				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	16.00	8.00	11.00	2.20	338		2011	
Итого за прием пищи:	660	31.2	20.0	96.1	687.4	0.18	10.32	0.11	1.19	236.45	55.85	316.60	5.06				

Обед																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ) С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1.1	5.0	3.8	72.5	0.06	25.00	0.17	2.49	14.00	20.00	26.09	1.00			2008	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8.1	10.3	24.0	197.1	0.09	6.95	0.22	2.62	30.47	31.81	115.45	1.71	96		2011	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100	14.0	17.2	6.3	224.2	0.05	0.56	0.06	0.99	24.21	13.95	120.72	1.16	290		2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2 ВАРИАНТ)	180	3.1	8.5	33.0	158.5	0.09	10.11	0.55	3.79	41.34	31.52	71.96	1.26	334		2022	
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ ХОЛОДНЫЙ	200	0.0	0.0	15.6	62.6	0.02	0.15	0.00	0.00	0.31	0.02	0.05	0.16	854		2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6.4	2.7	26.1	164.4	0.10	0.00	0.00	1.18	13.80	19.80	50.40	1.20				
ХЛЕБ РЖАНОИ	40	3.4	1.3	17.0	103.6	0.07	0.00	0.00	0.88	7.20	7.60	34.80	1.60				
Итого за прием пищи:	930	36.2	46.0	126.8	982.9	0.48	42.77	1.00	11.95	131.33	124.69	419.47	8.08				
Всего за день:		67.4	65.0	221.9	1 670.3	0.66	53.08	1.11	13.14	367.78	180.54	736.07	13.15				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг				
Итого за весь период	635,7	658,1	2 493,2	18 553,0	7,69	417,15	15,09	144,66	4 153,38	2 165,39	8 092,01	156,62				
Среднее значение за период	63,6	65,8	249,3	1 855,3	0,77	41,71	1,51	14,47	415,34	218,54	809,20	15,66				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет	605	914