

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МОУ Лицей г. Черемхово

\_\_\_\_\_ С.А.Падусенко

« \_\_\_\_\_ » 2024 год



УТВЕРЖДАЮ

ИП Семейкина Е.С.

\_\_\_\_\_ Е.С.Семейкина

« \_\_\_\_\_ » 2024 год



Примерное перспективное двенадцатидневное циклическое меню по обеспечению бесплатным питанием детей с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов, детей из многодетных и малоимущих семей, детей, питающихся за родительскую плату обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях города Черемхово на учебный период 2024 - 2025гг.

Возрастная категория от 12 лет и старше

Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.



## Перспективное меню

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20.9</b>	<b>31.5</b>	<b>96.8</b>	<b>752.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>40.6</b>	<b>31.8</b>	<b>161</b>	<b>1092.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>61.5</b>	<b>63.3</b>	<b>257.8</b>	<b>1844.8</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	18	4.2	5.3	0	64.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>568</b>	<b>17.5</b>	<b>21.5</b>	<b>81.6</b>	<b>588.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-1г	Макаронные отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1030</b>	<b>47.3</b>	<b>17.4</b>	<b>154.4</b>	<b>962.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1598</b>	<b>64.8</b>	<b>38.9</b>	<b>236</b>	<b>1551</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86



Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>26.9</b>	<b>27.7</b>	<b>63.3</b>	<b>608.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-12м	Плов с курицей	180	24.5	7.3	29.9	283.2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>45.3</b>	<b>19.1</b>	<b>136.8</b>	<b>901.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1435</b>	<b>72.2</b>	<b>46.8</b>	<b>200.1</b>	<b>1510</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-27к	Каша жидкая молочная манная	240	6.4	6.9	30.3	209.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17.7</b>	<b>26.9</b>	<b>82.2</b>	<b>640.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>42.2</b>	<b>31.9</b>	<b>144</b>	<b>1032.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>59.9</b>	<b>58.8</b>	<b>226.2</b>	<b>1673</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	220	5.5	6.5	26.4	185.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>16.5</b>	<b>24.1</b>	<b>79.8</b>	<b>600.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4



Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>37.7</b>	<b>22.2</b>	<b>133.4</b>	<b>884.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>	<b>54.2</b>	<b>46.3</b>	<b>213.2</b>	<b>1484.8</b>
	<b>Неделя 1 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	220	6.5	6.4	36.3	228.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>18.2</b>	<b>26.4</b>	<b>83.7</b>	<b>643.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>36.3</b>	<b>30.5</b>	<b>142.6</b>	<b>991.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>54.5</b>	<b>56.9</b>	<b>226.3</b>	<b>1635.2</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	220	9	12.3	35.6	289.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>25.2</b>	<b>31.9</b>	<b>90.9</b>	<b>750.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-1г	Макароньы отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1030</b>	<b>39.9</b>	<b>28.2</b>	<b>147.2</b>	<b>1002.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1655</b>	<b>65.1</b>	<b>60.1</b>	<b>238.1</b>	<b>1752.9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9



Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>40.2</b>	<b>17.6</b>	<b>77.1</b>	<b>626.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>30.8</b>	<b>22.4</b>	<b>146.7</b>	<b>912.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1535</b>	<b>71</b>	<b>40</b>	<b>223.8</b>	<b>1538.7</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Яблоко	170	0.7	0.7	16.7	75.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18.6</b>	<b>30.3</b>	<b>87.7</b>	<b>696.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>48.2</b>	<b>40.8</b>	<b>142.4</b>	<b>1130.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>66.8</b>	<b>71.1</b>	<b>230.1</b>	<b>1827</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	245	6.5	6.6	35.1	226.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>17.7</b>	<b>23</b>	<b>86.9</b>	<b>624.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
П/Ф	Котлеты Куриные	100	12.8	10	8.4	174.7
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5



Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1030</b>	<b>35.9</b>	<b>22.6</b>	<b>130.6</b>	<b>868.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>53.6</b>	<b>45.6</b>	<b>217.5</b>	<b>1493.4</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Банан	115	1.7	0.6	24.2	108.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>18.8</b>	<b>26.3</b>	<b>117.2</b>	<b>778.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-25с	Суп гороховый	260	8.5	3.6	19.4	144.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	150	21.2	8.7	6.7	189.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Йогурт 3.2%	110	5.5	3.5	3.9	69.1
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>970</b>	<b>47.7</b>	<b>17.4</b>	<b>119.5</b>	<b>825</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1640</b>	<b>66.5</b>	<b>43.7</b>	<b>236.7</b>	<b>1603.5</b>
	<b>Неделя 2 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	220	6.5	6.4	36.3	228.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>20.7</b>	<b>16</b>	<b>96.9</b>	<b>613</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>40.1</b>	<b>39.5</b>	<b>135.9</b>	<b>1060.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1605</b>	<b>60.8</b>	<b>55.5</b>	<b>232.8</b>	<b>1673.9</b>



## Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Перспективное меню(69956)
2	Информация о возрастной группе детей	от 12 до 18 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Без особенностей
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Общеобразовательная организация
5	Режим питания	Завтрак, обед
6	Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептов предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из «Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.», «Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г.»
7	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Планируется использование полуфабрикатов.
8	Информация о наличии в организации детей с сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, фенилкетонурией, муковисцидозом	

### Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

#### Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	586.5	550	107%	22 %
Калорийность, ккал.	660.4	544-782	116%	23%
Количество белков (г)	21.53	18	120%	24%
Количество жиров (г)	25.15	18.4	137%	27%
Количество углеводов (г)	86.97	76.6	114%	23%
Витамин С, мг	9.5	14	68%	14%
Витамин В1, мг	0.27	0.28	96%	19%
Витамин В2, мг	0.42	0.32	131%	26%
Витамин А, мкг рэ	146.31	180	81%	16%
Кальций, мг	415.72	240	173%	35%
Магний, мг	93.18	60	155%	31%

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"  
ID меню: 69956



Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	сутки (в %)
Железо, мг	5.29	3.4	156%	31%
Калий, мг	656.01	240	273%	55%
Йод, мкг	59.87	24	249%	50%
Селен, мкг	28.03	10	280%	56%

### Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Обед (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	983.3	800	123%	36 %
Калорийность, ккал.	971.9	816-1199.5	114%	34%
Количество белков (г)	40.98	27	152%	46%
Количество жиров (г)	27.02	27.6	98%	29%
Количество углеводов (г)	141.21	114.9	123%	37%
Витамин С, мг	38.71	21	184%	55%
Витамин В1, мг	0.51	0.42	121%	36%
Витамин В2, мг	0.49	0.48	102%	31%
Витамин А, мкг рэ	762.03	270	282%	85%
Кальций, мг	306.59	360	85%	26%
Магний, мг	166.19	90	185%	55%
Железо, мг	8.69	5.1	170%	51%
Калий, мг	1347.69	360	374%	112%
Йод, мкг	98.68	36	274%	82%
Селен, мкг	38.95	15	260%	78%

### Информация о содержании соли и сахара в меню

#### Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Завтрак (в %)
Соль (г)	1	1.2	83%
Сахар (г)	10.5	11.6	91%

#### Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Обед (в %)