

Утверждено:  
Директор  
МБОУ «Яренская СШ»



*А.В. Суворова*  
Заместитель Д.А.

Разработано:  
ООО «Технологии питания»



Директор

Кузнецов А.Л.

# Основное меню

Для обучающихся в МБОУ

«Яренская средняя школа»

в возрасте с 7 до 11 лет,

зимний, летний периоды - взаимозаменяемые.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	311.	Каша пшенная (жидкая) с маслом	0,205(200/5)	6,31	8,31	28,11	214
2	97.0	Сыр Голландский порция	0,015	3,94	3,99	0	52
3	96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37
4	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
5	686	Чай с лимоном	0,217(200/10/7)	0,16	0,03	10,21	42
6	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,582	13,83	18,01	68,72	497
<b>Обед</b>							
1	20.2	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,060	0,49	4,08	1,56	46
2	134.	Суп крестьянский с перловой, цыпл. и см	0,200/10/5	5,38	4,93	12,58	109
3	485	Голубцы ленивые	0,090	7,38	5,58	5,52	103
4	601.	Соус сметанный3 с томатом	0,050	0,86	1,61	4,82	32
5	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	5,62	7,26	25,36	188
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
8	638.	Компот из изюма 2в	0,200	0,54	0,08	23,86	95
Итого по группе			0,83	25,85	24,38	108,96	730
<b>полдник</b>							
1	767.	Булочка ванильная	0,100	7,55	7,35	49,37	315
2	707	Сок яблочный	0,200	1	0,2	20,2	86
Итого по группе			0,3	8,55	7,55	69,57	401
<b>Итоги по группам питающихся</b>							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,582	13,83	18,01	68,72	497
Обед			0,83	25,85	24,38	108,96	730
полдник			0,3	8,55	7,55	69,57	401
<b>Итого за день</b>			<b>1,712</b>	<b>48,23</b>	<b>49,94</b>	<b>247,25</b>	<b>1628</b>

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

**Завтрак**

1	311.	Каша геркулесовая(жидкая) с маслом	0,205(200/5)	8,08	11,27	28,13	247
2	672.	Гренки с вареным сгущеным молоком	0,055(15/40)	4,58	4,24	26,41	161
3	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,9	15,3	78
4	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
Итого по группе			0,5	15,11	16,46	79,58	525

**Обед**

1	16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,060	0,39	4,06	1,06	42
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,200/5/15	5,12	5,22	6,18	100
3	391	Шницель рыбный натуральный	0,090	13,7	3,93	8,68	125
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	0,02	4,12	0,04	37
5	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
8	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итого по группе			0,805	30,04	25,52	98,51	751

**полдник**

1	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,9	15,3	78
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,200	5,4	5	21,6	158
3	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,33	8,55	6,1	45	279

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	15,11	16,46	79,58	525
Обед	0,805	30,04	25,52	98,51	751
полдник	0,33	8,55	6,1	45	279
<b>Итого за день</b>	<b>1,635</b>	<b>53,7</b>	<b>48,08</b>	<b>223,09</b>	<b>1555</b>



1-я неделя / 3. среда

п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	311.	Каша манная (жидкая) с маслом	0,205(200/5)	7,35	9,8	29,36	237
2	2.07	Бутерброд с джемом абрикосовым	0,060(40/20)	3,1	1,2	30,68	146
3	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	17,43	141
4	627.	Мандарины св.	0,060	0,48	0,12	4,5	23
Итого по группе			0,525	16,24	16,52	81,97	547
<b>Обед</b>							
1	19.1	Салат из свежих помидоров с р/м	0,060	0,64	4,12	2,2	50
2	143.	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,200/15	5,81	4,66	16,2	129
3	488	Цыплята-бройлеры, туш.в соусе с овощами	0,200	10,16	14,38	21,64	246
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	707.	Сок персиковый	0,200	0,6	0	34	132
Итого по группе			0,76	24,31	24,16	119,14	761
<b>полдник</b>							
1	741.	Ватрушки с повидлом	0,100	5,91	2,4	66,07	306
2	697	Молоко 3,2%жирности	0,200	5,8	6,4	9,4	120
Итого по группе			0,3	11,71	8,8	75,47	426
<b>Итоги по группам питающихся</b>							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,525	16,24	16,52	81,97	547
Обед			0,76	24,31	24,16	119,14	761
полдник			0,3	11,71	8,8	75,47	426
<b>Итого за день</b>			<b>1,585</b>	<b>52,26</b>	<b>49,48</b>	<b>276,58</b>	<b>1734</b>

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	302.	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	0,205(200/5)	9,13	8,27	36,63	258
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37
4	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
5	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,1	0,02	10	40
Итого по группе			0,5	17,33	18,17	67,51	503
<b>Обед</b>							
1	20.2	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,060	0,49	4,08	1,56	46
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,200/5/10	5,21	3,94	15,98	111
3	451.	Котлеты мясные	0,090	13,4	8,45	13,79	184
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	0,02	4,12	0,04	37
5	534.	Капуста свежая тушеная	0,150	3,04	4,63	8,49	112
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
8	505.	Кисель с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	18,4	74
Итого по группе			0,805	29,26	26,22	103,36	768
<b>полдник</b>							
1	0.04	Печенье сахарное	0,030	2,25	2,94	22,32	125
2	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,200	5,2	5,2	26	174
3	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,33	7,85	8,54	58,12	346
<b>Итоги по группам питающихся</b>							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,5	17,33	18,17	67,51	503
Обед			0,805	29,26	26,22	103,36	768
полдник			0,33	7,85	8,54	58,12	346
<b>Итого за день</b>			<b>1,635</b>	<b>54,44</b>	<b>52,93</b>	<b>228,99</b>	<b>1617</b>

1-я неделя / 5. пятница

п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	311.	Каша рисовая жидкая с маслом	0,205(200/5)	5,04	7,63	31,04	214
2	97.0	Сыр Голландский порция	0,025	6,57	6,65	0	87
3	96	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,45	25,7	131
5	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
Итого по группе			0,5	15,61	24,03	66,56	546

Обед

1	16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,060	0,39	4,06	1,06	42
2	110.	Борщ со сметаной	0,200/5	2,41	3,05	5,62	67
3	438.	Азу	0,200(40/160)	11,69	21,97	21,64	342
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	638.	Компот из кураги	0,200	1,04	0	20,98	87
Итого по группе			0,76	22,63	30,08	94,4	742

полдник

1	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,9	15,3	78
2	707.	Сок абрикосовый	0,200	1	0	25,4	110
3	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,33	4,15	1,1	48,8	231

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	15,61	24,03	66,56	546
Обед	0,76	22,63	30,08	94,4	742
полдник	0,33	4,15	1,1	48,8	231
<b>Итого за день</b>	<b>1,59</b>	<b>42,39</b>	<b>55,21</b>	<b>209,76</b>	<b>1519</b>



ср

2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	311.	Каша пшеничная жидкая с маслом	0,205(200/5)	5,73	7,64	25,19	193
2	96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37
3	97.0	Сыр Голландский порция	0,015	3,94	3,99	0	52
4	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
5	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
6	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого по группе</b>			<b>0,575</b>	<b>13,29</b>	<b>17,36</b>	<b>65,33</b>	<b>473</b>
<b>Обед</b>							
1	19.1	Салат из свежих помидоров с р/м	0,060	0,64	4,12	2,2	50
2	139.	Суп картофельный с горохом и мясом	0,200/10	7,37	3,33	18,02	123
3	431.	Печень по-строгановски .	0,100(60/40)	15,23	7,64	7,52	158
4	516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,4	5,6	29,11	196
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
7	631.	Компот из свежих яблок 3 вар.	0,200	0,08	0,08	11,94	49
<b>Итого по группе</b>			<b>0,81</b>	<b>35,82</b>	<b>21,77</b>	<b>113,89</b>	<b>780</b>
<b>полдник</b>							
1	0.04	Печенье сдобное	0,030	1,92	5,04	20,55	135
2	698.	Кефир 2,5% жирности	0,200	5,8	5	8	106
3	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
<b>Итого по группе</b>			<b>0,33</b>	<b>9,22</b>	<b>10,54</b>	<b>49,55</b>	<b>337</b>
<b>Итого по группам питающихся</b>							
<b>Группа</b>			<b>Вес (кг)</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ЭЦ (ккал)</b>
Завтрак			0,575	13,29	17,36	65,33	473
Обед			0,81	35,82	21,77	113,89	780
полдник			0,33	9,22	10,54	49,55	337
<b>Итого за день</b>			<b>1,715</b>	<b>58,33</b>	<b>49,67</b>	<b>228,77</b>	<b>1590</b>



2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	311.	Каша кукурузная жидкая с маслом	0,205(200/5)	4,94	7,62	25,95	192
2	672.	Гренки с джемом черносмородиновым	0,055(15/40)	3,59	2,98	29,02	155
3	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,9	15,3	78
4	685.	Чай с сахаром и молоком	0,210(200/10)	3	3,22	14,7	100
Итого по группе			0,5	13,78	14,72	84,97	525

Обед

1	20.2	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,060	0,49	4,08	1,56	46
2	135.	Суп из овощей со сметаной	0,200/5	2,25	2,93	9,81	72
3	492.	Плов из птицы	0,200	19,92	23,54	36,79	427
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
6	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,74	28,24	31,39	102,82	780

полдник

1	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,9	15,3	78
2	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,200	5,2	5,2	26	174
3	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,33	8,35	6,3	49,4	295

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	13,78	14,72	84,97	525
Обед	0,74	28,24	31,39	102,82	780
полдник	0,33	8,35	6,3	49,4	295
<b>Итого за день</b>	<b>1,57</b>	<b>50,37</b>	<b>52,41</b>	<b>237,19</b>	<b>1600</b>

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	311.	Каша рисовая жидкая с маслом	0,205(200/5)	5,04	7,63	31,04	214
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37
4	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,45	25,7	131
5	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	17,43	141
Итого по группе			0,5	19,2	23,2	74,49	586

Обед

1	65.0	Салат рыбный	0,060	3,53	4,5	3,87	70
2	120.	Борщ "Белорусский" на м/б со сметаной	0,200/5	2,73	3,14	9,94	95
3	436.	Жаркое по-домашнему	0,200(40/160)	11,35	21,36	19,72	326
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итого по группе			0,76	25,31	30,07	100,31	786

полдник

1	0.09	Пряник заварной	0,040	2,36	1,88	30	146
2	698.	Ряженка 2,5% жирности	0,200	5,8	5	8,4	108
3	627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47
Итого по группе			0,34	8,56	7,18	48,7	301

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	19,2	23,2	74,49	586
Обед	0,76	25,31	30,07	100,31	786
полдник	0,34	8,56	7,18	48,7	301
<b>Итого за день</b>	<b>1,6</b>	<b>53,07</b>	<b>60,45</b>	<b>223,5</b>	<b>1673</b>

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	311.	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,205(200/5)	5,62	5,67	30,16	196
2	97.0	Сыр Голландский порция	0,025	6,57	6,65	0	87
3	96	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,45	25,7	131
5	686	Чай с лимоном	0,217(200/10/7)	0,16	0,03	10,21	42
Итого по группе			0,507	16,15	22,05	66,15	531

Обед

1	142.	Суп картофель на рыбном бульоне с минтаем	0,200/20	6,31	2,48	10,76	102
2	462.	Тефтели (2в) мясные с рисом (Ёжики)	0,090	8,99	11,55	14,06	195
3	601.	Соус сметанный 3 с томатом	0,040	0,69	1,29	3,86	26
4	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,150	2,65	8,06	13,45	138
5	576.	Гарнир из свежих огурцов (6 вар)	0,060	0,42	0,06	1,14	7
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
8	638.	Компот из кураги	0,200	1,04	0	20,98	87
Итого по группе			0,82	25,68	24,28	99,51	712

полдник

1	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,9	15,3	78
2	505	Кисель "Витошка " с витаминами	0,200	0	0	23,5	95
3	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,33	2,65	1,3	48,6	220

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,507	16,15	22,05	66,15	531
Обед	0,82	25,68	24,28	99,51	712
полдник	0,33	2,65	1,3	48,6	220
<b>Итого за день</b>	<b>1,657</b>	<b>44,48</b>	<b>47,63</b>	<b>214,26</b>	<b>1463</b>

2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	302.	Каша ячневая (вязкая)с маслом	0,205(200/5)	6,7	9,57	30,72	238
2	2.01	Бутерброд с повидлом яблочным	0,060(20/40)	3,08	1,2	33,4	154
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	4,66	4,84	18,83	137
4	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,565	15,34	15,81	91,05	572
<b>Обед</b>							
1	127.	Суп с рисом на курином бульоне	0,200	5,07	4,51	9,25	112
2	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,100	12,55	15,48	4,1	203
3	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
4	576.	Гарнир из свежих помидоров (бвар)	0,060	0,66	0,12	2,28	14
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
7	707.	Сок вишневый	0,200	1,4	0,4	22,8	102
Итого по группе			0,81	29,89	28,63	99,3	787
<b>полдник</b>							
1	741.	Ватрушка с творогом	0,100	12,53	7,2	44,33	292
2	697	Молоко 3,2%жирности	0,200	5,8	6,4	9,4	120
Итого по группе			0,3	18,33	13,6	53,73	412
<b>Итоги по группам питающихся</b>							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,565	15,34	15,81	91,05	572
Обед			0,81	29,89	28,63	99,3	787
полдник			0,3	18,33	13,6	53,73	412
<b>Итого за день</b>			<b>1,675</b>	<b>63,56</b>	<b>58,04</b>	<b>244,08</b>	<b>1771</b>
<b>Итого за период</b>			<b>16,374</b>	<b>520,83</b>	<b>523,84</b>	<b>2333,47</b>	<b>16150</b>



1-я неделя / 1. понедельник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
55,55	0,13	0,13	1,3	0,12	132,18	159,46	39,39	0,93	207,95	2,5	22,35	28,4
35,7	0	0,06	0,1	0	150	90	8,25	0,1	15	2,2	0	0
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0	0	0
0	0,04	0,01	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	60,8	0	0	0
0,14	0	0	2,85	0,05	14,75	5,66	5,08	0,48	24,11	0	0	0,7
5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3	2	8
129,04	0,2	0,22	14,25	0,92	321,13	293,07	66,94	4,2	586,46	5	24,35	37,1
34,21	0,02	0,02	7,64	1,93	9,68	16,33	9,52	0,39	135,24	0,2	9,46	10,44
150	0,05	0,06	8,01	0,09	34,71	130,59	20,35	0,93	320,48	0,15	8,34	40,78
8,92	0,03	0,07	11,27	0,07	31,95	86,85	20,65	0,82	1216,64	1,79	4,93	32,87
24,32	0,01	0,01	0,53	0,01	14,14	13,64	4,23	0,18	46,09	0,28	8,1	1,75
46,61	0,13	0,08	0	0,1	18,96	134,29	89,93	3,01	169,28	4,45	53,5	10,4
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,03	0,01	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	39,9	1,8	0,96	4,35
2,4	0,02	0,01	0	0	21,96	17,2	8,17	0,47	212,3	0	0,34	0
266,96	0,38	0,39	27,45	2,53	154,9	497,4	180,55	8,08	2262,43	11,17	110,63	118,09
14,11	0,1	0,08	0	0,14	19,58	60,98	11,19	0,89	101,69	4,05	1,08	0
0	0,02	0,02	4	0	14	14	8	2,8	240	0	4	16
14,11	0,12	0,14	4	0,14	33,58	74,98	19,19	3,69	341,69	4,05	5,08	16
129,04	0,2	0,22	14,25	0,92	321,13	293,07	66,94	4,2	586,46	5	24,35	37,1
266,96	0,38	0,3	27,45	2,53	154,9	497,4	180,55	8,08	2262,43	11,17	110,63	118,09
14,11	0,12	0,1	4	0,14	33,58	74,98	19,19	3,69	341,69	4,05	5,08	16
410,11	0,7	0,8	45,7	3,59	509,61	865,45	266,68	15,97	3190,58	20,22	140,06	171,19



1-я неделя / 2. вторник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
71,15	0,13	0,22	2,27	0,16	224,79	238,71	56,4	1,11	335,44	4	17,25	46,25	
20,76	0,06	0,11	0,34	0,13	73,05	76,55	12,1	0,55	113,95	2,16	20,2	10,45	
0	0,03	0,01	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	15	0	
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,03	8,24	6,42	0,82	32,4	0	0	0	
151,91	0,37	0,55	12,71	1,21	317,57	343	78,82	2,84	509,39	6,16	52,45	56,7	
1,68	0,02	0,01	1,96	1,76	10,26	17,03	7,88	0,29	109,78	0,17	9,68	9,52	
167,49	0,06	0,08	16,67	0,1	49,03	222,4	27,56	0,87	397,56	0,21	18,79	51,84	
42,3	0,1	0,12	3,07	0,33	58,26	211,13	51,54	1,24	383,57	15,21	146,81	550,8	
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0	0	0	
54,85	0,14	0,11	5,16	0,12	38,24	81,59	27,72	0,99	644,29	1,58	28,39	42,75	
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5	
0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25	
29,8	0,01	0,02	0,42	0,32	31,84	19,9	17,07	0,73	201,95	0	0	0	
329,27	0,47	0,49	27,28	3,25	215,73	664,5	162,29	6,63	1926,75	22,67	230,27	679,66	
0	0,03	0,01	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	15	0	
0,04	0,06	0,26	1,8	0,1	242	188	30	0,2	272	4	18	40	
8	0,04	0,03	60	0	34	23	13	0,3	197	0	2	17	
8,04	0,13	0,16	61,8	0,1	281,7	230,5	46,9	0,86	496,6	4	35	57	
151,91	0,37	0,52	12,71	1,21	317,57	343	78,82	2,84	509,39	6,16	52,45	56,7	
329,27	0,47	0,39	27,28	3,25	215,73	664,5	162,29	6,63	1926,75	22,67	230,27	679,66	
8,04	0,13	0,3	61,8	0,1	281,7	230,5	46,9	0,86	496,6	4	35	57	
489,22	0,97	1,27	101,79	4,56	815	1238	288,01	10,33	2932,74	32,83	317,72	793,36	



1-я неделя / 3. среда

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
70,05	0,07	0,21	2,21	0,15	210,73	173,27	28,06	0,46	277,43	3,4	15,3	65,2
10	0,04	0,01	0,48	0	10,56	28,4	6	0,6	67,4	0	20,14	1,2
163,6	0,38	0,6	23,55	1,88	187,18	160,54	37,99	1,04	295,94	3	13,5	39,55
6	0,04	0,02	22,8	0	21	10,2	6,6	0,06	93	0	0	0
249,65	0,53	0,55	49,04	2,03	429,47	372,41	78,65	2,16	733,77	6,4	48,94	105,95
77,14	0,03	0,02	13,05	0,41	8,86	15,31	11,64	0,53	168,22	0,23	9,16	11,6
151,36	0,09	0,07	4,68	0,1	23,54	233,29	24,43	0,83	360,29	0,13	18,35	54,84
739,2	0,16	0,15	23,27	0,26	38	183,62	43,18	1,91	683,04	9,04	9,66	111,4
0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
100	0,04	0,08	12	1,6	18	0	8	1,8	304	0	0	0
1068,2	0,46	0,54	53	2,92	115,9	543,72	117,75	7,57	1704,55	14,9	63,77	202,59
14,88	0,08	0,06	0,2	0,82	20,62	58,69	12,49	1,28	126,61	0,77	0,44	1,1
44	0,08	0,3	2,6	0,1	240	180	28	0,2	292	4	18	40
58,88	0,16	0,46	2,8	0,92	260,62	238,69	40,49	1,48	418,61	4,77	18,44	41,1
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
249,65	0,53	0,84	49,04	2,03	429,47	372,41	78,65	2,16	733,77	6,4	48,94	105,95
1068,2	0,46	0,37	53	2,92	115,9	543,72	117,75	7,57	1704,55	14,9	63,77	202,59
58,88	0,16	0,36	2,8	0,92	260,62	238,69	40,49	1,48	418,61	4,77	18,44	41,1
1376,73	1,15	1,51	104,84	5,87	805,99	1154,82	236,89	11,21	2856,93	26,07	131,15	349,64



1-я неделя / 4. четверг

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
53,65	0,18	0,2	1,3	0,12	135,73	238,29	113,69	3,46	339,38	6,65	50,65	31,5
104	0,03	0,18	0	0,88	22	76,8	4,8	1	56	12,68	8	22
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0	0	0
0	0,04	0,01	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	60,8	0	0	0
0	0	0	0,05	0,04	11,95	4,12	4,24	0,44	12,7	0	0	0
190,3	0,25	0,25	1,35	1,79	177,88	346,16	127,95	5,39	469,48	19,33	58,65	53,5
34,21	0,02	0,02	7,64	1,93	9,68	16,33	9,52	0,39	135,24	0,2	9,46	10,44
74,59	0,08	0,07	6,13	0,04	28,05	131,67	24,26	1,13	474,55	0,19	21,2	45,28
2,72	0,08	0,13	1,07	0,4	28,5	129,45	23,68	1,23	1584,12	1,22	24,73	49,54
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0	0	0
142,34	0,04	0,04	24,06	0	81,86	61,25	31,27	1,23	486,42	0,65	41,92	21,84
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
120	0,3	0,34	20	2,34	59	0	2	0	0	0	0	0
407,01	0,66	1	58,9	5,33	235,19	451,15	121,25	6,49	2869,93	7,76	123,91	151,85
0	0,02	0,01	0	0	8,7	27	6	0,63	33	0	0	0
20	0,06	0,3	0,12	0,1	218	170	26	0	294	4	18	40
5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3	2	8
25	0,11	0,13	10,12	0,1	242,7	208	41	2,83	605	4,3	20	48
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
190,3	0,25	0,39	1,35	1,79	177,88	346,16	127,95	5,39	469,48	19,33	58,65	53,5
407,01	0,66	0,65	58,9	5,33	235,19	451,15	121,25	6,49	2869,93	7,76	123,91	151,85
25	0,11	0,33	10,12	0,1	242,7	208	41	2,83	605	4,3	20	48
622,31	1,02	1,35	70,37	7,22	655,77	1005,31	290,2	14,71	3944,41	31,39	202,56	253,35



1-я неделя / 5. пятница

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
54,1	0,06	0,16	1,3	0,12	126,44	136,29	30,05	0,44	177,75	7,18	21,43	35,5
59,5	0,01	0,09	0,17	0	250	150	13,75	0,17	25	3,67	0	0
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,2	0	0	0
0	0,05	0,01	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	76	0	0	0
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,03	8,24	6,42	0,82	32,4	0	0	0
238,9	0,27	0,45	11,57	2,04	401,17	328,93	56,76	2,05	312,35	10,85	21,43	35,5
1,68	0,02	0,01	1,96	1,76	10,26	17,03	7,88	0,29	109,78	0,17	9,68	9,52
152,11	0,04	0,05	8,84	0	40,22	96,51	21,77	0,93	358,71	0,36	21,23	30,3
26,93	0,36	0,09	9,03	0	31,39	104,09	133,31	2,47	998,77	0,56	39,7	82,75
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
116,6	0,02	0,04	0,4	1,1	41,16	29,2	22,97	0,67	343,7	0	0	0
297,82	0,58	0,62	20,23	3,41	150,53	358,33	216,43	6,86	1999,96	6,59	97,21	147,32
0	0,03	0,01	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	15	0
434	0,04	0,08	8	1,6	40	36	20	0,4	490	0	0	0
8	0,04	0,03	60	0	34	23	13	0,3	197	0	2	17
442	0,11	0,14	68	1,6	79,7	78,5	36,9	1,06	714,6	0	17	17
238,9	0,27	0,45	11,57	2,04	401,17	328,93	56,76	2,05	312,35	10,85	21,43	35,5
297,82	0,58	0,24	20,23	3,41	150,53	358,33	216,43	6,86	1999,96	6,59	97,21	147,32
442	0,11	0,12	68	1,6	79,7	78,5	36,9	1,06	714,6	0	17	17
978,72	0,96	1,08	99,8	7,05	631,4	765,76	310,09	9,97	3026,91	17,44	135,64	199,82



2-я неделя / 1. понедельник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
54,1	0,11	0,17	1,3	0,12	136,76	155,38	29,77	1,25	204,31	2,5	49	42,5
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0	0	0
35,7	0	0,06	0,1	0	150	90	8,25	0,1	15	2,2	0	0
0	0,04	0,01	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	60,8	0	0	0
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,03	8,24	6,42	0,82	32,4	0	0	0
5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3	2	8
187,45	0,33	0,35	21,5	1,79	324,99	291,57	58,66	4,86	591,11	5	51	50,5
77,14	0,03	0,02	13,05	0,41	8,86	15,31	11,64	0,53	168,22	0,23	9,16	11,6
145,41	0,18	0,09	5,02	0	33,66	138,69	31,98	1,97	461,32	0,13	19,82	37,89
6990,46	0,24	1,74	9,24	1,12	19,68	269,54	16,56	5,69	241,39	35,35	25,89	202,56
39,18	0,06	0,02	0	0,09	7,01	35,44	7,93	0,59	36	0,6	21,5	11,65
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
1	0,01	0	0,86	0	9,89	2,2	3,22	0,47	55,9	0,06	0,4	1,6
7253,69	0,66	0,66	28,17	2,17	106,6	572,68	101,83	11,75	1151,83	41,87	103,37	290,05
0,04	0,03	0	0	0	6,9	19,5	3	0,24	25,5	0	0	0
44	0,08	0,34	1,4	0	240	180	28	0,2	292	58	18	40
20	0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6	348	1	0	2,2
64,04	0,15	0,2	11,4	0	254,9	227,5	73	1,04	665,5	59	18	42,2
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
187,45	0,33	0,44	21,5	1,79	324,99	291,57	58,66	4,86	591,11	5	51	50,5
7253,69	0,66	1,92	28,17	2,17	106,6	572,68	101,83	11,75	1151,83	41,87	103,37	290,05
64,04	0,15	0,39	11,4	0	254,9	227,5	73	1,04	665,5	59	18	42,2
7505,18	1,14	1,53	61,07	3,96	686,49	1091,75	233,49	17,65	2408,44	105,87	172,37	382,75



2-я неделя / 2. вторник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
54,11	0,07	0,17	1,3	0,12	131,81	117,76	22,34	0,82	231,81	2,5	49	20
14,01	0,05	0,05	6,19	0,13	30,3	46,1	9,1	0,59	80,2	1,71	19,15	5,2
0	0,03	0,01	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	15	0
22	0,04	0,15	1,35	0,09	127,72	94,12	17,3	0,54	158,7	2	9	20
90,12	0,19	0,34	8,84	0,34	295,53	277,48	52,64	2,31	498,31	6,21	92,15	45,2
34,21	0,02	0,02	7,64	1,93	9,68	16,33	9,52	0,39	135,24	0,2	9,46	10,44
144,7	0,07	0,07	8,53	0	30,7	196,48	23,86	0,64	378,17	0,31	17,64	28,92
250,61	0,11	0,17	5,58	0,49	31,42	228,04	43,47	2,27	303,67	6,99	43,82	160,55
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,03	0,01	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	39,9	1,8	0,96	4,35
120	0,3	0,34	20	1,68	8,77	0	1,95	0	15,2	0	0	0
550,02	0,62	0,96	41,75	4,43	104,07	539,35	106,5	5,58	994,68	11,8	96,88	221,76
0	0,03	0,01	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	15	0
20	0,06	0,3	0,12	0,1	218	170	26	0	294	4	18	40
8	0,04	0,03	60	0	34	23	13	0,3	197	0	2	17
28	0,13	0,16	60,12	0,1	257,7	212,5	42,9	0,66	518,6	4	35	57
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
90,12	0,19	0,38	8,84	0,34	295,53	277,48	52,64	2,31	498,31	6,21	92,15	45,2
550,02	0,62	0,65	41,75	4,43	104,07	539,35	106,5	5,58	994,68	11,8	96,88	221,76
28	0,13	0,34	60,12	0,1	257,7	212,5	42,9	0,66	518,6	4	35	57
668,14	0,94	1,28	110,71	4,87	657,3	1029,33	202,04	8,55	2011,59	22,01	224,03	323,96



2-я неделя / 3. среда

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
54,1	0,06	0,16	1,3	0,12	126,44	136,29	30,05	0,44	177,75	7,18	21,43	35,5
104	0,03	0,18	0	0,88	22	76,8	4,8	1	56	12,68	8	22
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0	0	0
0	0,05	0,01	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	76	0	0	0
163,6	0,38	0,6	23,55	1,88	187,18	160,54	37,99	1,04	295,94	3	13,5	39,55
354,35	0,52	1,12	24,85	3,8	345,72	407,08	79,36	3,09	606,29	22,86	42,93	97,05
200,71	0,04	0,06	5,38	0,16	17,33	65,48	17,76	0,58	194,85	4,46	34,65	107,74
155,8	0,07	0,06	8,38	0	37,88	109,72	26,69	1,15	473,81	0,42	22,25	36,54
416,83	0,36	0,09	8,38	0	29	183,63	52,36	2,38	953,86	0,4	44,04	90,11
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
29,8	0,01	0,02	0,42	0,32	31,84	19,9	17,07	0,73	201,95	0	0	0
803,64	0,62	0,64	22,56	1,03	143,55	490,23	144,38	7,34	2013,47	10,78	127,54	259,14
0	0,03	0,01	0	0	4,4	20	3,6	0,32	30,4	0	0	0
44	0,04	0,26	0,6	0	248	184	28	0,2	292	0	0	40
2	0,02	0,03	5	0	19	16	12	2,3	155	0,1	1	10
46	0,09	0,12	5,6	0	271,4	220	43,6	2,82	477,4	0,1	1	50
354,35	0,52	0,95	24,85	3,8	345,72	407,08	79,36	3,09	606,29	22,86	42,93	97,05
803,64	0,62	0,28	22,56	1,03	143,55	490,23	144,38	7,34	2013,47	10,78	127,54	259,14
46	0,09	0,3	5,6	0	271,4	220	43,6	2,82	477,4	0,1	1	50
1203,99	1,23	1,53	53,01	4,83	760,67	1117,31	267,34	13,25	3097,16	33,74	171,47	406,19



2-я неделя / 4. четверг

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
36,95	0,08	0,14	1,3	0,08	127,46	146,61	34,13	0,66	191,17	4,48	21,88	31,7	
59,5	0,01	0,09	0,17	0	250	150	13,75	0,17	25	3,67	0	0	
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,2	0	0	0	
0	0,05	0,01	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	76	0	0	0	
0,14	0	0	2,85	0,05	14,75	5,66	5,08	0,48	24,11	0	0	0,7	
161,89	0,14	0,14	4,32	1,13	402,91	336,67	59,5	1,93	317,48	8,15	21,88	32,4	
164,43	0,11	0,08	6,11	0,24	31,4	185,47	36,94	0,93	544,08	5,21	57,36	222,08	
14,82	0,14	0,07	1,65	0,13	14,37	78,35	47,18	1,07	605,99	4,3	26,76	43,5	
19,46	0,01	0,01	0,42	0,01	11,22	10,9	3,39	0,14	36,87	0,23	5,35	1,4	
369,05	0,06	0,05	9,89	2,92	36,09	71,33	27,3	0,96	429,57	0	0	0	
1,8	0,02	0,01	2,1	0	10,2	18	8,4	0,3	117,6	0,18	1,8	10,2	
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5	
0	0,03	0,01	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	39,9	1,8	0,96	4,35	
116,6	0,02	0,04	0,4	1,1	41,16	29,2	22,97	0,67	343,7	0	0	0	
686,66	0,48	0,52	20,57	4,73	167,94	491,75	173,88	6,35	2240,21	14,22	117,23	299,03	
0	0,03	0,01	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	15	0	
130	0,3	0,34	20,1	1,67	0	0	0	0	0	0	0	0	
5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3	2	8	
135	0,36	0,38	30,1	1,67	21,7	30,5	12,9	2,56	305,6	0,3	17	8	
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F	
161,89	0,14	0,25	4,32	1,13	402,91	336,67	59,5	1,93	317,48	8,15	21,88	32,4	
686,66	0,48	0,31	20,57	4,73	167,94	491,75	173,88	6,35	2240,21	14,22	117,23	299,03	
135	0,36	0,37	30,1	1,67	21,7	30,5	12,9	2,56	305,6	0,3	17	8	
983,55	0,98	1,35	54,99	7,53	592,55	858,92	246,28	10,84	2863,29	22,67	156,11	339,43	



2-я неделя / 5. пятница

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
68,31	0,1	0,18	1,62	0,15	178,69	219,6	33,08	0,73	245,09	3,12	61,25	53,12
0	0,04	0,01	0,1	0	10,4	27,8	6,6	0,74	62,6	0	20	0
33	0,06	0,22	1,95	0,19	189,6	143,71	30,43	0,41	307,74	3	13,5	30
8	0,04	0,03	60	0	34	23	13	0,3	197	0	2	17
109,31	0,24	0,27	63,67	0,34	412,69	414,11	83,11	2,18	812,43	6,12	96,75	100,12
115,3	0,06	0,06	2,8	0,1	20,61	248,29	23,53	0,62	259,86	1,53	15,21	51,65
227,17	0,06	0,11	3,82	0,35	20,93	122,29	17,79	1,36	190,03	0,21	31,71	100,9
54,85	0,14	0,11	5,16	0,12	38,57	81,66	27,74	1	644,3	1,58	32,39	42,75
79,8	0,04	0,02	13,5	0,42	8,4	15,6	12	0,54	174	0,24	1,2	12
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,05	0,01	0	0,55	10	32,5	7	0,55	66,5	3	1,6	7,25
0,02	0,02	0,04	14,8	0,4	34	36	18	0,6	304	0	0	0
477,64	0,46	0,5	40,08	1,94	150,01	615,34	129,56	6,62	1761,19	9,06	107,11	232,05
53,52	0,1	0,17	0,44	0,15	107,48	162,61	21,43	1,02	171,83	14,52	2,68	15,6
44	0,08	0,3	2,6	0,1	240	180	28	0,2	292	4	18	40
97,52	0,18	0,48	3,04	0,25	347,48	342,61	49,43	1,22	463,83	18,52	20,68	55,6
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
109,31	0,24	0,44	63,67	0,34	412,69	414,11	83,11	2,18	812,43	6,12	96,75	100,12
477,64	0,46	0,39	40,08	1,94	150,01	615,34	129,56	6,62	1761,19	9,06	107,11	232,05
97,52	0,18	0,47	3,04	0,25	347,48	342,61	49,43	1,22	463,83	18,52	20,68	55,6
684,47	0,88	1,35	106,79	2,53	910,18	1372,06	262,1	10,02	3037,45	33,7	224,54	387,77
14922,42	9,97	13,46	809,07	52,01	7024,96	10498,71	2603,12	122,5	29369,5	345,94	1875,65	3607,46



Суммарные объемы блюд завтраков, 7-11 лет, летний период.

**Итоги по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Завтрак 1 день	0,582	13,83	18,01	68,72	497	129,04	0,2	0,22	14,25	0,92	321,13	293,07	66,94	4,2	586,46	5	24,35	37,1
Завтрак 2 день	0,5	15,11	16,46	79,58	525	151,91	0,37	0,52	12,71	1,21	317,57	343	78,82	2,84	509,39	6,16	52,45	56,7
Завтрак 3 день	0,525	16,24	16,52	81,97	547	249,65	0,53	0,84	49,04	2,03	429,47	372,41	78,65	2,16	733,77	6,4	48,94	105,95
Завтрак 4 день	0,5	17,33	18,17	67,51	503	190,3	0,25	0,39	1,35	1,79	177,88	346,16	127,95	5,39	469,48	19,33	58,65	53,5
Завтрак 5 день	0,5	15,61	24,03	66,56	546	238,9	0,27	0,45	11,57	2,04	401,17	328,93	56,76	2,05	312,35	10,85	21,43	35,5
Завтрак 6 день	0,575	13,29	17,36	65,33	473	187,45	0,33	0,44	21,5	1,79	324,99	291,57	58,66	4,86	591,11	5	51	50,5
Завтрак 7 день	0,5	13,78	14,72	84,97	525	90,12	0,19	0,38	8,84	0,34	295,53	277,48	52,64	2,31	498,31	6,21	92,15	45,2
Завтрак 8 день	0,5	19,2	23,2	74,49	586	354,35	0,52	0,95	24,85	3,8	345,72	407,08	79,36	3,09	606,29	22,86	42,93	97,05
Завтрак 9 день	0,507	16,15	22,05	66,15	531	161,89	0,14	0,25	4,32	1,13	402,91	336,67	59,5	1,93	317,48	8,15	21,88	32,4
Завтрак 10 день	0,565	15,34	15,81	91,05	572	109,31	0,24	0,44	63,67	0,34	412,69	414,11	83,11	2,18	812,43	6,12	96,75	100,12
<b>Итого</b>	<b>5,254</b>	<b>155,88</b>	<b>186,33</b>	<b>746,33</b>	<b>5305</b>	<b>1862,92</b>	<b>3,04</b>	<b>7,92</b>	<b>212,1</b>	<b>15,39</b>	<b>3429,06</b>	<b>3410,48</b>	<b>742,39</b>	<b>31,01</b>	<b>5437,07</b>	<b>96,08</b>	<b>510,53</b>	<b>614,02</b>

Источники:

1.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Под общей редакцией В.Т. Лапшиной «Хлебпродинформ». Москва 2004г.

2.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Могильный М.П., Тутельян В.А «ДеЛи принт» Москва 2010г.

3.Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Первалова

4.Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Издательство «Хлебпродинформ» 1996

5.Химический состав российских пищевых продуктов.

Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна «ДеЛи принт» Москва 2002

6.Химический состав блюд и кулинарных изделий

Под редакцией И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева «ВИНИТИ» Москва

7.Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.

8.Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева)

9. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /<https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.

10.База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации / [http://web.ion.ru/food/FD\\_tree\\_grid.aspx](http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx).

11.Химический состав импортных пищевых продуктов <https://lektsia.com/1x181a.html>.