

Утверждено:
Директор
МБОУ «Яренская СШ»



Разработано:
ООО «Технологии питания»



Кузнецов А.Л.

Основное меню

Для обучающихся в МБОУ

«Яренская средняя школа»

в возрасте от 12 лет и старше,

зимний, летний периоды - взаимозаменяемые.

Источники:

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

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

2.Сборник рецептур 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, рецептур 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 рецептур 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.

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

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

Завтрак

1	311.	Каша пшенная (жидкая) с маслом	0,256(250/6)	7,88	10,4	35,13	267
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
Итог по группе			0,633	15,4	20,1	75,74	550

Обед

1	134.	Суп крестьянский с мясом	0,250/10/6	6,07	5,97	15,71	131
2	485	Голубцы ленивые	0,100	8,21	6,22	6,14	114
3	601.	Соус сметанный3 с томатом	0,055	0,95	1,77	5,31	36
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	6,75	8,71	30,43	226
5	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,100	3,1	0,2	6,5	40
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	638.	Компот из изюма 2в	0,200	0,54	0,08	23,86	95
Итог по группе			0,985	32,72	23,95	133,05	846

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,633	15,4	20,1	75,74	550
Обед	0,985	32,72	23,95	133,05	846
Итог за день	1,618	48,12	44,05	208,79	1396

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	0,256(250/6)	10,11	14,1	35,16	310
2	672.	Гренки с вареным сгущенным 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			0,551	17,14	19,29	86,61	588

Обед

1	71.1	Винегрет овощной	0,100	1,36	8,5	8,43	116
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,250/6/15	5,69	5,95	7,73	115
3	391	Шницель рыбный натуральный	0,100	15,21	4,37	9,65	139
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	0,02	4,12	0,04	37
5	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
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			0,935	33,7	32,54	111,55	885

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,551	17,14	19,29	86,61	588
Обед	0,935	33,7	32,54	111,55	885
Итого за день	1,486	50,84	51,83	198,16	1473

1-я неделя / 3. среда

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

Завтрак

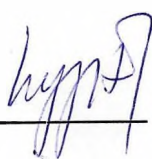
1	311.	Каша манная (жидкая) с маслом	0,256(250/6)	9,19	12,26	36,71	296
2	2.07	Бутерброд с джемом абрикосовым	0,060(40/20)	3,1	1,2	30,68	146
3	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	17,43	141
4	627.	Мандарины св.	0,060	0,48	0,12	4,5	23
Итого по группе			0,576	18,08	18,98	89,32	606

Обед

1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,100	1,45	8,42	8,51	116
2	143.	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,250/15	6,53	5,24	20,25	151
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			0,85	25,84	29,04	129,5	849

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,576	18,08	18,98	89,32	606
Обед	0,85	25,84	29,04	129,5	849
Итого за день	1,426	43,92	48,02	218,82	1455



1-я неделя / 4. четверг

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

Завтрак

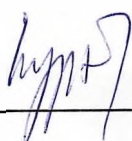
1	302.	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	0,256(250/6)	11,4	10,34	45,8	323
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37
4	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
5	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,1	0,02	10	40
Итог по группе			0,551	19,6	20,24	76,68	568

Обед

1	25.2	Салат "Степной" с растительным маслом	0,100	1,65	5,21	8,72	89
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,250/6/10	5,86	4,74	19,94	135
3	451.	Котлеты мясные	0,100	14,87	9,38	15,33	204
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	0,02	4,12	0,04	37
5	534.	Капуста свежая тушеная	0,180	3,64	5,54	10,2	135
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
Итог по группе			0,935	33,14	29,99	117,73	878

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,551	19,6	20,24	76,68	568
Обед	0,935	33,14	29,99	117,73	878
Итог за день	1,486	52,74	50,23	194,41	1446



1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ реце птур	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	0,256(250/6)	6,3	9,55	38,79	268
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
Итог по группе			0,551	16,87	25,95	74,31	600

Обед

1	1025	Икра кабачковая (консервированная) <i>полн</i>	0,100	1,9	8,9	7,7	119
2	110.	Борщ со сметаной	0,250/6	3,02	3,81	7,01	85
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
Итог по группе			0,85	24,75	35,68	102,43	837

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,551	16,87	25,95	74,31	600
Обед	0,85	24,75	35,68	102,43	837
Итог за день	1,401	41,62	61,63	176,74	1437

2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ реце птур	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 пшеничная жидкая с маслом	0,256(250/6)	7,17	9,57	31,49	243
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
Итого по группе			0,626	14,73	19,29	71,63	523

Обед

1	49.2	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,100	1,01	5,16	7,28	81
2	139.	Суп картофельный с горохом и мясом	0,250/10	8,61	3,97	22,52	148
3	431.	Печень по-строгановски . <i>суп. из</i>	0,100(60/40)	15,23	7,64	7,52	158
4	516.	Макаронные изделия отварные	0,180	6,49	6,72	34,93	235
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
Итого по группе			0,93	38,52	24,57	129,29	875

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,626	14,73	19,29	71,63	523
Обед	0,93	38,52	24,57	129,29	875
Итого за день	1,556	53,25	43,86	200,92	1398

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

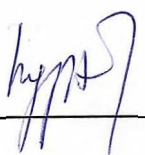
1	311.	Каша кукурузная жидкая с маслом	0,256(250/6)	6,18	9,53	32,44	242
2	672.	Гренки с джемом черносмородиновым	0,055(15/40)	3,59	2,98	29,02	155
3	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,9	15,3	78
4	685.	Чай с сахаром и молоком	0,210(200/10)	3	3,22	14,7	100
Итого по группе			0,551	15,02	16,63	91,46	575

Обед

1	51.2	Салат из свеклы с яблоком с р/м	0,100	1,07	8,19	8,86	114
2	135.	Суп из овощей со сметаной	0,250/6	2,81	3,67	12,25	88
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			0,83	29,38	36,24	112,56	864

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,551	15,02	16,63	91,46	575
Обед	0,83	29,38	36,24	112,56	864
Итого за день	1,381	44,4	52,87	204,02	1439



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

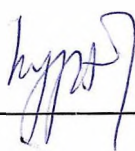
1	311.	Каша рисовая жидкая с маслом	0,256(250/6)	6,3	9,55	38,79	268
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37
4	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,45	25,7	131
5	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	17,43	141
Итого по группе			0,551	20,46	25,12	82,24	640

Обед

1	65.0	Салат рыбный	0,100	5,88	7,49	6,29	118
2	120.	Борщ "Белорусский" на м/б со сметаной	0,250/6	3,4	3,92	12,41	117
3	436.	Жаркое по-домашнему	0,200(40/160)	11,08	20,73	19,72	319
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			0,85	28,06	33,21	105,2	849

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,551	20,46	25,12	82,24	640
Обед	0,85	28,06	33,21	105,2	849
Итого за день	1,401	48,52	58,33	187,44	1489



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	0,256(250/6)	7,05	9,97	37,73	270
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			0,558	17,58	26,35	73,72	605

Обед

1	142.	Суп картофель на рыбном бульоне с минтаем	0,250/25	7,88	3,09	13,45	126
2	462.	Тефтели (2в) мясные с рисом (Ёжики)	0,100	10	12,84	15,62	217
3	601.	Соус сметанный 3 с томатом	0,045	0,77	1,45	4,34	29
4	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,180	2,85	9,57	16,15	164
5	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,100	3,1	0,2	6,5	40
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			0,955	31,22	27,99	112,3	820

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,558	17,58	26,35	73,72	605
Обед	0,955	31,22	27,99	112,3	820
Итого за день	1,513	48,8	54,34	186,02	1425

2-я неделя / 5. пятница

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

Завтрак

1	302.	Каша ячневая (вязкая)с маслом	0,256(250/6)	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
Итог по группе			0,616	15,34	15,81	91,05	572

Обед

1	127.	Суп с рисом на курином бульоне	0,250	6,34	5,64	11,57	139
2	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,100	12,55	15,48	4,1	203
3	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
4	576.	Гарнир из кукурузы консервированной	0,100	1	0	5,5	25
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 <i>напиток.</i>	0,200	1,4	0,4	22,8	102
Итог по группе			0,93	32,11	31,05	107,99	856

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,616	15,34	15,81	91,05	572
Обед	0,93	32,11	31,05	107,99	856
Итог за день	1,546	47,45	46,86	199,04	1428

Итог за период	14,814	479,66	512,02	1974,36	14386
----------------	--------	--------	--------	---------	-------



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
69,43	0,16	0,17	1,62	0,15	165,21	199,33	49,22	1,15	259,92	3,12	27,74	35,5
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
142,92	0,23	0,25	14,57	0,95	354,16	332,94	76,77	4,42	638,43	5,62	29,74	44,2
187,51	0,07	0,09	10,01	0,11	43,11	158,04	24,81	1,08	395,27	0,19	10,14	48,45
9,91	0,03	0,08	12,52	0,07	35,5	96,5	22,94	0,92	1351,81	1,98	5,48	36,53
26,75	0,01	0,01	0,58	0,01	15,43	14,98	4,66	0,19	50,69	0,32	7,35	1,92
55,93	0,15	0,1	0	0,13	22,75	161,15	107,91	3,62	203,14	5,34	64,2	12,48
50	0,11	0,05	10	0	20	62	21	0,7	99	1,9	0,7	4,5
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
2,4	0,02	0,01	0	0	21,96	17,2	8,17	0,47	212,3	0	0,34	0
333	0,53	0,54	33,11	0,87	186,25	621,37	219,99	9,48	2501,21	15,23	114,81	128,63
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
142,92	0,23	0,26	14,57	0,95	354,16	332,94	76,77	4,42	638,43	5,62	29,74	44,2
333	0,53	0,39	33,11	0,87	186,25	621,37	219,99	9,48	2501,21	15,23	114,81	128,63
475,92	0,76	1,15	47,68	1,82	540,41	954,31	296,76	13,9	3139,64	20,85	144,55	172,83

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

88,93	0,17	0,3	2,84	0,2	280,97	298,39	70,49	1,39	419,29	4,99	66,36	57,81
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
169,69	0,41	0,59	13,28	1,25	373,75	402,68	92,91	3,12	593,24	7,15	101,56	68,26

302,15	0,05	0,04	10,25	0	23,2	45,02	20,75	0,84	284,05	0,22	3,85	24,4
207,88	0,08	0,09	20,81	0,1	60,42	272,64	33,81	1,02	491,39	0,27	23	58,49
47,01	0,1	0,12	3,41	0,54	64,73	234,59	57,26	1,39	426,2	16,91	163,12	612
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0	0	0
65,83	0,16	0,14	6,19	0,14	45,89	97,92	33,27	1,2	773,15	1,9	34,08	51,3
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
685,82	0,54	0,56	41,08	1,72	254,18	782,52	192,68	7,69	2366,34	24,8	250,65	770,94

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
169,69	0,41	0,6	13,28	1,25	373,75	402,68	92,91	3,12	593,24	7,15	101,56	68,26
685,82	0,54	0,46	41,08	1,72	254,18	782,52	192,68	7,69	2366,34	24,8	250,65	770,94
855,51	0,95	1,41	54,36	2,97	627,93	1185,2	285,59	10,81	2959,58	31,95	352,21	839,2



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
87,56	0,09	0,27	2,76	0,2	263,4	216,59	35,07	0,56	346,79	4,87	63,92	81,5
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
267,16	0,55	0,57	49,59	2,08	482,14	415,73	85,66	2,26	803,13	7,87	97,56	122,25
1,93	0,02	0,04	9,67	0	36,87	41,96	21,34	1,36	278,44	0,68	18,77	19,33
187,63	0,11	0,09	5,83	0,1	28,56	286,26	29,9	0,99	444,8	0,16	22,43	62,25
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
1029,26	0,47	0,55	50,77	2,51	148,93	623,34	132,92	8,56	1899,28	15,38	77,46	217,73
267,16	0,55	0,9	49,59	2,08	482,14	415,73	85,66	2,26	803,13	7,87	97,56	122,25
1029,26	0,47	0,41	50,77	2,51	148,93	623,34	132,92	8,56	1899,28	15,38	77,46	217,73
1296,42	1,02	1,43	100,36	4,59	631,07	1039,07	218,58	10,82	2702,41	23,25	175,02	339,98

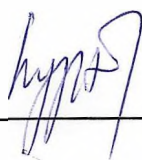
1-я неделя / 4. четверг

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

67,06	0,24	0,26	1,62	0,15	169,66	297,87	142,1	4,33	424,22	8,31	63,31	39,37
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
203,71	0,31	0,31	1,67	1,82	211,81	405,74	156,36	6,26	554,32	20,99	71,31	61,37

408,77	0,07	0,04	10,8	0	20,51	50,78	22,11	0,75	273,71	0,38	3,06	25,6
93,24	0,11	0,09	7,66	0,05	34,77	159,4	29,69	1,32	587,85	0,24	26,01	54,08
3,02	0,08	0,15	1,19	0,44	31,66	143,84	26,31	1,37	1760,18	1,36	27,48	55,05
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0	0	0
170,82	0,05	0,06	28,87	0	98,24	73,51	37,53	1,49	583,71	0,78	50,3	26,21
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
829	0,75	1,09	68,52	3,45	272,28	539,98	148,16	7,44	3395,05	8,26	133,45	185,69

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
203,71	0,31	0,45	1,67	1,82	211,81	405,74	156,36	6,26	554,32	20,99	71,31	61,37
829	0,75	0,73	68,52	3,45	272,28	539,98	148,16	7,44	3395,05	8,26	133,45	185,69
1032,71	1,06	1,79	70,19	5,27	484,09	945,72	304,52	13,7	3949,37	29,25	204,76	247,06



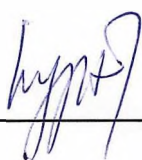
1-я неделя / 5. пятница

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

67,63	0,08	0,22	1,62	0,15	158,03	170,37	37,54	0,54	222,18	8,97	26,59	44,37
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
252,43	0,29	0,47	11,89	2,07	432,76	363,01	64,25	2,15	356,78	12,64	26,59	44,37

0	0,02	0,05	7	3,1	41	37	15	0	315	0	0,5	0
190,14	0,06	0,07	11,04	0	50,26	120,64	27,2	1,15	448,38	0,46	26,34	37,87
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
334,17	0,6	0,64	27,47	4,75	191,31	402,43	228,98	6,79	2294,85	6,52	93,14	145,37

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
252,43	0,29	0,51	11,89	2,07	432,76	363,01	64,25	2,15	356,78	12,64	26,59	44,37
334,17	0,6	0,3	27,47	4,75	191,31	402,43	228,98	6,79	2294,85	6,52	93,14	145,37
586,6	0,89	1,19	39,36	6,82	624,07	765,44	293,23	8,94	2651,63	19,16	119,73	189,74



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

67,63	0,14	0,23	1,62	0,15	166,4	193,3	36,94	1,51	255,27	3,12	11,25	53,12
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
200,98	0,36	0,38	21,82	1,82	354,63	329,49	65,83	5,12	642,07	5,62	13,25	61,12

1401,25	0,05	0,05	6	0	22,9	41,35	28,85	1,04	209,5	0,14	4	40,5
181,76	0,24	0,11	6,27	0	41,78	168,18	39,34	2,37	571,31	0,16	24,29	44,84
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
47,02	0,07	0,03	0	0,11	8,41	42,53	9,52	0,7	43,2	0,72	25,8	13,98
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
8621,99	0,75	0,75	22,37	1,78	130,16	635,3	127,99	12,77	1310,3	41,93	106,98	328,23

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
200,98	0,36	0,5	21,82	1,82	354,63	329,49	65,83	5,12	642,07	5,62	13,25	61,12
8621,99	0,75	1,98	22,37	1,78	130,16	635,3	127,99	12,77	1310,3	41,93	106,98	328,23
8822,97	1,11	3,09	44,19	3,6	484,79	964,79	193,82	17,89	1952,37	47,55	120,23	389,35

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
67,64	0,09	0,22	1,62	0,15	164,77	147,2	27,92	1,02	289,76	3,12	61,25	25
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
103,65	0,21	0,36	9,16	0,37	328,49	306,92	58,22	2,51	556,26	6,83	104,4	50,2
2,98	0,02	0,03	9,67	0	29,16	30,68	16,76	1,64	274,93	0,53	13,02	15,13
180,87	0,1	0,09	10,66	0	38,36	245,6	29,82	0,8	472,7	0,39	21,86	36,14
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
554,96	0,65	0,99	45,91	2,5	131,21	602,82	119,7	6,99	1228,9	12,21	104,66	233,67
103,65	0,21	0,43	9,16	0,37	328,49	306,92	58,22	2,51	556,26	6,83	104,4	50,2
554,96	0,65	0,68	45,91	2,5	131,21	602,82	119,7	6,99	1228,9	12,21	104,66	233,67
658,61	0,86	1,54	55,07	2,87	459,7	909,74	177,92	9,5	1785,16	19,04	209,06	283,87

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

67,63	0,08	0,22	1,62	0,15	158,03	170,37	37,54	0,54	222,18	8,97	26,59	44,37
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
367,88	0,54	1,14	25,17	3,83	377,31	441,16	86,85	3,19	650,72	24,65	48,09	105,92

333,51	0,08	0,09	7,96	0,26	28,89	105,54	29,59	0,95	324,93	7,35	57,15	176,16
194,76	0,08	0,08	10,48	0	47,34	137,15	33,36	1,43	592,25	0,53	27,62	45,67
416,83	0,36	0,09	8,38	0	28,87	101,59	131,71	2,35	948,16	0,4	43,9	88,85
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
975,4	0,67	0,69	27,24	1,13	164,44	475,68	242,23	7,96	2256,29	13,78	155,27	335,43

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
367,88	0,54	1,01	25,17	3,83	377,31	441,16	86,85	3,19	650,72	24,65	48,09	105,92
975,4	0,67	0,33	27,24	1,13	164,44	475,68	242,23	7,96	2256,29	13,78	155,27	335,43
1343,28	1,21	1,54	52,41	4,96	541,75	916,84	329,08	11,15	2907,01	38,43	203,36	441,35

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
68,87	0,1	0,18	1,62	0,15	159,72	183,92	42,65	0,85	239,36	5,95	27,15	39,62
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
193,81	0,16	0,16	4,64	1,2	435,17	373,98	68,02	2,12	365,67	9,62	27,15	40,32
205,54	0,14	0,11	7,63	0,37	39,24	231,85	46,17	1,16	680,09	6,51	71,5	277,6
16,47	0,14	0,07	1,83	0,15	15,98	117,88	21,62	1,2	673,34	4,77	29,74	48,35
21,89	0,01	0,01	0,48	0,01	12,62	12,26	3,8	0,16	41,48	0,25	6,01	1,57
463,58	0,07	0,06	12,65	0,05	44,11	70,32	33	1,17	529,03	1,05	15,03	35,56
50	0,11	0,05	10	0	20	62	21	0,7	99	1,9	0,7	4,5
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
874,58	0,61	0,65	32,99	2,01	196,61	622,01	176,26	7,34	2529,04	18,78	148,94	389,43
1068,39	0,77	1,16	37,63	3,21	631,78	995,99	244,28	9,46	2894,71	28,4	176,09	429,75

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

144,13	0,06	0,08	3,51	0,12	25,77	310,36	29,42	0,77	324,83	1,9	19,02	64,57
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
65,83	0,16	0,14	6,19	0,14	46,29	98	33,29	1,2	773,16	1,9	38,88	51,3
0	0	0,01	2,43	0	2,69	25,7	4,5	0,18	90	0	0	2
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,05	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
437,65	0,44	0,48	30,75	1,56	157,18	703,85	133,5	6,61	1871,02	9,51	116,21	243,52

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
437,65	0,44	0,43	30,75	1,56	157,18	703,85	133,5	6,61	1871,02	9,51	116,21	243,52
546,96	0,68	1,11	94,42	1,9	569,87	1117,96	216,61	8,79	2683,45	15,63	212,96	343,64

16687,37	9,31	11,49	595,67	38,01	5595,46	9795,06	2560,39	114,96	27625,33	273,51	1917,97	3676,77
----------	------	-------	--------	-------	---------	---------	---------	--------	----------	--------	---------	---------



Распределение калорийности по приемам пищи, 12 лет и старше, зимний период.

1-я неделя

завтрак	2912
обед	4295
ужин2	0
Итого:	7207

2-я неделя

завтрак	2915
обед	4264
Итого:	7179