

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:



Кузнецова В.В.

Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений Республики Мордовия, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании

День/неделя: Понедельник - 1 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
204	Рожки отварные с сыром	200	14,528	12,378	51,198	373,580	0,156	0,224	111,987	4,520	468,800	362,500	49,040	1,796
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500	0,100			0,500	16,500	97,000	28,500	2,250
338	Фрукт. 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	610,000	19,130	20,935	87,705	615,757	0,303	15,335	177,287	5,420	517,195	488,146	95,924	8,286
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,954	5,255	3,990	102,510	0,085	26,350	200,000	2,320	29,480	52,490	23,220	0,878
291	Каша перловая с курицей	250	22,479	18,958	48,500	453,390	0,179	5,810	404,220	1,173	50,830	385,420	53,310	2,908
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,702	0,054	9,126	40,860	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,576
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	Итого за Обед	860,035	32,755	34,307	105,176	901,560	0,462	389,880	604,220	8,383	176,510	656,390	156,030	8,662
	Итого за Понедельник - 1 Старшие	1 470,035	51,885	55,242	192,881	1 517,317	0,765	405,215	781,507	13,803	693,705	1 144,536	251,954	16,948

День/неделя: Вторник - 1 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Каша пшённая молочная без сахара	250	11,025	8,862	48,625	319,430	0,319	1,625	57,650	0,242	172,160	263,870	70,840	1,897
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
338	Фрукт. 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	640,000	14,807	10,039	80,682	474,407	0,445	16,736	57,650	0,942	214,855	367,116	112,024	7,907
<i>Обед</i>														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,850	3,253	8,800	86,848	0,057	6,300	200,000	1,530	13,779	34,728	12,539	0,555
294	Котлеты рубленные из мяса птицы паровые	100	17,824	19,351	8,316	276,190	0,108	1,760	61,600	1,937	20,140	170,470	22,880	1,797
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	2,599	171,360	0,208	33,634	36,250	0,050	46,860	116,060	41,370	1,594
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	0,069	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
	Итого за Обед	890,000	31,136	33,529	62,792	788,537	0,553	51,394	297,850	6,613	147,649	526,078	147,909	9,710
	Итого за Вторник - 1 Старшие	1 530,000	45,943	43,568	143,474	1 262,944	0,998	68,130	355,500	7,555	362,504	893,194	259,933	17,617

День/неделя: Среда - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	40	1,240	0,080	2,600	15,999	0,044	4,000		0,080	7,999	24,798	8,399	0,280
279	Тефтели мясные с томатным соусом на пару (свинина/куры) д	100	8,520	15,724	6,675	202,109	0,168	3,803	79,758	2,104	17,477	100,133	17,896	1,088
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190		32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Итого за Завтрак	560,000	18,526	21,458	51,821	471,155	0,483	7,914	112,408	2,986	57,851	345,047	142,199	7,070
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	6,797	87,740	0,045	5,650	1 260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	0,991
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,834	5,217	28,720	98,870	0,071	21,450	200,000	2,368	30,880	51,030	23,260	0,990
289	Рагу овощное из птицы	250	19,758	22,552	6,646	381,230	0,261	32,640	560,900	3,141	41,610	253,020	61,030	3,023
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360								
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	Итого за Обед	860,035	28,629	35,020	77,299	746,000	0,537	409,740	2 020,900	9,251	119,900	496,770	156,080	8,604
	Итого за Среда - 1 Старшие	1 420,035	47,155	56,478	129,120	1 217,155	1,020	417,654	2 133,308	12,237	177,751	841,817	298,279	15,674
День/неделя: Четверг - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
62	Салат из моркови без сахара	100	1,222	6,088	6,486	86,840	0,056	4,700	1 880,000	3,016	25,380	51,820	35,720	0,658
210	Омлет натуральный	200	34,236	36,757	6,067	492,400	0,210	1,157	666,420	2,854	248,390	560,190	42,560	6,355
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500	0,100			0,500	16,500	97,000	28,500	2,250
	Итого за Завтрак	550,000	39,380	43,552	34,230	684,817	0,367	5,968	2 546,420	6,370	295,765	718,156	111,664	10,173
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	4,150	104,569	0,065	10,262	280,000	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775
288	Куры отварные	100	26,367	25,944		335,580	0,127	2,820	98,700	0,423	23,420	247,500	27,010	2,285
96	Рассольник московский (крупа перловая)	250	2,329	4,334	10,452	115,209	0,075	9,750	200,000	1,968	20,320	78,019	21,220	0,823
202	Рожки отварные	180	6,998	4,176	49,478	261,408	0,140		31,351	4,224	183,984	177,240	35,328	1,476
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,702	0,054	9,126	40,860	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,576
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	Итого за Обед	890,035	43,873	42,732	107,766	1 026,426	0,585	373,552	610,051	11,610	302,828	729,555	168,504	9,535
	Итого за Четверг - 1 Старшие	1 440,035	83,253	86,284	141,996	1 711,243	0,952	379,520	3 156,471	17,980	598,593	1 447,711	280,168	19,708

День/неделя: Пятница - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Каша пшеничная молочная без сахара	250	11,025	8,862	48,625	319,430	0,319	1,625	57,650	0,242	172,160	263,870	70,840	1,897
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
338	Фрукт. 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
Итого за Завтрак		640,000	14,807	10,039	80,682	474,407	0,445	16,736	57,650	0,942	214,855	367,116	112,024	7,907
<i>Обед</i>														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,530	5,130	4,050	71,001	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750
102	Суп картофельный с горохом	250	6,130	5,537	12,492	149,128	0,237	9,500	200,000	2,414	38,779	107,728	38,159	2,035
268	Котлеты рубленные из мяса паровые	100	13,569	23,531	8,972	300,890	0,290	1,420	21,700	1,958	17,720	147,520	23,730	1,697
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190		32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
349	Компот из свежих яблок без сахара, 180 д	180	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,792
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
Итого за Обед		890,000	32,877	40,459	88,791	875,309	0,911	39,021	254,350	7,961	143,040	578,027	213,249	11,866
Итого за Пятница - 1 Старшие		1 530,000	47,684	50,498	169,473	1 349,716	1,356	55,757	312,000	8,903	357,895	945,143	325,273	19,773
День/неделя: Понедельник - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Кондитерское изделие	25	18,750	2,450	18,600	104,250	0,020		2,750	0,875	7,250	22,500	5,000	0,525
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
204	Рожки отварные с сыром	200	15,248	12,594	50,838	379,340	0,134	0,224	111,980	1,280	302,480	245,140	24,560	1,508
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500	0,100			0,500	16,500	97,000	28,500	2,250
Итого за Завтрак		485,000	38,000	23,001	91,245	655,267	0,256	0,335	180,030	2,755	334,125	376,786	62,944	5,223
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, 250 д	250	1,834	5,217	5,160	98,870	0,071	21,450	200,000	2,330	30,880	51,030	23,260	0,990
260	Гуляш из птицы	100	11,840	11,701	4,034	168,228	0,089	6,080	29,600	2,558	19,219	143,888	20,559	1,279
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,840	5,289	39,937	226,970	0,218		32,650	0,562	30,480	212,170	74,460	0,684
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360								
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
Итого за Обед		890,035	26,332	32,301	93,267	808,228	0,558	384,530	262,250	9,350	147,979	599,288	178,879	7,253
Итого за Понедельник - 2 Старшие		1 375,035	64,332	55,302	184,512	1 463,495	0,814	384,865	442,280	12,105	482,104	976,074	241,823	12,476

День/неделя: Вторник - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша пшеничная молочная без сахара	250	11,025	8,862	48,625	319,430	0,319	1,625	57,650	0,242	172,160	263,870	70,840	1,897
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500	0,100			0,500	16,500	97,000	28,500	2,250
	Итого за Завтрак	550,000	27,647	21,069	71,002	582,007	0,490	1,736	307,650	1,342	249,155	562,016	116,224	7,557
<i>Обед</i>														
65	Салат из свеклы с яблоками	100	1,120	7,161	8,434	103,240	0,021	9,300		3,198	29,160	32,130	17,210	1,502
102	Суп картофельный с горохом	250	6,130	5,537	12,492	149,128	0,237	9,500	200,000	2,414	38,779	107,728	38,159	2,035
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	18,496	20,434	12,366	304,980	0,122	1,760	61,600	2,491	22,000	177,930	25,700	1,995
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190		32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,702	0,054	9,126	40,860	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,576
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
	Итого за Обед	890,000	37,952	39,303	102,167	935,578	0,748	21,280	294,250	10,295	158,819	632,638	233,789	12,700
	Итого за Вторник - 2 Старшие	1 440,000	65,599	60,372	173,169	1 517,585	1,238	23,016	601,900	11,637	407,974	1 194,654	350,013	20,257
День/неделя: Среда - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
223	Запеканка творожная	200	27,336	21,662	18,714	384,460	0,097	0,640	149,710	1,821	228,830	335,030	36,810	1,287
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Итого за Завтрак	590,000	31,118	22,839	50,771	539,437	0,223	15,751	149,710	2,521	271,525	438,276	77,994	7,297
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	4,150	104,569	0,065	10,262	280,000	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775
88	Ши из свежей капусты с картофелем	250	2,058	5,855	4,134	108,990	0,086	26,366	204,000	2,332	36,680	55,680	23,800	0,915
268	Биточки мясные с томатным соусом паровые	130	13,468	26,025	10,176	327,930	0,290	2,350	81,000	3,319	22,330	148,520	25,960	1,764
202	Рожки отварные	180	6,998	4,176	49,478	261,408	0,140		31,351	4,224	183,984	177,240	35,328	1,476
348	Компот из яблок без сахара	180	0,110	0,005	2,950	12,650	0,001			0,050	5,550	3,850	1,500	0,300
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	Итого за Обед	920,035	30,111	44,285	105,448	984,347	0,742	388,978	596,351	13,930	294,848	585,806	152,634	8,830
	Итого за Среда - 2 Старшие	1 510,035	61,229	67,124	156,219	1 523,784	0,965	404,729	746,061	16,451	566,373	1 024,082	230,628	16,127

День/неделя: Четверг - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Горошек зеленый отварной	40	1,240	0,080	2,600	15,999	0,044	4,000		0,080	7,999	24,798	8,399	0,280
294	Котлеты рубленные из мяса птицы паровые	100	17,824	19,351	8,316	276,190	0,108	1,760	61,600	1,937	20,140	170,470	22,880	1,797
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,840	5,289	39,937	226,970	0,218		32,650	0,562	30,480	212,170	74,460	0,684
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	55	4,070	0,715	23,760	116,050	0,110			0,550	18,150	106,700	31,350	2,475
Итого за Завтрак		575,000	28,196	25,492	74,690	635,286	0,481	5,871	94,250	3,129	82,264	523,284	141,973	6,146
Обед														
62	Салат из моркови без сахара	100	1,222	6,088	6,486	86,840	0,056	4,700	1 880,000	3,016	25,380	51,820	35,720	0,658
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, 250 д	250	1,834	5,217	5,160	98,870	0,071	21,450	200,000	2,330	30,880	51,030	23,260	0,990
259	Жаркое по-домашнему	250	18,341	21,177	4,595	379,440	0,283	39,113	54,254	3,103	38,240	244,875	58,452	3,048
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360								
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
Итого за Обед		860,035	27,515	33,576	51,377	743,310	0,570	415,263	2 134,254	9,249	120,900	502,925	163,032	8,296
Итого за Четверг - 2 Старшие		1 435,035	55,711	59,068	126,067	1 378,596	1,051	421,134	2 228,504	12,378	203,164	1 026,209	305,005	14,442
День/неделя: Пятница - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша пшеничная молочная без сахара	250	11,025	8,862	48,625	319,430	0,319	1,625	57,650	0,242	172,160	263,870	70,840	1,897
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
Итого за Завтрак		640,000	14,807	10,039	80,682	474,407	0,445	16,736	57,650	0,942	214,855	367,116	112,024	7,907
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,443	5,098	10,225	93,540	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4,550	3,328	8,800	97,648	0,064	6,300	210,800	1,560	15,279	52,728	12,539	0,705
534	Рыба припущенная	100	19,161	1,089	0,453	88,680	0,135	1,050	72,000	0,378	53,420	292,140	67,780	0,170
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	2,599	171,360	0,208	33,634	36,250	0,050	46,860	116,060	41,370	1,594
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,702	0,054	9,126	40,860	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,576
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
Итого за Обед		890,035	35,678	15,352	65,763	660,888	0,622	417,654	819,050	6,156	210,179	680,668	206,049	7,280
Итого за Пятница - 2 Старшие		1 530,035	50,485	25,391	146,445	1 135,295	1,067	434,390	876,700	7,098	425,034	1 047,784	318,073	15,187

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П.Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/ т.г. 1и2 Москва 2006)

*Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

*Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта

*ООО "МКК" оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости меню (замена в меню осуществляется на равноценные по стоимости и пищевой ценности продукты).

Возрастная группа с 11 лет и старше												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1	51,885	55,242	192,881	1 517,317	0,765	405,215	781,507	13,803	693,705	1 144,536	251,954	16,948
Вторник - 1	45,943	43,568	143,474	1 262,944	0,998	68,130	355,500	7,555	362,504	893,194	259,933	17,617
Среда - 1	47,155	56,478	129,120	1 217,155	1,020	417,654	2 133,308	12,237	177,751	841,817	298,279	15,674
Четверг - 1	83,253	86,284	141,996	1 711,243	0,952	379,520	3 156,471	17,980	598,593	1 447,711	280,168	19,708
Пятница - 1	47,684	50,498	169,473	1 349,716	1,356	55,757	312,000	8,903	357,895	945,143	325,273	19,773
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	55,184	58,414	155,389	1 411,675	1,018	265,255	1 347,757	12,096	438,090	1 054,480	283,121	17,944
Понедельник - 2	64,332	55,302	184,512	1 463,495	0,814	384,865	442,280	12,105	482,104	976,074	241,823	12,476
Вторник - 2	65,599	60,372	173,169	1 517,585	1,238	23,016	601,900	11,637	407,974	1 194,654	350,013	20,257
Среда - 2	61,229	67,124	156,219	1 523,784	0,965	404,729	746,061	16,451	566,373	1 024,082	230,628	16,127
Четверг - 2	55,711	59,068	126,067	1 378,596	1,051	421,134	2 228,504	12,378	203,164	1 026,209	305,005	14,442
Пятница - 2	50,485	25,391	146,445	1 135,295	1,067	434,390	876,700	7,098	425,034	1 047,784	318,073	15,187
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	59,471	53,451	157,282	1 403,751	1,027	333,627	979,089	11,934	416,930	1 053,761	289,108	15,698
ИТОГО среднее за 2 недели	57,328	55,933	156,336	1 407,713	1,023	299,441	1 163,423	12,015	427,510	1 054,121	286,115	16,821
Норма СанПин	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9

Возрастная группа с 11 лет и старше			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	610,000	860,035	1 470,035
Вторник - 1	640,000	890,000	1 530,000
Среда - 1	560,000	860,035	1 420,035
Четверг - 1	550,000	890,035	1 440,035
Пятница - 1	640,000	890,000	1 530,000
Понедельник - 2	485,000	890,035	1 375,035
Вторник - 2	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 2	590,000	920,035	1 510,035
Четверг - 2	575,000	860,035	1 435,035
Пятница - 2	640,000	890,035	1 530,035
ИТОГО среднее за 2 недели	584	884	1 468
Норма СанПин	550	800	1 350