

сезон: зима-весна 2022 г.

1 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg		P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Ca	Fe	Mg
	Завтрак																											
270	каша молочная рисовая с маслом	200/5	5,5	8,6	32	229,4	1,5	35	0,1	0,1	216	0,7	64	229	250/5	6,9	11	41	286,75	1,9	43	0,1	0,1	270	0,9	79,6	286	
514	напиток кофейный с молоком	200	1,4	1,6	17	89,32	1,3	8,44	0,1	0,1	119	0,1	15,1	79,2	200	1,4	1,6	17	89,32	1,3	8,44	0,1	0,1	119	0,1	15,1	79,2	
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	
79	масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,09	0	34	0	0	0,24	0	0	0,3	10	0,1	7,3	0,1	66,09	0	34	0	0	0,2	0	0	0,3	
118	яблоки свежие	200	0,8	0,8	20	94	20	0	0,1	0	32	4,4	9	11	200	0,8	0,8	20	94	20	0	0,1	0	32	4,4	9	11	
	итого за прием пищи		11	19	89	572,81	23	77,44	0,3	0,2	375	5,6	102	349,9		13	21	103	653,66	23	85,44	0,3	0,2	431	6	120,7	414	
	Обед																											
31	Салат из свеклы с солёными огурцами	60	0,8	3,7	3,7	51	2,8	0	0	2,2	18,6	0,7	10,9	10,94	100	1,3	6,1	6,2	85	4,7	0	0	3,6	31	1,1	18,2	34,9	
139/363/4 88	рассольник ленинградский с говядиной со сметаной	200/12, 5/10	5,3	8,1	13	148,56	6,2	15	0,1	1,9	12,4	1,9	28,2	109	250/12,5/ 10	5,7	9,2	17	172,81	7,7	19,3	0,1	2,4	16	1,9	35,2	136	
327	Гуляш из говядины отварной	80	12	11	2	158	0	1750	0	0,4	9,33	1,7	14	100	100	15	14	2,5	197,5	0	2188	0	0,5	12	2,1	17,5	125	
297	макароны отварные	150	5,7	6,2	29	195,39	0	0	0,1	0,9	5,7	0,8	17,3	47,1	180	6,8	7,4	35	234,46	0	0	0,1	1,1	6,8	1	20,76	56,5	
537	сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	4	0	0	0	14	2,8	8	14	200	1	0,2	20	92	4	0	0	0	14	2,8	8	14	
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,1	0	18	2	17	38	
	итого за прием пищи		30	30	102	811,35	13	1765	0,3	5,4	82	9,9	106	341,8		37	38	122	989,77	16	2207	0,4	7,6	107	11	133,7	443	
	Итого за день		41	49	191	1384,2	36	1842	0,7	5,6	457	15	207	691,7		50	58	224	1643,4	40	2292	0,7	7,8	538	17	254,4	857	

сезон: зима-весна 2022 г

4 день

Наименование блюд	7-11 лет		пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет		пищевые вещества				витамины				мин. в.			
	выход		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
212 каша овсяная из "Геркулеса" жидкая с маслом	200/5		8,44	12,63	31,87	274,85	0,72	58,4	0,18	0,76	1,56	1,70	70,6	230,2	200/5		8,44	12,63	31,87	274,85	0,72	58,4	0,18	0,76	1,56	1,7	70,6	230,2
465 напиток кофейный с молоком	200		2,8	2,5	13,6	88	0,7	19	0,03	0	108,3	0,12	12,6	76,5	200		2,8	2,5	13,6	88	0,7	19	0,03	0	108,3	0,12	12,6	76,5
114 хлеб пшеничный	40		3	0,3	20	94	0	0	0,04	0	8	0,4	13,6	30,4	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	38
79 масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0	0	0,3	10		0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0,002	0	0,3
118 бананы свежие	170		2,6	0,9	36	163,2	17	0	0,1	0	14	1	20	25	200		3,05	1,06	42,35	192	20	0	0,12	0	16,47	1,18	23,5	29,41
итого за прием пищи			16,92	23,575	101,6	686,14	18,42	111,4	0,356	0,76	132,098	3,221	116,8	362,35			18,17	23,84	112,55	738,44	21,42	111,4	0,385	0,76	136,6	3,552	124	374,41
Обед																												
15 салат из свежих огурцов с луком	60		0,48	3,66	1,62	41,4	2,52	0	0,018	1,68	12	0,318	8,4	20,4	100		0,8	6,1	2,7	69	4,2	0	0,03	2,8	20	0,53	14	34
104/318/433 щи из свежей капусты с картофелем с мясом со смет.	200/12,5/10		6,97	8,95	5,05	128,65	9,56	9,5	0,05	2,05	40,8	1,36	22,72	85,25	250/12,5/10		8,54	10,96	6,19	157,56	11,71	11,63	0,061	2,51	49,97	1,67	27,8	104,41
354/79 запеканка картофельная с печенью, с маслом	240/5		17,32	10,35	21,19	247,13	14,11	55,56	0,33	1,34	39,48	6,30	52,8	324,63	280/5		20,2	11,47	24,71	282,81	16,46	6479,4	0,34	1,4	46,04	6,3	52,8	324,63
486 компот из свежей вишни	200		0,1	0,1	11,1	46	0,6	0	0,01	0,04	3,4	0,46	1,7	2,1	200		0,1	0,1	11,1	46	0,6	0	0,01	0,04	3,4	0,46	1,7	2,1
114 хлеб пшеничный	40		3	0,3	20	94	0	0	0,044	0	8	0,4	13,6	30,4	50		3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	38
116 хлеб ржано-пшеничный	40		2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	50		3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,09	0	17,5	1,95	17	38
итого за прием пищи			30,466	23,858	72,955	629,58	26,79	55,66	0,556	5,112	117,68	10,435	112,82	493,175			36,736	29,63	86,295	763,37	32,97	6491	0,586	6,75	146,9	11,46	130	541,137
Итого за день			47,386	47,433	174,55	1315,7	45,21	5677	0,912	5,872	249,778	13,656	229,62	855,525			54,906	53,47	198,85	1501,8	54,39	6602,4	0,971	7,51	283,5	15,01	254	915,547

сезон: зима-весна 2022 г

5 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	
227	каша молочная манная с маслом	200/5	6,24	10,23	31,3	242,05	1,38	57,2	0,08	0,52	136,92	0,46	20,4	122,55	250/5	7,8	12,79	39	302,56	1,73	71,5	0,1	0,65	171,15	0,58	25,5	153,19	
79	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0	0	0,3	10	0,08	7,25	0,1	66,09	0	34	0	0	0,24	0,002	0	0,3	
75	сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0	53,7	0,11	39,05	0,01	0,08	132,14	0,15	5,25	75,08	20	4,64	5,91	0	71,6	2,23	52,07	0,008	0,11	176,19	0,2	7	100,11	
460	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,3	9,5	0,02	0	59,1	0,87	10,5	45,9	200	1,6	1,3	12	64	0,3	9,5	0,02	0	59,1	0,87	10,5	45,9	
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,044	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	38	
118	груши свежие	150	0,6	0,45	15,8	70,5	12,75	0	0	0	20,5	3,45	13,5	16,5	200	0,8	0,6	21	94	10	0	0	0	38	4,6	18	22	
	итого за прием пищи		15	23,96	78,6	590,34	14,54	139,8	0,148	0,6	356,9	5,33	63,25	290,73		18,72	28,25	96	715,75	14,26	167,07	0,183	0,76	454,68	6,797	78	359,497	
	Обед																											
17	салат из свежих помидор	60	0,66	3,72	2,22	45	13,26	0	0,036	1,98	9	0,54	12	15,6	100	1,1	6,2	3,7	75	22,1	0	0,06	3,3	15	0,9	20	26	
363/488	рассольник домашний с говядиной со сметаной	200/12,5/10	7,27	9,41	11,2	158,45	7,94	9,5	0,09	2,052	31,56	1,51	26,88	97,72	250/12,5/10	7,65	10,42	14	179,9	9,92	9,5	0,11	2,522	36,66	1,71	32	109,97	
330	плов из говядины	50/200	16,67	13,16	43,2	339,47	0,965	0	0,05	2,63	19,29	1,85	48,25	193,86	60/240	20	15,79	46	407,36	1,16	0	0,06	3,156	23,15	2,22	57,9	232,63	
489	компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	13,5	56	1,7	0	0,01	0,1	11	0,68	6,7	7,7	200	0,2	0,1	14	56	1,7	0	0,01	0,1	11	0,68	6,7	7,7	
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,044	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	38	
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,09	0	17,5	1,95	17	38	
	итого за прием пищи		30,39	27,19	104	765,32	23,87	9,5	0,328	6,762	92,85	6,58	121	375,68		36,05	33,51	119	926,26	34,87	9,5	0,382	9,078	113,31	8,008	151	452,304	
	Итого за день		45,39	51,14	183	1355,7	38,41	149,3	0,476	7,362	449,75	11,9	184,3	666,41		54,77	61,76	215	1642	49,13	176,57	0,565	9,838	567,99	14,81	229	811,801	

сезон: зима-весна 2022 г

6 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		Р	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
	Завтрак																											
233	каша молочная пшеничная с маслом	200/5	6,04	10,43	28,7	232,65	1,17	39	0,15	0,15	119,9	0,94	37	150,8	250/5	7,6	13,03	35,8	290,81	1,5	49	0,1825	0,18	149,9	1,2	46,3	188,4	
79	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	4	0	0,01	0,24	0	0	0,3	10	0,1	7,25	0,13	66,09	0	4	0	0,01	0,24	0	0	0,3	
459	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1	0	0	0,02	7,9	0,87	5	9,1	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1	0	0	0,02	7,9	0,9	5	9,1	
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,04	0	8	0,4	13,6	30,4	40	3	0,3	20	94	0	0	0,044	0	8	0,4	13,6	30,4	
118	яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	20	0	0,06	0	32	4,4	9	11	200	0,8	0,8	19,6	94	20	0	0,06	0	32	4,4	9	11	
	итого за прием пищи		10,2	18,88	77,9	526,74	22,17	43	0,25	0,18	168,1	6,61	64,6	201,6		12	21,48	85,1	584,9	22	53	0,2865	0,21	198	6,8	73,9	239,2	
	Обед																											
16	салат из солёных огурцов с луком	60	0,15	3,6	0,72	36	0,66	0	0,08	2,63	2,82	0,08	1,26	5,34	80	0,2	4,8	0,96	48	0,9	0	0,008	3,52	3,76	0,1	1,68	7,12	
98/3 18/4 33	свекольник с мясом со сметаной	200/12, 5/10	7,35	9,148	9,01	147,65	6,54	9,5	0,06	2,09	43,88	1,96	30,5	101,6	250/12,5 /10	7,8	10,1	11,2	166,4	8,2	9,5	0,0745	2,57	52,06	2,3	36,5	114,8	
1/408	бифштекс рубленый паровой с соусом	80/50	16,7	17,24	1,21	226,99	0,05	28,5	0,03	1	30,05	2,14	17,19	139,2	100/50	20	19,84	1,39	261,92	0,1	33	0,034	1,15	34,73	2,5	19,8	160,4	
256	макароны отварные	150	5,55	0,45	29,6	190,35	0	34,32	0,06	0,84	13,79	1,08	8,865	45,38	180	6,7	0,54	35,5	228,48	0	41	0,072	0,96	16,56	1,3	10,6	54,48	
494	компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72	0,1	0	0	0,1	16,4	0,9	4,3	10,7	200	0,3	0,01	17,5	72	0,1	0	0	0,1	16,4	0,9	4,3	10,7	
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,04	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,055	0	10	0,6	17	38	
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,09	0	17,5	2	17	38	
	итого за прием пищи		35,7	31,25	92	839,39	7,35	72,32	0,36	6,66	128,9	8,15	89,31	363		42	36,29	108	984,8	9,2	84	0,3335	8,31	151	9,5	107	423,5	
	Итого за день		45,9	50,12	170	1366,1	29,52	115,3	0,61	6,83	297	14,8	153,9	564,6		53	57,77	193	1569,7	32	137	0,62	8,52	349,1	16	181	662,7	

сезон: зима-весна 2022 г

7 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		Р	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe
	Завтрак																										
279/86	запеканка из творога с джемом	150/15	31,66	9,2	35,05	42,4	0,7	65	0,12	0,3	277,3	1,31	39,5	3468	200/15	41,25	12	45,7	55,24	0,91	85	0,13	0,39	360,9	1,7	51,46	4519
457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	0,82	4,2	7,7	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	0,82	4,2	7,7
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,04	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,06	0	10	0,55	17	38
79	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0	0	0,3	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0	0	0,3
118	яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	20	0	0,06	0	32	4,4	9	11	200	0,8	0,8	19,6	94	20	0	0,06	0	32	4,4	9	11
	итого за прием пищи		35,74	17,65	84,08	334,49	21	99	0,23	0,3	322,6	6,93	66,3	3518		46,13	20,5	99,3	370,83	20,91	119	0,25	0,39	408,3	7,47	81,66	4576
	Обед																										
31	Салат "Летний"(картофель,помидоры,огурцы,пук ,яйца,мало растит)	60	1,48	4,44	4,10	62,34	6,6	0	0	3,7	16,8	0,54	13,8	23,25	100	2,46	7,35	6,83	103,94	10,6	0	0	6,13	27,89	0,94	23,38	38,75
116/318	суп картофельный с макаронными изделиями	200/12,5	7,61	5,908	13,5	137,5	6,2	1,4	0,09	1,2	21,56	1,59	25,1	94,92	250/12,5	8,14	6,42	16,9	157,65	7,795	1,7	0,11	1,52	26,14	1,8	29,995	110
386	шницель из говядины паровой с маслом	80/5	15,00	17,6	18	281,28	1,3	0	0	1	32	2,24	0	0	100/5	18,75	22	22,5	351,63	1,63	0	0	1,2	40	3	0	0
386	рис припущенный	150	3,50	5,4	28,52	176,7	0	26	0,02	0,3	2,715	0,02	18,2	58,8	180	4,194	6,48	34,2	212,04	0	31	0,19	0,32	3,258	0,03	21,888	70,56
479	кисель из свежей клюквы	200	0,2	0,2	22	90	1	0	0	0,2	8,8	0,12	1,4	9,4	200	0,2	0,2	22	90	1	0	0	0,2	8,8	0,12	1,4	9,4
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,04	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,06	0	10	0,55	17	38
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,09	0	17,5	1,95	17	38
	итого за прием пищи		33,38	34,35	120,1	914,22	15	27	0,26	6,3	103,9	6,51	85,8	247,2		40,85	43,5	144	1123,3	21,03	32	0,44	9,37	133,6	8,39	110,66	304,7
	Итого за день		69,12	52	204,2	1248,7	36	126	0,49	6,6	426,5	13,4	152	3765		86,98	64	243	1494,1	41,94	151	0,69	9,76	541,9	15,9	192,32	4881

сезон: зима-весна 2022 г

8 день

	Наименование блюд	7-11 лет				пищевые вещества					витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход	Б	Ж	У		эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P			
226	каша "Дружба" с маслом сливочным	200/5	5,24	10,2	27,7	223,65	1,32	56,4	0,09	0,14	130,1	0,44	30,6	140	250/5	6,51	12,7	35	278,19	1,64	70,2	0,11	0,12	161,83	0,49	38,6	174,14				
75	сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0	53,7	0,11	39,05	0,01	0,08	132,1	0,15	5,25	75,08	20	4,64	5,9	0	73,6	0,11	39,1	0,008	0,08	176,18	0,2	7	100,1				
460	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,3	9,5	0,02	0	59,1	0,87	10,5	45,9	200	1,6	1,3	12	64	0,3	9,5	0,02	0	59,1	0,87	10,5	45,9				
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,04	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	38				
79	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0	0	0,3	10	0,08	7,25	0,1	66,09	0	34	0	0	0,24	0	0	0,3				
118	бананы свежие	170	2,6	0,9	36	163,2	17	0	0,07	0	14	1	20	25	200	3,06	1,06	42	192	20	0	0,12	0	16,47	1,18	23,5	29,41				
	итого за прием пищи		16	24,4	95,3	664,64	18,7	139	0,23	0,22	343,6	2,86	80	316,7		19,7	28,6	113	791,38	22,1	153	0,313	0,2	423,82	3,29	96,6	387,85				
	Обед																														
47	винегрет овощной	60	0,78	3,72	3,9	52,2	3,66	0	0,02	1,68	13,2	0,42	10,2	25,2	100	1,3	6,2	6,5	87	6,1	0	0,04	2,8	22	0,7	17	42				
123	суп картофельный с рыбными консервами (сайра в масле)	200	7	9,12	10,8	153,2	6,36	12	0,07	0,18	24,92	0,91	27,8	122	250	8,75	11,4	13	191,5	7,95	15	0,09	0,23	31,15	1,14	34,7	152,525				
396/ 462	фрикадельки из говядины паровые с соусом томатным	80/50	12,13	12,5	10,1	201,33	1,07	0	0,03	0,53	17,33	1,2	16	85,33	100/50	14,3	15,7	12	243,85	1,14	0	0,04	0,57	21,4	1,57	20,7	105,85				
428	капуста тушеная	50	1,9	1,8	2	31,5	8,5	10	0	0,1	31	0,5	11	18	50	1,9	1,8	2	31,5	8,5	10	0	0,1	31	0,5	11	18				
377	картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	102	3,75	29,85	0,12	0,15	38,25	0,87	24,6	77,25	180	3,78	7,2	11	122,4	4,5	35,8	0,144	0,24	45,9	1,08	30	92,7				
496	напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	80	0	0,01	0,8	11,9	0,61	3,2	3,2	200	0,7	0,3	18	78	80	0	0,01	0,8	11,9	0,61	3,2	3,2				
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,04	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	38				
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,09	0	17,5	1,95	17	38				
	итого за прием пищи		31,26	34,3	88,3	784,63	103	51,85	0,4	3,44	158,6	6,51	120	391,8		37,8	43,6	105	962,25	108	60,8	0,469	4,74	190,85	8,1	151	490,275				
	Итого за день		47,26	58,7	184	1449,3	122	190,8	0,63	3,66	502,2	9,37	200	708,5		57,5	72,2	218	1753,6	130	214	0,782	4,94	614,67	11,4	247	878,125				

сезон: зима-весна 2022 г

9 день

	Наименование блюд	7-11 лет				пищевые вещества					витамины				мин. в.				11-17 лет				пищевые вещества					витамины				мин. в.			
		выход	Б	Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход	Б	Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P								
230	каша молочная пшеничная с маслом	200/5	5,4	6,2	26	180,6	1,2	37	0,1	0,5	121,6	1,23	27,6	146,8	250/5	6,75	7,75	32,5	225,75	1,5	46,25	0,13	0,63	152,5	1,5	34,5	183,5								
86	повидло плодово /ягодное	30	0,12	0	20	78,6	0,2	0	0	0	4,2	0,39	2,1	2,7	30	0,12	0	20	78,6	0,2	0	0	0	4,2	0,39	2,1	2,7								
79	масло сливочное	10	0,08	7,3	0,1	66,09	0	34	0	0	0,24	0,002	0	0,3	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0,002	0	0,3								
463	какао с молоком с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19	122	0,2	15,2	0,02	0,08	108	0,58	21,3	85,4	200	3,2	3,6	19,2	122	0,2	15,2	0,02	0,08	108	0,58	21,3	85,4								
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,04	0	8	0,4	13,6	30,40	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	38								
118	груши свежие	150	0,6	0,5	16	70,5	7,5	0	0	0	28,5	3,45	13,5	16,50	200	0,8	0,6	21	94	10	0	0	0	38	4,6	18	22								
	итого за прием пищи		12,4	18	100	611,79	9	86,2	0,16	0,58	270,54	6,052	78,1	282,1		14,75	19,6	117,43	703,94	12	95,45	0,205	0,71	312,94	7,622	92,9	331,9								
	Обед																																		
32	салат из свеклы с сыром	60	1,86	5	4,2	69,6	2,9	12,12	0,01	2,16	60,01	0,76	26	44,58	100	3,1	8,4	7	116	4,9	20,2	0,02	3,6	100,01	1,27	20,8	74,3								
128/318	суп картофельный с горохом с говядиной	200/12,5	11,4	6,8	13	159,1	0,4	16	0,22	0,382	40,64	2,863	35,07	119,378	250/12,5	12,943	7,523	16,301	184,65	0,5	20	0,27	0,442	49,99	3,4	42,4	138,34								
339/462	рыба запеченная с соусом томатным	80/50	20,8	11	5,2	179,36	3,8	0	0,08	0,16	3,6	32	57,6	143,2	100/50	26,0	14	6,5	224,2	4,7	0,01	0,09	0,2	4,5	40	72	179								
204	каша гречневая рассыпчатая с яйцом	150	9,67	8,4	33	245,1	0	72,89	0,13	0,48	24,6	4,38	118,7	210,3	180	11,61	10,08	39,24	294,12	0	87,46	0,15	0,58	29,52	5,26	142	252,36								
495	компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20	84	0,2	0	0,01	0,4	20,1	0,69	14,4	19,2	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0	0,01	0,4	20,1	0,69	14,4	19,2								
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,04	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	38								
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,09	0	17,5	1,95	17	38								
	итого за прием пищи		50	32	109	903,56	7,3	101	0,59	3,582	170,95	42,693	278,9	597,458		61,353	41,103	130,74	1111	10	127,7	0,685	5,222	231,62	53,12	326	739,2								
	Итого за день		62,4	50	210	1515,4	16	187,2	0,76	4,162	441,49	48,745	357	879,558		76,103	60,703	248,17	1814,9	22	223,1	0,89	5,932	544,56	60,742	419	1071,1								

сезон: зима-весна 2022 г

10 день

	Наименование блюд	7-11 лет																						11-17 лет																					
		выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.				выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.																					
		Б	Ж	У	зн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	Б	Ж	У	зн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	Б	Ж	У	зн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р								
213	каша молочная гречневая с маслом	200/5	8,8	7,6	32	231,6	0,6	38,2	0,19	0,44	115,6	3,4	110,2	221,2	200/5	8,8	7,6	32	231,6	0,6	38,2	0,19	0,44	115,6	3,4	110,2	221,2	200/5	8,8	7,6	32	231,6	0,6	38,2	0,19	0,44	115,6	3,4	110,2	221,2					
79	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0,002	0	0,3	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0,002	0	0,3	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0,002	0	0,3					
459	чай с сахаром с лимсоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1	0	0	0,02	7,9	0,87	5	9,1	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1	0	0	0,02	7,9	0,87	5	9,1	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1	0	0	0,02	7,9	0,87	5	9,1					
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,044	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	38	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	38					
118	апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	60	0	0,05	0	34	0,45	13	23	100	0,9	0,2	8,1	43	60	0	0,05	0	34	0,45	13	23	100	0,9	0,2	8,1	43	60	0	0,05	0	34	0,45	13	23					
	итого за прием пищи		13,08	15,45	69,73	474,7	61,6	72,2	0,284	0,46	165,7	5,122	141,8	284		13,88	15,55	74,33	498,2	61,6	72,2	0,295	0,46	167,7	5,272	145,2	291,6		13,88	15,55	74,33	498,2	61,6	72,2	0,295	0,46	167,7	5,272	145,2	291,6					
	Обед																																												
38	Зелёный горошек консервированный	80	2,4	0,096	3,98	26,4	52,8	0	0,16	0	12,48	0,336	0	0	100	3	0,12	4,97	33	66	0	0,2	0	15,6	0,425	0	0	100	3	0,12	4,97	33	66	0	0,2	0	15,6	0,425	0	0					
134/175/4 88	борщ сибирский с фрикадельками из говядины со сметаной	200/35/10	10,26	10,62	11,72	183,7	5,57	24	0,07	0,1	34	1,3	32	41	250/35/10	11	11,64	14,49	206,9	6,92	30	0,087	0,1	42,5	1,58	39,62	51,77	250/35/10	11	11,64	14,49	206,9	6,92	30	0,087	0,1	42,5	1,58	39,62	51,77					
325	Азу из говядины	200	24	22,86	4,57	320	0	0	0,068	2,17	20,57	3,577	17,14	236,57	250	30	28,57	5,71	400	0	0	0,08	2,71	25,71	4,47	21,43	295,71	250	30	28,57	5,71	400	0	0	0,08	2,71	25,71	4,47	21,43	295,71					
486	компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,6	0	0,01	0,04	3,4	0,46	1,7	2,1	200	0,1	0,1	11,1	46	0,6	0	0,01	0,04	3,4	0,46	1,7	2,1	200	0,1	0,1	11,1	46	0,6	0	0,01	0,04	3,4	0,46	1,7	2,1					
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,044	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	38	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	38					
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,09	0	17,5	1,95	17	38	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,09	0	17,5	1,95	17	38					
	итого за прием пищи		42,36	34,47	65,37	742,5	58,97	24	0,452	2,31	92,45	7,673	79,04	340,47		51,2	41,43	77,87	893,9	73,52	30	0,522	2,85	114,7	9,435	96,75	425,58		51,2	41,43	77,87	893,9	73,52	30	0,522	2,85	114,7	9,435	96,75	425,58					
	Итого за день		55,44	49,92	135,1	1217	120,6	96,2	0,736	2,77	258,2	12,795	219,84	624,47		65,08	56,98	152,2	1392	135,1	102,2	0,817	3,31	282,5	14,71	241,95	717,18		65,08	56,98	152,2	1392	135,1	102,2	0,817	3,31	282,5	14,71	241,95	717,18					

11 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
	Завтрак																											
270	каша молочная рисовая с маслом	200/5	5,5	8,6	32	229,4	1,5	35	0,1	0,1	216	0,7	64	229	250/5	6,9	11	41	286,75	1,9	43	0,1	0,1	270	0,9	79,6	286	
514	напиток кофейный с молоком	200	1,4	1,6	17	89,32	1,3	8,44	0,1	0,1	119	0,1	15,1	79,2	200	1,4	1,6	17	89,32	1,3	8,44	0,1	0,1	119	0,1	15,1	79,2	
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	
79	масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,09	0	34	0	0	0,24	0	0	0,3	10	0,1	7,3	0,1	66,09	0	34	0	0	0,2	0	0	0,3	
118	яблоки свежие	200	0,8	0,8	20	94	20	0	0,1	0	32	4,4	9	11	200	0,8	0,8	20	94	20	0	0,1	0	32	4,4	9	11	
	итого за прием пищи		11	19	89	572,81	23	77,44	0,3	0,2	375	5,6	102	349,9		13	21	103	653,66	23	85,44	0,3	0,2	431	6	120,7	414	
	Обед																											
31	Салат из свеклы с солёными огурцами	60	0,8	3,7	3,7	51	2,8	0	0	2,2	18,6	0,7	10,9	10,94	100	1,3	6,1	6,2	85	4,7	0	0	3,6	31	1,1	18,2	34,9	
139/363/4 88	рассольник ленинградский с говядиной со сметаной	200/12, 5/10	5,3	8,1	13	148,56	6,2	15	0,1	1,9	12,4	1,9	28,2	109	250/12,5/ 10	5,7	9,2	17	172,81	7,7	19,3	0,1	2,4	16	1,9	35,2	136	
327	Гуляш из говядины отварной	80	12	11	2	158	0	1750	0	0,4	9,33	1,7	14	100	100	15	14	2,5	197,5	0	2188	0	0,5	12	2,1	17,5	125	
297	макароны отварные	150	5,7	6,2	29	195,39	0	0	0,1	0,9	5,7	0,8	17,3	47,1	180	6,8	7,4	35	234,46	0	0	0,1	1,1	6,8	1	20,76	56,5	
537	сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	4	0	0	0	14	2,8	8	14	200	1	0,2	20	92	4	0	0	0	14	2,8	8	14	
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,1	0	18	2	17	38	
	итого за прием пищи		30	30	102	811,35	13	1765	0,3	5,4	82	9,9	106	341,8		37	38	122	989,77	16	2207	0,4	7,6	107	11	133,7	443	
	Итого за день		41	49	191	1384,2	36	1842	0,7	5,6	457	15	207	691,7		50	58	224	1643,4	40	2292	0,7	7,8	538	17	254,4	857	

	Наименование блюд	7-11 лет		пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет		пищевые вещества				витамины				мин. в.			
		выход	Б	Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход	Б	Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P		
261	каша молочная "янтарная" с маслом	200/5	5,2	6,6	27,8	190,6	1,32	39,4	0,09	0,14	130	0,44	30,6	140	200/5	5,2	6,6	27,8	190,6	1,32	39,4	0,09	0,14	130	0,44	30,6	140		
79	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0,002	0	0,3	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0,002	0	0,3		
459	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1	0	0	0,02	7,9	0,87	5	9,1	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1	0	0	0,02	7,9	0,87	5	9,1		
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,04	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	38		
118	яблоки свежие	150	0,6	0,45	15,75	70,5	7,5	0	0	0	28,5	3,45	13,5	16,5	200	0,8	0,6	21	94	10	0	0	0	38	4,6	18	22		
	итого за прием пищи		9,18	14,7	72,98	461,19	9,82	73,4	0,13	0,16	174,64	5,162	62,7	196,3		10,18	15	82,8	508,19	12,32	73,4	0,145	0,16	186,1	6,462	70,6	209,4		
	Обед																												
25	салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	3,66	3,48	51,6	1,08	0	0,04	2,28	13,56	0,37	16,56	30,84	100	1,9	6,1	5,8	86	1,8	0	0,06	3,8	22,6	0,63	27,6	51,4		
133/ 363/ 488	борщ с капустой с картофелем с говядиной со сметаной	200/12,5/10	5,12	7,925	8,88	127,56	8,28	0	0,04	3,04	27,6	0,504	22,08	41,12	250/12,5/10	5,485	8,93	11	146,56	10,34	0,01	0,04	2,55	34,5	2,2	39,62	145,6		
374	жаркое по-домашнему из говядины	50/200	18,24	17,1	28,9	342,5	8,6	28,57	0,18	0,14	39,77	2,4	52,86	231,4	60/240	21,89	20,5	34,7	411	10,32	34,3	0,216	0,168	47,72	2,88	63,432	277,68		
495	компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,20	0,01	0,01	0,4	20,1	0,69	14,4	19,2	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0,01	0,01	0,4	20,1	0,69	14,4	19,2		
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,04	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	38		
118	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,09	0	17,5	1,95	17	38		
	итого за прием пищи		30,7	29,585	95,36	772,06	18,16	28,58	0,41	5,86	123,03	5,964	133,1	383,36		36,97	36,8	113	935,56	22,66	34,3	0,471	6,918	152,4	8,9	179,05	569,88		
	Итого за день		39,88	44,285	168,3	1233,25	27,98	102	0,54	6,02	297,67	11,13	195,8	579,68		47,15	51,6	196	1443,8	34,98	108	0,616	7,078	338,6	15,36	249,65	779,28		

14 день

	Наименование блюд	7-11 лет				пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет				пищевые вещества				витамины				мин. в.										
		выход	Б	Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	выход	Б	Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	выход	Б	Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
212	каша овсяная из "Геркулеса" жидкая с маслрм	200/5	8,44	12,63	31,87	274,85	0,72	58,4	0,18	0,76	1,56	1,70	70,0	230,2	200/5	8,44	12,63	31,87	274,85	0,72	58,4	0,18	0,76	1,56	1,7	70,6	230,2	200/5	8,44	12,63	31,87	274,85	0,72	58,4	0,18	0,76	1,56	1,7	70,6	230,2
465	напиток кофейный с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	19	0,03	0	108,3	0,12	12,6	76,5	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	19	0,03	0	108,3	0,12	12,6	76,5	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	19	0,03	0	108,3	0,12	12,6	76,5
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,04	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	30	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	30
79	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0	0	0,3	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0,002	0	0,3	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0,002	0	0,3
118	бананы свежие	170	2,6	0,9	36	153,2	17	0	0,1	0	14	1	20	25	200	3,05	1,06	42,35	192	20	0	0,12	0	16,47	1,18	23,5	29,41	200	3,05	1,06	42,35	192	20	0	0,12	0	16,47	1,18	23,5	29,41
	<i>итого за прием пищи</i>		16,92	23,575	101,6	686,14	18,42	111,4	0,356	0,76	132,098	3,221	116,8	362,35		18,17	23,84	112,55	738,44	21,42	111,4	0,386	0,76	136,6	3,552	124	374,41		18,17	23,84	112,55	738,44	21,42	111,4	0,386	0,76	136,6	3,552	124	374,41
	Обед																																							
15	салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,66	1,62	41,4	2,52	0	0,018	1,68	12	0,318	8,4	20,4	100	0,8	6,1	2,7	69	4,2	0	0,03	2,8	20	0,53	14	34	100	0,8	6,1	2,7	69	4,2	0	0,03	2,8	20	0,53	14	34
104/ 318/ 433	щи из свежей капусты с картофелем с мясом со смет.	200/12,5/10	6,97	8,95	5,05	128,65	9,56	9,5	0,05	2,05	40,8	1,36	22,72	85,25	250/12,5/10	8,54	10,96	6,19	157,56	11,71	11,63	0,061	2,51	49,97	1,67	27,8	104,41	250/12,5/10	8,54	10,96	6,19	157,56	11,71	11,63	0,061	2,51	49,97	1,67	27,8	104,41
354/ 79	запеканка картофельная с печенью, с маслом	240/5	17,32	10,35	21,19	247,13	14,11	5556	0,33	1,34	39,48	6,30	52,8	324,63	280/5	20,2	11,47	24,71	282,81	16,46	6479,4	0,34	1,4	46,04	6,3	52,8	324,63	280/5	20,2	11,47	24,71	282,81	16,46	6479,4	0,34	1,4	46,04	6,3	52,8	324,63
486	компот из свежей вишни	200	0,1	0,1	11,1	46	0,6	0	0,01	0,04	3,4	0,46	1,7	2,1	200	0,1	0,1	11,1	46	0,6	0	0,01	0,04	3,4	0,46	1,7	2,1	200	0,1	0,1	11,1	46	0,6	0	0,01	0,04	3,4	0,46	1,7	2,1
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,044	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	38	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	38
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,09	0	17,5	1,95	17	38	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,09	0	17,5	1,95	17	38
	<i>итого за прием пищи</i>		30,466	23,858	72,955	629,58	26,79	5566	0,556	5,112	117,68	10,435	112,82	493,175		36,736	20,63	66,205	763,37	32,87	0491	0,580	6,75	146,9	11,46	130	541,137		36,736	20,63	66,205	763,37	32,87	0491	0,580	6,75	146,9	11,46	130	541,137
	Итого за день		47,386	47,433	174,55	1315,7	45,21	5677	0,912	5,872	249,778	13,656	229,62	855,525		54,906	53,47	198,85	1501,8	54,39	6602,4	0,971	7,51	283,5	15,01	264	915,547		54,906	53,47	198,85	1501,8	54,39	6602,4	0,971	7,51	283,5	15,01	264	915,547

15 день

	Наименование блюд	7-11 лет										11-17 лет															
		выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.				выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
			Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P
	Завтрак																										
227	каша молочная манная с маслом	200/5	6,24	10,23	31,3	242,05	1,38	57,2	0,08	0,52	136,92	0,46	20,4	122,55	250/5	7,8	12,79	39	302,56	1,73	71,5	0,1	0,65	171,15	0,58	25,5	153,19
79	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0	0	0,3	10	0,08	7,25	0,1	66,09	0	34	0	0	0,24	0,002	0	0,3
75	сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0	53,7	0,11	39,05	0,01	0,08	132,14	0,15	5,25	75,08	20	4,64	5,91	0	71,6	2,23	52,07	0,008	0,11	176,19	0,2	7	100,11
460	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,3	9,5	0,02	0	59,1	0,87	10,5	45,9	200	1,6	1,3	12	64	0,3	9,5	0,02	0	59,1	0,87	10,5	45,9
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,044	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	38
118	груши свежие	150	0,6	0,45	15,8	70,5	12,75	0	0	0	20,5	3,45	13,5	16,5	200	0,8	0,6	21	94	10	0	0	0	38	4,6	18	22
	<i>итого за прием пищи</i>		15	23,96	78,6	590,34	14,54	139,8	0,148	0,6	356,9	5,33	63,25	290,73		18,72	28,25	96	715,75	14,26	167,07	0,183	0,76	454,68	6,797	78	359,497
	Обед																										
17	салат из свежих помидор	60	0,66	3,72	2,22	45	13,26	0	0,036	1,98	9	0,54	12	15,6	100	1,1	6,2	3,7	75	22,1	0	0,06	3,3	15	0,9	20	26
363/488	рассольник домашний с говядиной со сметаной	200/12,5/10	7,27	9,41	11,2	158,45	7,94	9,5	0,09	2,052	31,56	1,51	26,88	97,72	250/12,5/10	7,65	10,42	14	179,9	9,92	9,5	0,11	2,522	36,66	1,71	32	109,97
330	плов из говядины	50/200	16,67	13,16	43,2	339,47	0,965	0	0,05	2,63	19,29	1,85	48,25	193,86	60/240	20	15,79	46	407,36	1,16	0	0,06	3,156	23,15	2,22	57,9	232,63
489	компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	13,5	56	1,7	0	0,01	0,1	11	0,68	6,7	7,7	200	0,2	0,1	14	56	1,7	0	0,01	0,1	11	0,68	6,7	7,7
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,044	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	38
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,09	0	17,5	1,95	17	38
	<i>итого за прием пищи</i>		30,39	27,19	104	765,32	23,87	9,5	0,328	6,762	92,85	6,58	121	375,68		36,05	33,51	119	926,26	34,87	9,5	0,382	9,078	113,31	8,008	151	452,304
	Итого за день		45,39	51,14	183	1355,7	38,41	149,3	0,476	7,362	449,75	11,9	184,3	666,41		54,77	61,76	215	1642	49,13	176,57	0,565	9,838	567,99	14,81	229	811,801

16 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
	Завтрак																											
233	каша молочная пшеничная с маслом	200/5	6,04	10,43	28,7	232,65	1,17	39	0,15	0,15	119,9	0,94	37	150,8	250/5	7,6	13,03	35,8	290,81	1,5	49	0,1825	0,18	149,9	1,2	46,3	188,4	
79	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	4	0	0,01	0,24	0	0	0,3	10	0,1	7,25	0,13	66,09	0	4	0	0,01	0,24	0	0	0,3	
459	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1	0	0	0,02	7,9	0,87	5	9,1	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1	0	0	0,02	7,9	0,9	5	9,1	
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,04	0	8	0,4	13,6	30,4	40	3	0,3	20	94	0	0	0,044	0	8	0,4	13,6	30,4	
118	яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	20	0	0,06	0	32	4,4	9	11	200	0,8	0,8	19,6	94	20	0	0,06	0	32	4,4	9	11	
	итого за прием пищи		10,2	18,88	77,9	526,74	22,17	43	0,25	0,18	168,1	6,61	64,6	201,6		12	21,48	85,1	584,9	22	53	0,2865	0,21	198	6,8	73,9	239,2	
	Обед																											
16	салат из солёных огурцов с луком	60	0,15	3,6	0,72	36	0,66	0	0,08	2,63	2,82	0,08	1,26	5,34	80	0,2	4,8	0,96	48	0,9	0	0,008	3,52	3,76	0,1	1,68	7,12	
98/3 18/4 33	свекольник с мясом со сметаной	200/12, 5/10	7,35	9,148	9,01	147,65	6,54	9,5	0,06	2,09	43,88	1,96	30,5	101,6	250/12,5 /10	7,8	10,1	11,2	166,4	8,2	9,5	0,0745	2,57	52,06	2,3	36,5	114,8	
1/408	бифштекс рубленый паровой с соусом	80/50	16,7	17,24	1,21	226,99	0,05	28,5	0,03	1	30,05	2,14	17,19	139,2	100/50	20	19,84	1,39	261,92	0,1	33	0,034	1,15	34,73	2,5	19,8	160,4	
256	макароны отварные	150	5,55	0,45	29,6	190,35	0	34,32	0,06	0,84	13,79	1,08	8,865	45,38	180	6,7	0,54	35,5	228,48	0	41	0,072	0,96	16,56	1,3	10,6	54,48	
494	комлот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72	0,1	0	0	0,1	16,4	0,9	4,3	10,7	200	0,3	0,01	17,5	72	0,1	0	0	0,1	16,4	0,9	4,3	10,7	
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,04	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,055	0	10	0,6	17	38	
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,09	0	17,5	2	17	38	
	итого за прием пищи		35,7	31,25	92	839,39	7,35	72,32	0,36	6,66	128,9	8,15	89,31	363		42	36,29	108	984,8	9,2	84	0,3335	8,31	151	9,5	107	423,5	
	Итого за день		45,9	50,12	170	1366,1	29,52	115,3	0,61	6,83	297	14,8	153,9	564,6		53	57,77	193	1569,7	32	137	0,62	8,52	349,1	16	181	662,7	

17 день

	Наименование блюдо	7-11 лет				пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход	Б	Ж		У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P		
279/86	запеканка из творога с джемом	150/15	31,66	9,2	35,05	42,4	0,7	65	0,12	0,3	277,3	1,31	39,5	3468	200/15	41,25	12	45,7	55,24	0,91	85	0,13	0,39	360,9	1,7	51,46	4519			
457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	0,82	4,2	7,7	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	0,82	4,2	7,7			
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,04	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,06	0	10	0,55	17	38			
79	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0	0	0,3	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0	0	0,3			
118	яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	20	0	0,06	0	32	4,4	9	11	200	0,8	0,8	19,6	94	20	0	0,06	0	32	4,4	9	11			
	итого за прием пищи		35,74	17,65	84,08	334,49	21	99	0,23	0,3	322,6	6,93	66,3	3518		46,13	20,5	99,3	370,83	20,91	119	0,25	0,39	408,3	7,47	81,66	4576			
	Обед																													
31	Салат "Летний"(картофель,помидоры,огурцы,лук,яйца,мало растит)	60	1,48	4,44	4,10	62,34	6,6	0	0	3,7	16,8	0,54	13,8	23,25	100	2,46	7,35	6,83	103,94	10,6	0	0	6,13	27,89	0,94	23,38	38,75			
116/318	суп картофельный с макаронными изделиями	200/12,5	7,61	5,908	13,5	137,5	6,2	1,4	0,09	1,2	21,56	1,59	25,1	94,92	250/12,5	8,14	6,42	16,9	157,65	7,795	1,7	0,11	1,52	26,14	1,8	29,995	110			
386	шницель из говядины паровой с маслом	80/5	15,00	17,6	18	281,28	1,3	0	0	1	32	2,24	0	0	100/5	18,75	22	22,5	351,63	1,63	0	0	1,2	40	3	0	0			
386	рис припущенный	150	3,50	5,4	28,52	176,7	0	26	0,02	0,3	2,715	0,02	18,2	58,8	180	4,194	6,48	34,2	212,04	0	31	0,19	0,32	3,258	0,03	21,888	70,56			
479	кисель из свежей клюквы	200	0,2	0,2	22	90	1	0	0	0,2	8,8	0,12	1,4	9,4	200	0,2	0,2	22	90	1	0	0	0,2	8,8	0,12	1,4	9,4			
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,04	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,06	0	10	0,55	17	38			
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,09	0	17,5	1,95	17	38			
	итого за прием пищи		33,38	34,35	120,1	914,22	15	27	0,26	6,3	103,9	6,51	85,8	247,2		40,85	43,5	144	1123,3	21,03	32	0,44	9,37	133,6	8,39	110,66	304,7			
	Итого за день		69,12	52	204,2	1248,7	36	126	0,49	6,6	426,5	13,4	152	3765		86,98	64	243	1494,1	41,94	151	0,69	9,76	541,9	15,9	192,32	4881			

18 день

	Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				
			выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg		P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg
	Завтрак																											
226	каша "Дружба" с маслом сливочным	200/5	5,24	10,2	27,7	223,65	1,32	56,4	0,09	0,14	130,1	0,44	30,6	140	250/5	6,51	12,7	35	278,19	1,64	70,2	0,11	0,12	161,83	0,49	38,6	174,14	
75	сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0	53,7	0,11	39,05	0,01	0,08	132,1	0,15	5,25	75,08	20	4,64	5,9	0	73,6	0,11	39,1	0,008	0,08	176,18	0,2	7	100,1	
460	чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,3	9,5	0,02	0	59,1	0,87	10,5	45,9	200	1,6	1,3	12	64	0,3	9,5	0,02	0	59,1	0,87	10,5	45,9	
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,04	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	38	
79	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0	0	0,3	10	0,08	7,25	0,1	66,09	0	34	0	0	0,24	0	0	0,3	
118	бананы свежие	170	2,6	0,9	36	163,2	17	0	0,07	0	14	1	20	25	200	3,06	1,06	42	192	20	0	0,12	0	16,47	1,18	23,5	29,41	
	итого за прием пищи		16	24,4	95,3	664,64	18,7	139	0,23	0,22	343,6	2,86	80	316,7		19,7	28,6	113	791,38	22,1	153	0,313	0,2	423,82	3,29	96,6	387,85	
	Обед																											
47	винегрет овощной	60	0,78	3,72	3,9	52,2	3,66	0	0,02	1,68	13,2	0,42	10,2	25,2	100	1,3	6,2	6,5	87	6,1	0	0,04	2,8	22	0,7	17	42	
123	суп картофельный с рыбными консервами (сайра в масле)	200	7	9,12	10,8	153,2	6,36	12	0,07	0,18	24,92	0,91	27,8	122	250	8,75	11,4	13	191,5	7,95	15	0,09	0,23	31,15	1,14	34,7	152,525	
396/ 462	фрикадельки из говядины паровые с соусом томатным	80/50	12,13	12,5	10,1	201,33	1,07	0	0,03	0,53	17,33	1,2	16	85,33	100/50	14,3	15,7	12	243,85	1,14	0	0,04	0,57	21,4	1,57	20,7	105,85	
428	капуста тушеная	50	1,9	1,8	2	31,5	8,5	10	0	0,1	31	0,5	11	18	50	1,9	1,8	2	31,5	8,5	10	0	0,1	31	0,5	11	18	
377	картофельное пюре	150	3,15	6	9,15	102	3,75	29,85	0,12	0,15	38,25	0,87	24,6	77,25	180	3,78	7,2	11	122,4	4,5	35,8	0,144	0,24	45,9	1,08	30	92,7	
496	напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	80	0	0,01	0,8	11,9	0,61	3,2	3,2	200	0,7	0,3	18	78	80	0	0,01	0,8	11,9	0,61	3,2	3,2	
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,04	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	38	
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,09	0	17,5	1,95	17	38	
	итого за прием пищи		31,26	34,3	88,3	784,63	103	51,85	0,4	3,44	158,6	6,51	120	391,8		37,8	43,6	105	962,25	108	60,8	0,469	4,74	190,85	8,1	151	490,275	
	Итого за день		47,26	58,7	184	1449,3	122	190,8	0,63	3,66	502,2	9,37	200	708,5		57,5	72,2	218	1753,6	130	214	0,782	4,94	614,67	11,4	247	878,125	

19 день

	Наименование блюд	7-11 лет										11-17 лет																
		выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.				выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.				
	Завтрак	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P			
230	каша молочная пшеничная с маслом	200/5	5,4	6,2	26	180,6	1,2	37	0,1	0,5	121,6	1,23	27,6	146,8	250/5	6,75	7,75	32,5	225,75	1,5	46,25	0,13	0,63	152,5	1,5	34,5	183,5	
86	повидло плодово /ягодное	30	0,12	0	20	78,6	0,2	0	0	4,2	0,39	2,1	2,7	30	0,12	0	20	78,6	0,2	0	0	4,2	0,39	2,1	2,7			
79	масло сливочное	10	0,08	7,3	0,1	66,09	0	34	0	0,24	0,002	0	0,3	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0,24	0,002	0	0,3			
463	какао с молоком с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19	122	0,2	15,2	0,02	0,08	108	0,58	21,3	85,4	200	3,2	3,6	19,2	122	0,2	15,2	0,02	0,08	108	0,58	21,3	85,4	
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,04	0	8	0,4	13,6	30,40	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	38	
118	груши свежие	150	0,6	0,5	16	70,5	7,5	0	0	0	28,5	3,45	13,5	16,50	200	0,8	0,6	21	94	10	0	0	0	38	4,6	18	22	
	<i>итого за прием пищи</i>		12,4	18	100	611,79	9	86,2	0,16	0,58	270,54	6,052	78,1	282,1		14,75	19,6	117,43	703,94	12	95,45	0,205	0,71	312,94	7,622	92,9	331,9	
	<i>Обед</i>																											
32	салат из свеклы с сыром	60	1,86	5	4,2	69,6	2,9	12,12	0,01	2,16	60,01	0,76	26	44,58	100	3,1	8,4	7	116	4,9	20,2	0,02	3,6	100,01	1,27	20,8	74,3	
128/318	суп картофельный с горохом с говядиной	200/12,5	11,4	6,8	13	159,1	0,4	16	0,22	0,382	40,64	2,863	35,07	119,378	250/12,5	12,943	7,523	16,301	184,65	0,5	20	0,27	0,442	49,99	3,4	42,4	138,34	
339/462	рыба запеченная с соусом томатным	80/50	20,8	11	5,2	179,36	3,8	0	0,08	0,16	3,6	32	57,6	143,2	100/50	26,0	14	6,5	224,2	4,7	0,01	0,09	0,2	4,5	40	72	179	
204	каша гречневая рассыпчатая с яйцом	150	9,67	8,4	33	245,1	0	72,89	0,13	0,48	24,6	4,38	118,7	210,3	180	11,61	10,08	39,24	294,12	0	87,46	0,15	0,58	29,52	5,26	142	252,36	
495	компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20	84	0,2	0	0,01	0,4	20,1	0,69	14,4	19,2	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	0	0,01	0,4	20,1	0,69	14,4	19,2	
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,04	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	38	
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,09	0	17,5	1,95	17	38	
	<i>итого за прием пищи</i>		50	32	109	903,56	7,3	101	0,59	3,582	170,95	42,693	278,9	597,458		61,353	41,103	130,74	1111	10	127,7	0,685	5,222	231,62	53,12	326	739,2	
	<i>Итого за день</i>		62,4	50	210	1515,4	16	187,2	0,76	4,162	441,49	48,745	357	879,558		76,103	60,703	248,17	1814,9	22	223,1	0,89	5,932	544,56	60,742	419	1071,1	

20 день

	Наименование блюд	7-11 лет				пищевые вещества					витамины				мин. в.				11-17 лет				пищевые вещества					витамины				мин. в.								
		выход	Б	Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	выход	Б	Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	выход	Б	Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
213	каша молочная гречневая с маслом	200/5	8,8	7,6	32	231,6	0,6	38,2	0,19	0,44	115,6	3,4	110,2	221,2	200/5	8,8	7,6	32	231,6	0,6	38,2	0,19	0,44	115,6	3,4	110,2	221,2	200/5	8,8	7,6	32	231,6	0,6	38,2	0,19	0,44	115,6	3,4	110,2	221,2
79	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0,002	0	0,3	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0,002	0	0,3	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	34	0	0	0,24	0,002	0	0,3
459	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1	0	0	0,02	7,9	0,87	5	9,1	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1	0	0	0,02	7,9	0,87	5	9,1	200/7	0,3	0,1	9,5	40	1	0	0	0,02	7,9	0,87	5	9,1
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,044	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	38	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	38
118	апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	60	0	0,05	0	34	0,45	13	23	100	0,9	0,2	8,1	43	60	0	0,05	0	34	0,45	13	23	100	0,9	0,2	8,1	43	60	0	0,05	0	34	0,45	13	23
	итого за прием пищи		13,08	15,45	69,73	474,7	61,6	72,2	0,284	0,46	165,7	5,122	141,8	284		13,88	15,55	74,33	498,2	61,6	72,2	0,295	0,46	167,7	5,272	145,2	291,6		13,88	15,55	74,33	498,2	61,6	72,2	0,295	0,46	167,7	5,272	145,2	291,6
	Обед																																							
38	Зелёный горошек консервированный	80	2,4	0,096	3,98	26,4	52,8	0	0,16	0	12,48	0,336	0	0	100	3	0,12	4,97	33	66	0	0,2	0	15,6	0,425	0	0	100	3	0,12	4,97	33	66	0	0,2	0	15,6	0,425	0	0
134/175/4 88	борщ сибирский с фрикадельками из говядины со сметаной	200/35/10	10,26	10,62	11,72	183,7	5,57	24	0,07	0,1	34	1,3	32	41	250/35/10	11	11,84	14,49	206,9	6,92	30	0,087	0,1	42,5	1,58	39,62	51,77	11	11,84	14,49	206,9	6,92	30	0,087	0,1	42,5	1,58	39,62	51,77	
325	Азу из говядины	200	24	22,86	4,57	320	0	0	0,068	2,17	20,57	3,577	17,14	236,57	250	30	28,57	5,71	400	0	0	0,08	2,71	25,71	4,47	21,43	295,71	250	30	28,57	5,71	400	0	0	0,08	2,71	25,71	4,47	21,43	295,71
486	компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,6	0	0,01	0,04	3,4	0,46	1,7	2,1	200	0,1	0,1	11,1	46	0,6	0	0,01	0,04	3,4	0,46	1,7	2,1	200	0,1	0,1	11,1	46	0,6	0	0,01	0,04	3,4	0,46	1,7	2,1
114	хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0,044	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	38	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0,055	0	10	0,55	17	38
116	хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	14	72,4	0	0	0,1	0	14	1,6	13,6	30,4	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,09	0	17,5	1,95	17	38	50	3,3	0,6	17	90,5	0	0	0,09	0	17,5	1,95	17	38
	итого за прием пищи		42,36	34,47	65,37	742,5	58,97	24	0,452	2,31	92,45	7,673	78,04	340,47		51,2	41,43	77,87	893,9	73,52	30	0,522	2,85	114,7	9,435	96,75	425,58		51,2	41,43	77,87	893,9	73,52	30	0,522	2,85	114,7	9,435	96,75	425,58
	Итого за день		55,44	49,92	135,1	1217	120,6	96,2	0,736	2,77	258,2	12,795	219,84	624,47		65,08	56,98	152,2	1392	135,1	102,2	0,817	3,31	282,5	14,71	241,95	717,18		65,08	56,98	152,2	1392	135,1	102,2	0,817	3,31	282,5	14,71	241,95	717,18

Средние показатели пищевой и энергетической ценности за 20 дней

7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
завтраки																									
1	11	19	89	572,81	23	77	0,3	0,2	375	5,6	102	349,9													
2	9,18	14,7	72,98	461,19	9,82	73,4	0,13	0,16	174,6	5,162	62,7	196,3													
3	17,38	20,3	69	537,59	122	100,8	0,26	0,36	482,3	2,582	87,47	380,12													
4	16,92	23,58	102	686,14	18,42	111,4	0,356	0,76	132,1	3,221	116,8	362,35													
5	15	23,96	78,6	590,34	14,54	139,8	0,148	0,6	356,9	5,33	63,25	290,73													
6	10,2	18,88	77,9	526,74	22,17	43	0,25	0,18	168,1	6,61	64,6	201,6													
7	35,74	17,65	84,1	334,49	21	99	0,23	0,3	322,6	6,93	66,3	3518													
8	16	24,4	95,3	664,64	18,7	139	0,23	0,22	343,6	2,86	80	316,7													
9	12,4	18	100	611,79	9	86,2	0,16	0,58	270,5	6,052	78,1	282,1													
10	13,08	15,45	69,7	474,70	61,6	72,2	0,284	0,46	165,7	5,122	141,8	284													
средние показатели	15,69	19,59	83,8	546,043	32,03	94,18	0,235	0,382	279,1	4,947	86,3	618,18													

7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р
обеда																									
1	27	37	104	874,84	23	15	0,4	6	100	9,5	102	358,4													
2	30,28	29,59	98,6	782,86	18,94	28,58	0,43	6	124,1	5,982	142,1	380,7													
3	28,55	25,9	89,7	706,55	26	86,19	0,488	4,23	218,6	8,17	130,8	500,58													
4	30,59	23,8	76,1	642,18	27,03	5566	0,568	5,712	119,5	10,91	120,6	496,175													
5	30,87	27,13	105	771,92	11,69	9,5	0,328	7,062	97,41	6,42	125,6	390,92													
6	36,3	32,61	94,2	862,59	17,73	72	0,33	6,51	140,5	8,63	101,7	382,5													
7	33,38	34,35	120	914,22	15	27	0,26	6,3	103,9	6,51	85,8	247,2													
8	31,26	34,3	88,3	784,63	103	51,85	0,4	3,44	158,6	6,51	120	391,8													
9	50	32	109	903,56	7,3	101	0,59	3,582	171	42,69	278,9	597,458													
10	40,68	38,04	71,1	791,1	7,79	24	0,328	4,11	97,43	7,857	98,32	373,95													
средние показатели	33,89	31,47	95,6	803,445	25,75	598,1	0,412	5,295	133,1	11,32	130,6	411,968													
средние показатели итог	50	51	179	1349	58	692	1	6	412	16	217	1030	0	60	61	211	1600	64	803	1	8	497	20	260	1274