

Утверждено:

Директор МБОУ СШ №26

Буланова Т.С.

Правоприобретатель ИП

Гекчан М.Л.

Разработано:

ООО «Технологии питания»

Директор

Кузнецов А.Л.

Основное меню

Для обучающихся в МБОУ «Средняя школа №26»

в возрасте с 7 до 11 лет,

зимний, летний периоды - взаимозаменяемые.

Источники:

- 1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
Под общей редакцией В.Т. Лапшиной «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	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	311.	Каша рисовая жидкая с маслом	0,205(200/5)	5,04	7,63	31,04	214
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,060(40/15/5)	6,54	8,86	19,72	186
3	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
4	627.	Яблоки св.	0,050	0,2	0,2	4,9	23
Итого по группе			0,525	11,98	16,74	65,4	462

Обед

1	78	Икра кабачковая	0,060	0,67	3,21	3,21	42
2	143.	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,200/15	5,86	4,36	16,2	125
3	252	Рыба запеченная в сметанном соусе	0,100	10,86	3,17	2,63	78
4	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	707.	Сок персиковый	0,200	0,6	0	34	132
Итого по группе			0,8	27,44	18,78	111,99	710

полдник

1	672.	Гренки с джемом черносмородиновым	0,055(15/40)	3,59	2,98	29,02	155
2	705.	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,68	0,28	19,64	92
3	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,355	5,77	3,76	69,66	343

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,525	11,98	16,74	65,4	462
Обед	0,8	27,44	18,78	111,99	710
полдник	0,355	5,77	3,76	69,66	343
Итого за день	1,68	45,19	39,28	247,05	1515

1-я неделя / 2. вторник

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

Завтрак

1	366.	Запеканка из творога	0,120	17,85	14,7	18,23	283
2	1025	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,020	1,44	1,7	11,1	66
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,050(10/40)	3,09	8,57	19,76	169
4	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
5	627.	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38
Итого по группе			0,5	23,38	25,22	66,61	596

Обед

1	49.2	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,060	0,52	3,13	4,66	50
2	139.	Суп картофельный с горохом	0,200	4,92	2,58	18,02	107
3	438.	Азу	0,200(50/150)	13,87	27,19	20,76	394
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итого по группе			0,75	26,25	33,89	105,3	823

полдник

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

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	23,38	25,22	66,61	596
Обед	0,75	26,25	33,89	105,3	823
полдник	0,33	8,55	6,1	45	279
Итого за день	1,58	58,18	65,21	216,91	1698



1-я неделя / 3. среда

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

Завтрак

1	499.	Котлеты рубленые из цыплят	0,070	10,46	7,72	5,4	141
2	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
3	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,150	3,36	7,98	22,57	176
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	17,43	141
Итого по группе			0,5	22,63	23,48	67,71	583

Обед

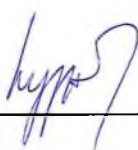
1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,060	0,87	3,06	5,1	51
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,200/5/15	5,21	4,94	6,18	97
3	454	Котлеты мясо-карт.по-хлыновски	0,090	11,73	13,97	7,63	204
4	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
5	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	5,62	7,26	25,36	188
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
8	700.	Напиток клюквенный	0,200	0,09	0,04	13,64	54
Итого по группе			0,82	29,56	32,17	95,8	782

полдник

1	697	Молоко 3,2%жирности	0,200	5,8	6,4	9,4	120
2	741.	Ватрушки с повидлом	0,100	5,91	2,4	66,07	306
Итого по группе			0,3	11,71	8,8	75,47	426

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	22,63	23,48	67,71	583
Обед	0,82	29,56	32,17	95,8	782
полдник	0,3	11,71	8,8	75,47	426
Итого за день	1,62	63,9	64,45	238,98	1791



1-я неделя / 4. четверг

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

Завтрак

1	333	Макароны с тертым сыром Российским и мас	0,200	11,01	14,91	34,39	328
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,050(10/40)	3,09	8,57	19,76	169
4	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
Итого по группе			0,5	19,38	28,13	64,17	599

Обед

1	52.1	Салат картофельный с соленым огурцом	0,060	0,78	3,13	4,41	51
2	116.	Борщ с фасолью, картофелем и смет.	0,200/6	3,87	3,34	9,13	97
3	329.	Бигус	0,200(50/150)	14,5	31,1	11,13	389
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,75	25,49	38,49	84,25	796

полдник

1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,200	5,2	5,2	26	174
2	0.04	Печенье сахарное	0,030	2,25	2,94	22,32	125
3	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,33	7,85	8,54	58,12	346

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	19,38	28,13	64,17	599
Обед	0,75	25,49	38,49	84,25	796
полдник	0,33	7,85	8,54	58,12	346
Итого за день	1,58	52,72	75,16	206,54	1741



1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	388.	Котлеты рыбные	0,070	9,62	2,63	6,52	88
2	587.	Соус томатный	0,030	0,33	1,55	1,96	24
3	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
4	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,020	0,62	0,04	1,3	8
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	4,66	4,84	18,83	137
Итого по группе			0,51	21,38	16,5	64,06	503
Обед							
1	43.0	Салат из белокачанной капусты с р/м	0,060	0,94	5,05	5,66	72
2	127.	Суп с рисом на курином бульоне	0,200	2,11	2,28	9,25	76
3	488.	Цыплята-бройлеры, туш.в соусе с овощами	0,200(55/145)	15,49	20,41	18,97	314
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	505.	Кисель с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	18,4	74
Итого по группе			0,75	24,88	28,66	92,46	717
полдник							
1	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,9	15,3	78
2	705.	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,68	0,28	19,64	92
3	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,33	4,43	1,68	55,94	266

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,51	21,38	16,5	64,06	503
Обед	0,75	24,88	28,66	92,46	717
полдник	0,33	4,43	1,68	55,94	266
Итого за день	1,59	50,69	46,84	212,46	1486



2-я неделя / 1. понедельник

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

Завтрак

1	311.	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,205(200/5)	5,63	7,96	30,18	216
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,060(40/15/5)	6,54	8,86	19,72	186
3	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	17,43	141
4	627.	Мандарины св.	0,060	0,48	0,12	4,5	23
Итого по группе			0,525	17,96	22,34	71,83	566

Обед

1	78	Икра кабачковая	0,060	0,67	3,21	3,21	42
2	137.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	0,200/20	5,03	2,52	12,01	105
3	485.	Голубцы ленивые	0,090	7,06	8,24	5,53	125
4	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
5	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
8	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итого по группе			0,83	23,27	24,14	101,01	727

полдник

1	672.	Гренки с джемом черносмородиновым	0,055(15/40)	3,59	2,98	29,02	155
2	698.	Кефир2,5% жирности	0,200	5,8	5	8	106
3	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,355	10,29	8,18	45,12	304

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,525	17,96	22,34	71,83	566
Обед	0,83	23,27	24,14	101,01	727
полдник	0,355	10,29	8,18	45,12	304
Итого за день	1,71	51,52	54,66	217,96	1597



2-я неделя / 2. вторник

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

Завтрак

1	362.	Пудинг из творога (запеченный)	0,120	15,44	12	26,39	280
2	1025	Джем абрикосовый	0,020	0,1	0	10,28	42
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,050(10/40)	3,09	8,57	19,76	169
4	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
5	627.	Яблоки св.	0,120	0,48	0,48	11,76	56
Итого по группе			0,52	19,31	21,1	77,93	586

Обед

1	71.1	Винегрет овощной	0,060	0,83	5,1	5,06	71
2	135.	Суп из овощей со сметаной и птицей	0,200/5/15	5,2	5,15	9,81	107
3	431	Печень по-строгановски .	0,100(50/50)	16,32	7,33	8,82	162
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	5,62	7,26	25,36	188
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	700.	Напиток клюквенный	0,200	0,09	0,04	13,64	54
Итого по группе			0,8	34,4	25,8	102,87	763

полдник

1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,200	5,2	5,2	26	174
2	0.04	Печенье сдобное	0,030	1,92	5,04	20,55	135
3	627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47
Итого по группе			0,33	7,52	10,54	56,85	356

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,52	19,31	21,1	77,93	586
Обед	0,8	34,4	25,8	102,87	763
полдник	0,33	7,52	10,54	56,85	356
Итого за день	1,65	61,23	57,44	237,65	1705

2-я неделя / 3. среда

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

Завтрак

1	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,100	12,55	15,48	4,1	203
2	516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,31	6,2	28,71	200
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
4	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
Итого по группе			0,5	21,1	22,05	62,51	537

Обед

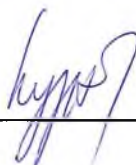
1	43.0	Салат из белокачанной капусты с р/м	0,060	0,94	5,05	5,66	72
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,200/5/15	5,39	5,29	15,98	128
3	397.	Фрикадельки рыбные	0,090	11,87	1,47	5,9	85
4	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
5	378.	Пюре картофельное с морковью	0,150	3,28	7,51	14,37	149
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
8	505	Кисель "Витошка " с витаминами	0,200	0	0	23,5	95
Итого по группе			0,83	28,28	22,3	108,22	741

полдник

1	0.09	Пряник заварной	0,040	2,36	1,88	30	146
2	698.	Ряженка 2,5% жирности	0,200	5,8	5	8,4	108
3	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,34	9,66	7,38	59,4	350

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	21,1	22,05	62,51	537
Обед	0,83	28,28	22,3	108,22	741
полдник	0,34	9,66	7,38	59,4	350
Итого за день	1,67	59,04	51,73	230,13	1628



2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	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	0,210(200/10)	5,77	12,8	24,42	237
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,050(10/40)	3,09	8,57	19,76	169
4	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	17,43	141
Итого по группе			0,5	19,25	31,37	61,89	610

Обед

1	51.2	Салат из свеклы с яблоком с р/м	0,060	0,63	4,92	5,32	69
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,200/5/15	5,21	4,94	6,18	97
3	478.	Залеканка картофельная с гов. сердцем	0,200	14,8	9,43	32,78	279
4	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	707.	Сок абрикосовый	0,200	1	0	25,4	110
Итого по группе			0,79	28,44	22,27	112,49	767

полдник

1	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,9	15,3	78
2	698.	Кефир2,5% жирности	0,200	5,8	5	8	106
3	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,33	8,95	6,1	31,4	227

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	19,25	31,37	61,89	610
Обед	0,79	28,44	22,27	112,49	767
полдник	0,33	8,95	6,1	31,4	227
Итого за день	1,62	56,64	59,74	205,78	1604



2-я неделя / 5. пятница

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

Завтрак

1	462.	Тефтели (2в) мясные с рисом (Ёжики)	0,080	7,79	9,65	9,11	153
2	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
3	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
Итого по группе			0,52	14,6	19,2	56,93	469

Обед

1	110.	Борщ со сметаной	0,200/5	2,41	3,05	5,62	67
2	443.	Плов со свининой	0,200(50/150)	14,65	29,08	36,63	505
3	576.	Гарнир сол.огурца и зел.горошк (конс.)	0,060	1,17	0,09	2,46	16
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итого по группе			0,75	25,17	33,21	106,57	860

полдник

1	741.	Ватрушка с творогом	0,100	12,53	7,2	44,33	292
2	698.	Кефир2,5% жирности	0,200	5,8	5	8	106
Итого по группе			0,3	18,33	12,2	52,33	398

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,52	14,6	19,2	56,93	469
Обед	0,75	25,17	33,21	106,57	860
полдник	0,3	18,33	12,2	52,33	398
Итого за день	1,57	58,1	64,61	215,83	1727

Итого за период	16,27	557,21	579,12	2229,29	16492
------------------------	--------------	---------------	---------------	----------------	--------------



1-я неделя / 1. понедельник

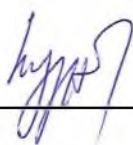
Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

54,1	0,06	0,16	1,3	0,12	126,44	136,29	30,05	0,44	177,75	7,18	21,43	35,5
75,85	0,05	0,05	0,1	0,65	140,6	101,95	10,87	0,6	67	5,1	1,28	5,8
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,13	8,24	6,44	0,82	32,4	0	0	0
2,5	0,01	0,01	5	0,1	8	5,5	4,5	1,1	139	0	0	0
192,45	0,27	0,28	16,5	1,79	289,17	251,98	51,86	2,96	416,15	12,28	22,71	41,3

18,87	0,01	0,02	8,76	0	12,8	14,54	8,32	0,36	149,7	0,03	10,55	2,23
148,54	0,09	0,07	4,69	0	23,08	232,42	24,53	0,78	364,82	0,13	17,95	54,58
37,3	0,07	0,1	0,22	0,18	67,68	178,36	34,48	0,68	249,64	13,6	118,04	431,49
54,85	0,14	0,11	5,16	0,12	38,57	81,66	27,74	1	644,3	1,58	32,39	42,75
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
100	0,04	0,08	12	1,6	18	0	8	1,8	304	0	0	0
360,06	0,48	0,56	30,83	2,34	185,63	611,98	132,17	7,01	1888,16	20,24	205,21	554,35

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
163,4	0,01	0,06	100	0	21,3	3,4	5,4	0,53	6,59	0	0	0
20	0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6	348	1	0	2,2
197,41	0,1	0,15	116,19	0,13	59,6	77,5	56,5	1,72	434,79	2,71	19,15	7,4

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
192,45	0,27	0,4	16,5	1,79	289,17	251,98	51,86	2,96	416,15	12,28	22,71	41,3
360,06	0,48	0,43	30,83	2,34	185,63	611,98	132,17	7,01	1888,16	20,24	205,21	554,35
197,41	0,1	0,16	116,19	0,13	59,6	77,5	56,5	1,72	434,79	2,71	19,15	7,4
749,92	0,85	1,01	163,52	4,26	534,4	941,46	240,53	11,69	2739,1	35,23	247,07	603,05



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

93,23	0,05	0,29	0,28	0,61	197,54	252,11	26,73	0,84	204,21	35,13	11,3	48
9,4	0,01	0,08	0,2	0,01	61,4	43,8	6,8	0,04	73	0,6	1,4	7
65,3	0,04	0,02	0	0,59	9,2	27,9	5,64	0,46	54,4	3,4	1,28	5,8
0	0	0,01	0,1	0,08	14,43	8,24	6,44	0,85	25,1	0	0	0
10	0,06	0,03	38	0	35	17	11	0,1	155	0	0	0
177,93	0,16	0,19	38,58	1,29	317,57	349,05	56,61	2,29	511,71	39,13	13,98	60,8

641,25	0,03	0,02	4,1	0	12,64	20,41	14,41	0,77	133,5	0,1	2,1	19,6
145,41	0,18	0,07	5,02	0	32,55	117,93	29,48	1,63	440	0,13	18,67	27,81
25,84	0,43	0,09	8,67	0	31,44	104,32	158,33	2,69	1014,54	0,52	39,4	91,73
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
29,8	0,01	0,02	0,42	0,32	31,84	19,9	17,07	0,73	201,95	0	0	0
842,8	0,78	0,8	18,21	0,76	133,97	367,56	248,39	8,21	1965,69	5,65	86,45	162,44

0	0,03	0,01	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	15	0
0,04	0,06	0,26	1,8	0,1	242	188	30	0,2	272	4	18	40
8	0,04	0,03	60	0	34	23	13	0,3	197	0	2	17
8,04	0,13	0,16	61,8	0,1	281,7	230,5	46,9	0,86	496,6	4	35	57

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
177,93	0,16	0,43	38,58	1,29	317,57	349,05	56,61	2,29	511,71	39,13	13,98	60,8
842,8	0,78	0,25	18,21	0,76	133,97	367,56	248,39	8,21	1965,69	5,65	86,45	162,44
8,04	0,13	0,3	61,8	0,1	281,7	230,5	46,9	0,86	496,6	4	35	57
1028,77	1,07	1,37	118,59	2,15	733,24	947,11	351,9	11,36	2974	48,78	135,43	280,24



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
57,24	0,04	0,12	0,55	0,51	28,15	69,2	12,61	1	138,92	2,79	17,81	71,43
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
376,46	0,13	0,09	15,77	0	34,78	92,71	39,39	1,39	797,34	0,5	20,7	56,1
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
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
673,71	0,59	1,19	40,63	2,87	263,32	356,73	100,05	4,04	1328,98	9,11	59,36	174,45
1,16	0,01	0,02	5,8	0	22,56	25,22	12,83	0,82	167,07	0,41	16,06	11,6
164,86	0,06	0,08	16,69	0	48,61	221,75	27,7	0,83	402,36	0,21	18,41	51,84
17,19	0,2	0,11	4,72	0,31	14,35	92,51	60,09	1,93	238,8	2,19	7,06	52,28
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
46,61	0,13	0,08	0	0,1	18,96	134,29	89,93	3,01	169,28	4,45	53,5	10,4
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,03	0,01	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	39,9	1,8	0,96	4,35
0	0	0	1,35	0	12,04	1,98	4,73	0,13	13,96	0	0	0
306,73	0,52	0,52	29,32	0,78	145,23	582,53	227,44	9,17	1197,45	11,98	127,06	149,54
44	0,08	0,3	2,6	0,1	240	180	28	0,2	292	4	18	40
14,88	0,08	0,06	0,2	0,82	20,62	58,69	12,49	1,28	126,61	0,77	0,44	1,1
58,88	0,16	0,22	2,8	0,92	260,62	238,69	40,49	1,48	418,61	4,77	18,44	41,1
673,71	0,59	0,82	40,63	2,87	263,32	356,73	100,05	4,04	1328,98	9,11	59,36	174,45
306,73	0,52	0,34	29,32	0,78	145,23	582,53	227,44	9,17	1197,45	11,98	127,06	149,54
58,88	0,16	0,36	2,8	0,92	260,62	238,69	40,49	1,48	418,61	4,77	18,44	41,1
1039,32	1,27	1,63	72,75	4,57	669,17	1177,95	367,98	14,69	2945,04	25,86	204,86	365,09



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
122,9	0,06	0,09	0,14	0,34	184,63	142,39	16,36	0,9	60,45	3,94	25,38	13,77
104	0,03	0,18	0	0,88	22	76,8	4,8	1	56	12,68	8	22
65,3	0,04	0,02	0	0,59	9,2	27,9	5,64	0,46	54,4	3,4	1,28	5,8
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,13	8,24	6,44	0,82	32,4	0	0	0
352,2	0,28	0,46	10,24	2,73	229,96	255,33	33,24	3,18	203,25	20,02	34,66	41,57
229,55	0,02	0,02	4,98	1,42	10,08	24,26	11,37	0,37	163,54	0	0	0
156,11	0,08	0,06	5,54	0	46,18	134	29,19	1,37	431,91	2,33	22,07	33,56
288,93	0,38	0,1	23,42	0,08	92,22	88,09	158,16	2,65	767,61	1,2	47,19	78,25
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
120	0,3	0,34	20	1,68	8,32	0	1,85	0	15,2	0	0	0
795,09	0,91	1,25	53,94	3,62	182,3	351,35	229,67	6,78	1553,96	8,43	95,54	135,11
20	0,06	0,3	0,12	0,1	218	170	26	0	294	4	18	40
0	0,02	0,01	0	0	8,7	27	6	0,63	33	0	0	0
5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3	2	8
25	0,11	0,13	10,12	0,1	242,7	208	41	2,83	605	4,3	20	48
352,2	0,28	0,47	10,24	2,73	229,96	255,33	33,24	3,18	203,25	20,02	34,66	41,57
795,09	0,91	0,57	53,94	3,62	182,3	351,35	229,67	6,78	1553,96	8,43	95,54	135,11
25	0,11	0,33	10,12	0,1	242,7	208	41	2,83	605	4,3	20	48
1172,29	1,3	1,63	74,3	6,45	654,96	814,68	303,91	12,79	2362,21	32,75	150,2	224,68

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
17,68	0,06	0,1	0,2	0,26	46,39	145,99	31,09	0,66	240,76	11,88	99,54	365,22
57,32	0	0	0,57	0,03	4	6,24	3,36	0,12	32,69	0,3	5,55	1,18
54,85	0,14	0,11	5,16	0,12	38,57	81,66	27,74	1	644,3	1,58	32,39	42,75
10	0,02	0,01	2	0	4	12,4	4,2	0,14	19,8	0,38	0,14	0,9
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
33	0,06	0,22	1,95	0,19	189,6	143,71	30,43	0,41	307,74	3	13,5	30
172,85	0,32	0,54	9,88	1,04	290,56	416	102,42	2,77	1298,49	19,54	152,4	445,85
121,44	0,01	0,02	21,9	0	26,41	18,62	10,06	0,35	156,13	0,15	19,74	8,1
109,37	0,05	0,05	2,72	0	17,2	226,84	21,01	0,4	237,65	1,53	14,05	26,43
712,5	0,16	0,19	22,13	0,43	44,17	223	46,62	2,4	684,17	0,39	43,76	146,53
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
120	0,3	0,34	20	2,34	59	0	2	0	0	0	0	0
1063,81	0,65	0,99	66,75	3,21	172,28	573,46	108,79	5,54	1253,65	6,97	103,83	204,36
0	0,03	0,01	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	15	0
163,4	0,01	0,06	100	0	21,3	3,4	5,4	0,53	6,59	0	0	0
20	0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6	348	1	0	2,2
183,4	0,08	0,13	110	0	35	50,9	51,3	1,49	382,19	1	15	2,2
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
172,85	0,32	0,45	9,88	1,04	290,56	416	102,42	2,77	1298,49	19,54	152,4	445,85
1063,81	0,65	0,65	66,75	3,21	172,28	573,46	108,79	5,54	1253,65	6,97	103,83	204,36
183,4	0,08	0,12	110	0	35	50,9	51,3	1,49	382,19	1	15	2,2
1420,06	1,05	1,17	186,63	4,25	497,84	1040,36	262,51	9,8	2934,33	27,51	271,23	652,41



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
55,1	0,08	0,14	1,3	0,12	127,79	147,13	34,14	0,67	191,5	4,76	21,88	31,7
75,85	0,05	0,05	0,1	0,65	140,6	101,95	10,87	0,6	67	5,1	1,28	5,8
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
300,55	0,55	0,57	47,75	2,65	476,57	419,82	89,6	2,37	647,44	12,86	36,66	77,05
18,87	0,01	0,02	8,76	0	12,8	14,54	8,32	0,36	149,7	0,03	10,55	2,23
171,54	0,11	0,09	8,98	0,21	28,57	159,78	35,97	1,08	643,94	3,96	45,68	164,27
22,44	0,1	0,05	11,26	0,09	32,95	68,19	42,84	1,19	272,11	1,95	18,45	32,73
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
54,85	0,14	0,11	5,16	0,12	38,57	81,66	27,74	1	644,3	1,58	32,39	42,75
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
29,8	0,01	0,02	0,42	0,32	31,84	19,9	17,07	0,73	201,95	0	0	0
374,41	0,5	0,52	35,34	1,22	175,44	457,35	165,5	6,92	2131,28	12,84	139,42	266,85
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
44	0,08	0,34	1,4	0	240	180	28	0,2	292	58	18	40
8	0,04	0,03	60	0	34	23	13	0,3	197	0	2	17
66,01	0,17	0,2	67,59	0,13	304,3	249,1	50,1	1,09	569,2	59,71	39,15	62,2
300,55	0,55	0,81	47,75	2,65	476,57	419,82	89,6	2,37	647,44	12,86	36,66	77,05
374,41	0,5	0,34	35,34	1,22	175,44	457,35	165,5	6,92	2131,28	12,84	139,42	266,85
66,01	0,17	0,42	67,59	0,13	304,3	249,1	50,1	1,09	569,2	59,71	39,15	62,2
740,97	1,22	1,64	150,68	4	956,31	1126,27	305,2	10,38	3347,92	85,41	215,23	406,1



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

79,81	0,06	0,26	0,23	0,52	168,83	221,22	25,71	1,03	295,12	29,27	1,65	45,08
10	0	0	0,48	0	2,96	2,4	0,8	0,12	30,6	0	0,14	1,2
65,3	0,04	0,02	0	0,59	9,2	27,9	5,64	0,46	54,4	3,4	1,28	5,8
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,13	8,24	6,44	0,82	32,4	0	0	0
6	0,04	0,02	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6	0,36	2,4	9,6
221,11	0,29	0,31	22,81	2,03	214,32	272,96	49,39	5,07	746,12	33,03	5,47	61,68

181,29	0,03	0,02	6,15	0	15,02	27,23	12,52	0,51	170,46	0,13	14,31	14,64
150,63	0,07	0,09	8,61	0,1	34,11	217,93	26,37	0,86	400,38	0,31	18,8	54,14
7423,56	0,26	1,84	9,83	1,17	23,28	288,21	17,97	6,06	259,94	37,48	27,85	215,65
46,61	0,13	0,08	0	0,1	18,96	134,29	89,93	3,01	169,28	4,45	53,5	10,4
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
0	0	0	1,35	0	12,04	1,98	4,73	0,13	13,96	0	0	0
7802,59	0,62	0,62	25,94	1,81	128,91	774,64	180,62	12,96	1189,72	47,27	140,74	318,13

20	0,06	0,3	0,12	0,1	218	170	26	0	294	4	18	40
0,04	0,03	0	0	0	6,9	19,5	3	0,24	25,5	0	0	0
2	0,02	0,03	5	0	19	16	12	2,3	155	0,1	1	10
22,04	0,11	0,14	5,12	0,1	243,9	205,5	41	2,54	474,5	4,1	19	50

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
221,11	0,29	0,48	22,81	2,03	214,32	272,96	49,39	5,07	746,12	33,03	5,47	61,68
7802,59	0,62	2,08	25,94	1,81	128,91	774,64	180,62	12,96	1189,72	47,27	140,74	318,13
22,04	0,11	0,33	5,12	0,1	243,9	205,5	41	2,54	474,5	4,1	19	50
8045,74	1,02	1,35	53,87	3,94	587,13	1253,1	271,01	20,57	2410,34	84,4	165,21	429,81



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

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
44,08	0,04	0,02	0	0,1	6,99	35,11	7,82	0,59	35,6	0,67	20,75	11,51
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
0	0	0,01	0,1	0,08	14,43	8,24	6,44	0,85	25,1	0	0	0
271,25	0,14	0,15	3,92	0,97	50,35	191,64	37,65	3,24	303,93	3,28	53,74	118,21

121,44	0,01	0,02	21,9	0	26,41	18,62	10,06	0,35	156,13	0,15	19,74	8,1
80,52	0,08	0,08	6,21	0,14	30,35	234,2	28,83	1,01	475,44	0,19	19,08	58,45
21,1	0,07	0,08	0,1	0,35	28,81	154,66	34,21	0,82	238,73	15,81	133,48	479,41
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
342,35	0,13	0,13	4,45	0,13	56,39	89,05	29,97	0,92	579,78	1,82	33,37	47,25
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
130	0,3	0,34	20,1	1,67	0	0	0	0	15,15	0	0	0
772,32	0,72	1,06	53,52	2,77	172,67	609,81	136,63	5,66	1684,51	23,29	238,02	618,08

0	0,03	0,01	0	0	4,4	20	3,6	0,32	30,4	0	0	0
44	0,04	0,26	0,6	0	248	184	28	0,2	292	0	0	40
20	0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6	348	1	0	2,2
64	0,11	0,16	10,6	0	260,4	232	73,6	1,12	670,4	1	0	42,2

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
271,25	0,14	0,15	3,92	0,97	50,35	191,64	37,65	3,24	303,93	3,28	53,74	118,21
772,32	0,72	0,7	53,52	2,77	172,67	609,81	136,63	5,66	1684,51	23,29	238,02	618,08
64	0,11	0,32	10,6	0	260,4	232	73,6	1,12	670,4	1	0	42,2
1107,57	0,97	1,29	68,04	3,74	483,42	1033,45	247,88	10,02	2658,84	27,57	291,76	778,49



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

85,89	0,11	0,14	1,22	0,2	128,68	167,12	45,13	1,04	218,38	2,87	45,92	29,97
104	0,03	0,18	0	0,88	22	76,8	4,8	1	56	12,68	8	22
65,3	0,04	0,02	0	0,59	9,2	27,9	5,64	0,46	54,4	3,4	1,28	5,8
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
418,79	0,56	1,16	24,77	3,55	347,06	432,36	93,56	3,54	624,72	21,95	68,7	97,32

1,79	0,02	0,01	5,8	0	17,49	18,41	10,06	0,98	164,95	0,32	7,81	9,08
164,86	0,06	0,08	16,69	0	48,61	221,75	27,7	0,83	402,36	0,21	18,41	51,84
5,39	0,44	0,63	20,67	0,18	31,11	252,17	55,73	5,2	1217,36	16,23	46,74	94,65
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
434	0,04	0,08	8	1,6	40	36	20	0,4	490	0	0	0
682,95	0,69	0,77	51,92	2,26	167,92	641,61	147,05	9,97	2493,95	22,08	105,31	180,44

0	0,03	0,01	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36	27,6	0	15	0
44	0,08	0,34	1,4	0	240	180	28	0,2	292	58	18	40
8	0,04	0,03	60	0	34	23	13	0,3	197	0	2	17
52	0,15	0,18	61,4	0	279,7	222,5	44,9	0,86	516,6	58	35	57

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
418,79	0,56	0,94	24,77	3,55	347,06	432,36	93,56	3,54	624,72	21,95	68,7	97,32
682,95	0,69	0,85	51,92	2,26	167,92	641,61	147,05	9,97	2493,95	22,08	105,31	180,44
52	0,15	0,38	61,4	0	279,7	222,5	44,9	0,86	516,6	58	35	57
1153,74	1,4	1,78	138,09	5,81	794,68	1296,47	285,51	14,37	3635,27	102,03	209,01	334,76



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

13,17	0,11	0,06	1,47	0,12	11,53	69,92	40,45	1,2	118,68	3,5	18,92	38,68
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
54,85	0,14	0,11	5,16	0,12	38,57	81,66	27,74	1	644,3	1,58	32,39	42,75
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,13	8,24	6,44	0,82	32,4	0	0	0
204,43	0,44	0,62	17,49	1,64	77,44	194,1	84,69	3,63	892,16	7,9	58,66	88,8

152,11	0,04	0,05	8,84	0	40,22	96,51	21,77	0,93	358,71	0,36	21,23	30,3
260	0,44	0,04	1,36	0	18,35	106,83	156,35	2,11	343,29	7,75	31,58	85,29
16,5	0,04	0,02	4,5	0	12,9	25,8	10,5	0,39	72	0,57	0,21	1,35
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
29,8	0,01	0,02	0,42	0,32	31,84	19,9	17,07	0,73	201,95	0	0	0
458,91	0,66	0,68	15,12	0,76	128,81	354,04	234,79	6,55	1151,65	13,58	79,3	140,24

53,52	0,1	0,17	0,44	0,15	107,48	162,61	21,43	1,02	171,83	14,52	2,68	15,6
44	0,08	0,34	1,4	0	240	180	28	0,2	292	58	18	40
97,52	0,18	0,52	1,84	0,15	347,48	342,61	49,43	1,22	463,83	72,52	20,68	55,6

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
204,43	0,44	0,36	17,49	1,64	77,44	194,1	84,69	3,63	892,16	7,9	58,66	88,8
458,91	0,66	0,18	15,12	0,76	128,81	354,04	234,79	6,55	1151,65	13,58	79,3	140,24
97,52	0,18	0,51	1,84	0,15	347,48	342,61	49,43	1,22	463,83	72,52	20,68	55,6
760,86	1,28	1,79	34,45	2,55	553,73	890,75	368,91	11,4	2507,64	94	158,64	284,64

17219,24	11,43	14,93	1060,92	41,72	6464,88	10521,6	3005,34	127,07	28514,69	563,54	2048,64	4359,27
----------	-------	-------	---------	-------	---------	---------	---------	--------	----------	--------	---------	---------



Распределение калорийности по приемам пищи, 7-11 лет, зимний период.

1-я неделя

завтрак	2743
обед	3828
полдник	1660
Итого:	8231

2-я неделя

завтрак	2768
обед	3854
полдник	1635
Итого:	8261

7-11 лет, зимний период

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Завтрак	0,525	11,96	16,74	65,4	462	192,45	0,27	0,4	16,5	1,79	289,17	251,98	51,86	2,96	416,15	12,28	22,71	41,3
Обед	0,8	27,44	18,78	111,99	710	360,06	0,48	0,43	30,83	2,34	185,63	611,98	132,17	7,01	1888,16	20,24	205,21	554,35
полдник	0,355	5,77	3,76	69,66	343	197,41	0,1	0,16	116,19	0,13	59,6	77,5	56,5	1,72	434,79	2,71	19,15	7,4
Итого за день	1,68	45,19	39,28	247,05	1515	749,92	0,85	1,01	163,52	4,26	534,4	941,46	240,53	11,69	2739,1	35,23	247,07	603,05
Завтрак	0,5	23,38	25,22	66,61	596	177,93	0,16	0,43	38,58	1,29	317,57	349,05	56,61	2,29	511,71	39,13	13,98	60,8
Обед	0,75	26,25	33,89	105,3	823	842,8	0,78	0,25	18,21	0,76	133,97	367,56	248,39	8,21	1965,69	5,65	86,45	162,44
полдник	0,33	8,55	6,1	45	279	8,04	0,13	0,3	61,8	0,1	281,7	230,5	46,9	0,86	496,6	4	35	57
Итого за день	1,58	58,18	65,21	216,91	1698	1028,77	1,07	1,37	118,59	2,15	733,24	947,11	351,9	11,36	2974	48,78	135,43	280,24
Завтрак	0,5	22,63	23,48	67,71	583	673,71	0,59	0,82	40,63	2,87	263,32	356,73	100,05	4,04	1328,98	9,11	59,36	174,45
Обед	0,82	29,56	32,17	95,8	782	306,73	0,52	0,34	29,32	0,78	145,23	582,53	227,44	9,17	1197,45	11,98	127,06	149,54
полдник	0,3	11,71	8,8	75,47	426	58,88	0,16	0,36	2,8	0,92	260,62	238,69	40,49	1,48	418,61	4,77	18,44	41,1
Итого за день	1,62	63,9	64,45	238,98	1791	1039,32	1,27	1,63	72,75	4,57	669,17	1177,95	367,98	14,69	2945,04	25,86	204,86	365,09
Завтрак	0,5	19,38	28,13	64,17	599	352,2	0,28	0,47	10,24	2,73	229,96	255,33	33,24	3,18	203,25	20,02	34,66	41,57
Обед	0,75	25,49	38,49	84,25	796	795,09	0,91	0,57	53,94	3,62	182,3	351,35	229,67	6,78	1553,96	8,43	95,54	135,11
полдник	0,33	7,85	8,54	58,12	346	25	0,11	0,33	10,12	0,1	242,7	208	41	2,83	605	4,3	20	48
Итого за день	1,58	52,72	75,16	206,54	1741	1172,29	1,3	1,63	74,3	6,45	654,96	814,68	303,91	12,79	2362,21	32,75	150,2	224,68
Завтрак	0,51	21,38	16,5	64,06	503	172,85	0,32	0,45	9,88	1,04	290,56	416	102,42	2,77	1298,49	19,54	152,4	445,85
Обед	0,75	24,88	28,66	92,46	717	1063,81	0,65	0,65	66,75	3,21	172,28	573,46	108,79	5,54	1253,65	6,97	103,83	204,36
полдник	0,33	4,43	1,68	55,94	266	183,4	0,08	0,12	110	0	35	50,9	51,3	1,49	382,19	1	15	2,2
Итого за день	1,59	50,69	46,84	212,46	1486	1420,06	1,05	1,17	186,53	4,25	497,84	1040,36	262,51	9,8	2934,33	27,51	271,23	652,41
Завтрак	0,525	17,96	22,34	71,83	566	300,55	0,55	0,81	47,75	2,65	476,57	419,82	89,6	2,37	647,44	12,86	36,66	77,05
Обед	0,83	23,27	24,14	101,01	727	374,41	0,5	0,34	35,34	1,22	175,44	457,35	165,5	6,92	2131,28	12,84	139,42	266,85
полдник	0,355	10,29	8,18	45,12	304	66,01	0,17	0,42	67,59	0,13	304,3	249,1	50,1	1,09	569,2	59,71	39,15	62,2
Итого за день	1,71	51,52	54,66	217,96	1597	740,97	1,22	1,64	150,68	4	956,31	1126,27	305,2	10,38	3347,92	85,41	215,23	406,1
Завтрак	0,52	19,31	21,1	77,93	586	221,11	0,29	0,48	22,81	2,03	214,32	272,96	49,39	5,07	746,12	33,03	5,47	61,68
Обед	0,8	34,4	25,8	102,87	763	7802,59	0,62	2,08	25,94	1,81	128,91	774,64	180,82	12,96	1189,72	47,27	140,74	318,13
полдник	0,33	7,52	10,54	56,85	356	22,04	0,11	0,33	5,12	0,1	243,9	205,5	41	2,54	474,5	4,1	19	50
Итого за день	1,65	61,23	57,44	237,65	1705	8045,74	1,02	1,35	53,87	3,94	587,13	1253,1	271,01	20,57	2410,34	84,4	165,21	429,81
Завтрак	0,5	21,1	22,05	62,51	537	271,25	0,14	0,15	3,92	0,97	50,35	191,64	37,65	3,24	303,93	3,28	53,74	118,21
Обед	0,83	28,28	22,3	108,22	741	772,32	0,72	0,7	53,52	2,77	172,67	609,81	136,63	5,66	1684,51	23,29	238,02	618,08
полдник	0,34	9,66	7,38	59,4	350	64	0,11	0,32	10,6	0	260,4	232	73,6	1,12	670,4	1	0	42,2
Итого за день	1,67	59,04	51,73	230,13	1628	1107,57	0,97	1,29	68,04	3,74	483,42	1033,45	247,88	10,02	2658,84	27,57	291,76	778,49
Завтрак	0,5	19,25	31,37	61,89	610	418,79	0,56	0,94	24,77	3,55	347,06	432,36	93,56	3,54	624,72	21,95	68,7	97,32
Обед	0,79	28,44	22,27	112,49	767	682,95	0,69	0,85	51,92	2,26	167,92	641,61	147,05	9,97	2493,95	22,08	105,31	180,44
полдник	0,33	8,95	6,1	31,4	227	52	0,15	0,38	61,4	0	279,7	222,5	44,9	0,86	516,6	58	35	57
Итого за день	1,62	56,64	59,74	205,78	1604	1153,74	1,4	1,78	138,09	5,81	794,68	1296,47	285,51	14,37	3635,27	102,03	209,01	334,76
Завтрак	0,52	14,6	19,2	56,93	469	204,43	0,44	0,36	17,49	1,64	77,44	194,1	84,69	3,63	892,16	7,9	58,66	88,8
Обед	0,75	25,17	33,21	106,57	860	458,91	0,66	0,18	15,12	0,76	128,81	354,04	234,79	6,55	1151,65	13,58	79,3	140,24
полдник	0,3	18,33	12,2	52,33	398	97,52	0,18	0,51	1,84	0,15	347,48	342,61	49,43	1,22	463,83	72,52	20,68	55,6
Итого за день	1,57	58,1	64,61	215,83	1727	760,86	1,28	1,79	34,45	2,55	553,73	890,75	368,91	11,4	2507,64	94	158,64	284,64
Итого	16,27	557,21	579,12	2229,29	16492	17219,24	11,43	14,66	1066,92	41,72	6464,88	10521,6	3005,34	127,07	28514,69	563,54	2048,64	4359,27

Количество продуктов, используемых для приготовления меню по группам

ИП Гекчан М.Л.

7-11 лет, зимний период

№	Наименование	Ед. изм.	рекомендуемое суточное		1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	ВСЕГО	Сред. сут.
			брутто	нетто												
1	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	г	120	120	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	500,00	50,00
2	Хлеб пшеничный	г	200	200	90,00	90,00	102,80	90,00	102,60	90,00	90,00	95,00	90,00	90,00	930,40	93,04
3	Мука пшеничная	г	20	20	3,90	2,00	3,60	2,11	3,35	1,80	3,75	5,40	1,80	1,80	29,51	2,95
4	Крупы, бобовые	г	50	50	38,56	29,00	81,87	10,00	12,00	42,32	91,47	5,00	31,10	64,50	405,82	40,58
5	Макаронные изделия	г	20	20	13,00	0,00	0,00	68,25	0,00	0,00	0,00	60,20	0,00	0,00	141,45	14,14
6	Картофель	г	250	187	203,00	171,00	206,00	65,00	258,00	253,00	75,00	201,00	233,99	173,00	1838,99	183,90
7	Овощи свежие, зелень	г	400	320	155,00	115,33	273,40	321,44	213,20	240,72	118,00	176,40	160,77	241,10	2015,36	201,54
8	Фрукты(плоды) свежие		200	185	0,00	141,67	18,00	0,00	0,00	60,00	138,00	0,00	35,00	0,00	392,67	39,27
9	Фрукты, (плоды) сухие	г	20	20	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	12,00	0,00	0,00	20,00	72,00	7,20
10	Соки плодовоовощные, напитки инстатные	г	200	200	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	400,00	40,00
11	Мясо 1 категории	г	86	78	0,00	79,00	70,00	80,00	0,00	37,48	0,00	0,00	0,00	125,00	391,48	39,15
12	Субпродукты	г	40	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,00	0,00	75,62	0,00	168,62	16,86
13	Цыплята 1кат. потрошённые	г	60	53	19,20	0,00	75,20	0,00	84,00	0,00	19,20	104,40	19,20	0,00	321,20	32,12
14	Рыба-филе	г	80	77	73,50	0,00	0,00	0,00	51,00	23,50	0,00	75,00	0,00	0,00	223,00	22,30
15	Молоко (мдж 2.5%, 3,2%)	г	350	350	151,40	0,00	169,20	0,00	195,20	301,40	0,00	45,00	267,00	27,00	1156,20	115,62
16	Творог (мдж не более 9%)	г	60	60	0,00	138,00	0,00	0,00	0,00	0,00	90,00	0,00	0,00	0,00	228,00	22,80
17	Сыр	г	15	15	24,50	0,00	0,00	30,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	74,50	7,45
18	Сметана	г	10	10	13,00	6,00	6,00	8,00	0,00	0,00	22,10	6,00	6,00	6,00	73,10	7,31
19	Масло сливочное	г	35	35	29,00	16,00	16,29	30,28	13,10	29,30	25,00	19,90	25,30	11,80	215,97	21,60
20	Масло растительное	г	18	18	13,50	9,50	20,43	9,26	16,33	7,50	10,80	11,93	12,30	9,50	121,05	12,10
21	Яйцо диетическое	г	40	40	7,50	6,00	13,21	40,00	5,00	4,37	6,00	10,00	40,00	6,00	138,08	13,81
22	Сахар	г	35	35	5,00	32,00	23,80	1,50	15,30	26,62	22,60	15,40	16,62	10,40	169,24	16,92
23	Чай	г	2	2	1,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	1,00	6,00	0,60
24	Какао	г	1,2	1,2	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	12,00	1,20
25	Кофейный напиток	г	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	0,44
26	Соль	г	5	5	2,48	1,29	1,67	2,13	3,30	2,33	1,32	3,60	2,71	2,23	23,06	2,31
27	Специи	г	2	2	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
28	Смесь сухая для напитка с вит.-Витошка-	г	10	10	10,00	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	10,00	60,00	6,00

