

Согласовано



ИП Репин К.Н.

Согласовано
Директор ГПОУ ЯО
Ярославского педагогического колледжа



Лавров М.Е.

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет

Ярославль
2021 г.

МЕНЮ ПИТАНИЯ обучающихся 12 лет и старше

Первая неделя

День первый

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						№ ре- цеп- тур	Сборник рецептур
							В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		

Неделя первая. Понедельник

Завтрак

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Каша рисовая молочная с маслом слив	200/10	4,50	9,70	39,50	164,50	0,05	1,10	52,70	0,10	0,13	118,50	27,30	125,70	0,40	0,90	49,10	182	2017	
Бутерброд горячий с сыром	25/20/30	10,00	8,00	15,00	176,60	0,20	0,20	48,30	1,00	0,10	218,60	27,20	198,10	1,20	1,40	2,80	7	2017	
Батон йодированный	20	1,60	0,20	10,30	52,40	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	4,60	6,60	17,40	0,20	0,10	0,00		ТУ 10.71.11- 00248363 077-2016	
Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	24,40	0,00	0,20	152,20	21,30	124,60	0,40	0,60	3,00	693	2004	
ИТОГО за Завтрак	495	21,00	22,90	97,30	583,50	0,33	2,90	125,40	1,40	0,43	493,90	82,40	465,80	2,20	3,00	54,90			

Обед

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Овощи по сезону	35	0,40	0,10	1,30	8,40	0,03	8,80	0,00	0,30	0,00	4,90	7,00	9,10	0,40	0,10	1,10	515/576	2004	
Суп картофельный с бобовыми (горохом лученым)	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,23	5,80	0,00	2,40	0,07	42,70	35,60	88,10	2,10	0,80	51,40	139	2004	
Шницель мясной	100	15,90	14,40	16,00	261,00	0,04	0,00	0,00	3,60	0,13	6,00	24,00	75,00	2,00	0,60	30,20	451	2004	
Макаронные изделия отварные	180	6,10	10,90	41,00	293,40	0,60	0,00	0,00	1,20	0,04	5,90	25,30	44,60	1,30	0,50	68,30	516	2004	
Компот из свежих плодов	200	0,40	0,00	49,60	142,00	0,00	16,00	0,00	0,10	0,00	13,80	7,10	5,90	0,30	0,00	0,20	631	2004	
Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	14,90	69,00	0,50	0,00	0,00	0,30	0,00	6,90	7,50	31,80	0,70	0,30	1,70		ГОСТ 2077-84	
ИТОГО за обед	795	31,00	31,30	145,10	940,80	1,40	30,60	0,00	7,90	0,24	80,20	106,50	254,50	6,80	2,30	152,90			

Полдник

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Молоко в инд.упак.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	240,00	23,70	180,00	0,20	0,80	19,00	697	2004	
Выпечное изделие	75	9,20	5,50	29,20	202,00	0,08	0,04	34,00	0,90	0,10	50,80	21,60	90,20	0,90	0,40	13,20	410	2017	
ИТОГО за Полдник	275	15,2	11,9	38,6	322	0,18	1,14	59,3	0,9	0,3	290,8	45,3	270,2	1,1	1,2	32,2			
ВСЕГО за день		67,20	66,10	281,00	1846,30	1,91	34,64	184,70	10,20	0,97	864,90	234,20	990,50	10,10	6,50	240,00			

МЕНЮ ПИТАНИЯ обучающихся 12 лет и старше

Первая неделя

День второй

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						№ ре- цеп- тур
							В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	І	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

Сборник
рецептур

Неделя первая. Вторник

Завтрак

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
	Котлета из мяса кур	100	18,60	14,30	17,00	270,00	0,10	16,00	0,14	3,60	0,13	82,00	38,00	164,00	2,00	0,13	31,90	498	2004
	картофельное пюре	180	3,80	8,20	26,30	196,20	0,17	21,80	0,00	0,30	0,12	44,40	33,40	103,90	1,20	0,80	67,80	520	2004
	Овощи по сезону	20	0,20	0,00	0,50	2,80	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	4,60	2,80	8,40	0,30	0,10	0,60	515/576	2004
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,30	0,10	15,20	62,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,00	686	2004
	Батон йодированный	20	1,60	0,20	10,30	52,40	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	4,60	6,60	17,40	0,20	0,10	0,00		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
	ИТОГО за Завтрак	525,00	24,50	22,80	69,30	583,40	0,29	41,80	0,14	4,30	0,25	143,60	85,80	303,70	4,70	1,13	100,30		

Обед

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
	Овощи по сезону	20	0,40	0,00	2,20	11,60	0,00	0,80	0,00	0,20	0,00	3,60	3,80	11,20	0,20	0,20	0,00	515/576	2004
	Суп картофельный	250/15	5,00	3,30	20,50	132,60	0,11	12,00	0,00	2,70	0,08	35,00	36,70	113,70	1,30	0,50	69,20	133	2004
	Печень по-строгановски	100	13,60	13,60	4,00	195,00	0,19	28,90	5,50	3,00	1,40	25,60	14,80	223,30	4,80	3,60	86,00	431	2004
	Рис отварной	180	4,60	7,30	46,70	273,60	0,36	0,00	0,00	0,40	0,02	6,40	30,60	93,50	0,60	1,00	73,00	511	2004
	Батон йодированный	20	1,60	0,20	10,30	52,40	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	4,60	6,60	17,40	0,20	0,10	0,00		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	9,90	46,00	0,40	0,00	0,00	0,20	0,00	4,60	5,00	21,20	0,60	0,20	1,10		ГОСТ 2077-84
	Напиток из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,70	0,00	0,50	0,02	32,50	17,50	23,40	0,70	0,00	0,20	639	2004
	ИТОГО за обед	805	27,10	24,60	125,00	835,20	1,08	42,40	5,50	7,30	1,52	112,30	115,00	503,70	8,40	5,60	229,50		

Полдник

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
	Молоко в индивид.упак.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	240,00	23,70	180,00	0,20	0,80	19,00	697	2004
	Фрукт	130	0,60	0,60	12,70	61,10	0,00	13,00	0,00	0,80	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	0,20	2,60		
	Выпечное изделие	100	9,60	13,80	26,90	271,00	0,14	0,00	7,50	1,50	0,10	269,30	24,20	104,50	1,50	0,20	21,50	420	2017
	ИТОГО за Полдник	430	16,2	20,8	49	452,1	0,24	14,1	32,8	2,3	0,3	530,1	58,3	298,8	4,6	1,2	43,1		
	ВСЕГО за день		67,80	68,20	243,30	1870,70	1,61	98,30	38,44	13,90	2,07	786,00	259,10	1106,20	17,70	7,93	372,90		

МЕНЮ ПИТАНИЯ обучающихся 12 лет и старше

Первая неделя

День третий

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ ре- цеп- тур	Сборник рецептур	
							В1	С	А	Е	В2	Ca	P	Mg	Fe	Zn			I
Завтрак																			
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
	Котлета из мяса кур	100	18,60	14,30	17,00	270,00	0,10	16,00	0,14	3,60	0,13	82,00	38,00	164,00	2,00	0,13	31,90	498	2004
	картофельное пюре	180	3,80	8,20	26,30	196,20	0,17	21,80	0,00	0,30	0,12	44,40	33,40	103,90	1,20	0,80	67,80	520	2004
	Овощи по сезону	20	0,20	0,00	0,50	2,80	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	4,60	2,80	8,40	0,30	0,10	0,60	515/576	2004
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,30	0,10	15,20	62,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,00	686	2004
	Батон йодированный	20	1,60	0,20	10,30	52,40	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	4,60	6,60	17,40	0,20	0,10	0,00		ТУ 10.71.11- 00248363 077-2016
	ИТОГО за Завтрак	525,00	24,50	22,80	69,30	583,40	0,29	41,80	0,14	4,30	0,25	143,60	85,80	303,70	4,70	1,13	100,30		

Обед

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
	Овощи по сезону	10	0,30	0,00	0,70	4,00	0,00	0,40	0,00	0,10	0,40	1,80	1,90	5,60	0,10	0,10	0,00	515/576	2004
	Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	250	2,30	6,70	13,40	122,20	0,05	10,70	10,00	2,40	0,05	58,50	27,00	60,70	1,00	0,40	0,40	110	2004
	Тефтели мясные с томатным соусом	100/60	15,40	19,20	18,00	309,80	0,08	4,60	0,10	5,20	0,20	18,60	24,80	146,20	1,80	5,00	37,20	461/587	2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,40	9,40	51,10	334,80	0,24	0,00	0,00	0,70	0,12	17,80	163,00	244,70	5,50	1,80	67,40	509	2004
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,40	19,80	92,00	0,80	0,00	0,00	0,40	0,00	9,20	10,00	42,40	1,20	0,40	2,20		ГОСТ 2077-84
	Компот из черной смородины с/м с вит. С	200	0,20	0,10	33,00	138,00	0,01	16,00	0,00	0,10	0,00	18,00	7,00	10,40	0,30	0,00	0,20	634	2004
	ИТОГО за обед	840	31,20	35,80	136,00	1000,80	1,18	31,70	10,10	8,90	0,77	123,90	233,70	510,00	9,90	7,70	107,40		

Полдник

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
	Молоко в инд.упак.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	240,00	23,70	180,00	0,20	0,80	19,00	697	2004
	Кондитерское изделие без крема	75	4,70	8,80	38,00	250,00	0,08	0,00	12,00	3,10	0,06	15,00	17,20	48,00	0,90	0,90	9,00	418	2017
	ИТОГО за Полдник	275	10,7	15,2	47,4	370	0,18	1,1	37,3	3,1	0,26	255	40,9	228	1,1	1,7	28		
	ВСЕГО за день		66,40	73,80	252,70	1954,20	1,65	74,60	47,54	16,30	1,28	522,50	360,40	1041,70	15,70	10,53	235,70		

МЕНЮ ПИТАНИЯ обучающихся 12 лет и старше

Первая неделя

День четвертый

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						№ ре- цеп- тур	Сборник рецептур
							В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	l		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		

Неделя первая. Четверг

Завтрак

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Биточек мясной		100	15,90	14,40	16,00	261,00	0,04	0,00	0,00	3,60	0,13	6,00	24,00	75,00	2,00	0,60	30,30	451	2004
Макаронные изделия отварные		180	6,10	10,90	41,00	293,40	0,60	0,00	0,00	1,20	0,04	5,90	25,30	44,60	1,30	0,50	68,30	516	2004
Бутерброд с сыром		15/20	5,00	5,00	10,30	107,00	0,02	0,10	34,50	0,40	0,04	153,80	9,40	109,00	0,40	0,50	0,00	3	2004
Какао с молоком		200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	24,40	0,00	0,20	152,20	21,30	124,60	0,40	0,60	3,00	693	2004
ИТОГО за Завтрак		515	31,90	35,30	99,80	851,40	0,72	1,70	58,90	5,20	0,41	317,90	80,00	353,20	4,10	2,20	101,60		

Обед

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Овощи по сезону		40	0,40	0,10	1,50	10,60	0,03	10,00	0,00	0,20	0,00	5,60	8,00	10,40	0,30	0,10	1,40	515/576	2004
Суп из овощей со сметаной		250	1,90	6,50	9,60	111,50	0,08	10,40	10,00	2,30	0,05	43,70	21,70	209,50	0,80	0,50	64,90	135	2004
Рагу из курицы		250	18,30	15,30	21,80	297,10	0,13	16,80	30,00	2,90	0,20	40,90	51,40	197,30	2,60	1,60	75,60	289	2017
Компот из свежих плодов с вит.С		200	0,40	0,00	49,60	142,00	0,00	16,00	0,00	0,10	0,00	13,80	7,10	5,90	0,30	0,00	0,20	631	2004
Хлеб ржаной		30	2,00	0,30	14,90	69,00	0,50	0,00	0,00	0,30	0,00	6,90	7,50	31,80	0,70	0,30	1,70		ГОСТ 2077-84
Выпечное изделие		50	3,30	7,20	20,50	160,00	0,08	0,02	0,00	2,40	0,03	10,70	14,10	38,40	0,70	0,30	24,00	426	2017
ИТОГО за обед		820	26,30	29,40	117,90	790,20	0,82	53,22	40,00	8,20	0,28	121,60	109,80	493,30	5,40	2,80	167,80		

Полдник

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Молоко в инд.упак		200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	240,00	23,70	180,00	0,20	0,80	19,00	697	2004
Кондитерское изделие без крема		20	1,30	7,00	11,90	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,10	1,70	9,00	0,10	0,10	1,80		ГОСТ 24901- 2014
Фрукт		150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	0,04	28,50	18,00	24,00	3,50	0,00	0,00		
ИТОГО за Полдник		370	7,9	13,9	36,8	305,5	0,13	8,6	25,3	0,6	0,24	270,6	43,4	213	3,8	0,9	20,8		
ВСЕГО за день			66,10	78,60	254,50	1947,10	1,67	63,52	124,20	14,00	0,93	710,10	233,20	1059,50	13,30	5,90	290,20		

МЕНЮ ПИТАНИЯ обучающихся 12 лет и старше

Первая неделя

День пятый

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						№ ре- цеп- тур	Сборник рецептур
							В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	І		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		

Неделя первая. Пятница

Завтрак

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Блинчики с джемом (повидлом)	225	9,30	10,20	78,80	477,00	0,70	1,80	59,30	3,00	0,12	42,80	23,20	72,30	2,00	0,90	42,70		728	2004
Йогурт фруктовый	125	3,50	3,10	17,30	112,50	0,04	0,80	25,00	0,00	0,20	148,80	17,50	112,80	0,15	0,00	0,00			ГОСТ 31981- 2013
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,30	0,10	15,20	62,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,00		686	2004
ИТОГО за Завтрак	550	13,10	13,40	111,30	651,50	0,74	4,60	84,30	3,00	0,32	199,60	45,70	195,10	3,15	0,90	42,70			

Обед

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Овощи по сезону	20	0,20	0,00	0,50	2,80	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	4,60	2,80	8,40	0,30	0,10	0,60		515/576	2004
Суп картофельный	250/15	5,00	3,30	20,50	132,60	0,11	12,00	0,00	2,70	0,08	35,00	36,70	113,70	1,30	0,50	69,20		133	2004
Тефтели рыбные с томатным соусом	160	14,00	11,40	17,80	236,80	0,10	3,20	0,10	4,40	0,00	49,60	18,80	185,60	1,20	0,80	161,00		394	2004
Картофельное пюре	180	3,80	8,20	26,30	196,20	0,17	21,80	0,00	0,30	0,12	44,40	33,40	103,90	1,20	0,80	67,80		520	2004
Компот из смеси свежих плодов с/м	200	0,20	0,00	35,40	142,00	0,06	11,20	0,00	0,10	0,00	22,00	11,90	12,00	0,10	0,00	0,40		632	2004
Выпечное изделие	50	3,70	6,30	22,00	159,00	0,06	0,00	2,00	2,30	0,80	9,90	13,70	35,00	0,70	0,30	24,00		424	2017
Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	9,90	46,00	0,40	0,00	0,00	0,20	0,00	4,60	5,00	21,20	0,60	0,20	1,10			ГОСТ 2077-84
ИТОГО за обед	630	28,2	29,4	132,4	915,4	0,9	50,2	2,1	10,1	1	170,1	122,3	479,8	5,4	2,7	324,1			

Полдник

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00		707	2004
Выпечное изделие	100	9,60	13,80	26,90	271,00	0,14	0,00	7,50	1,50	0,10	269,30	24,20	104,50	1,50	0,20	21,50		420	2017
ИТОГО за Полдник	300	10,6	13,8	47,1	356	0,16	4	7,5	1,7	0,12	283,3	32,2	118,5	4,3	0,2	21,5			
ВСЕГО за день		51,90	56,60	290,80	1922,90	1,80	58,80	93,90	14,80	1,44	653,00	200,20	793,40	12,85	3,80	388,30			

МЕНЮ ПИТАНИЯ обучающихся 12 лет и старше

Первая неделя

День шестой

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						№ ре- цеп- тур	Сборник рецептур
							В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		

Неделя первая. Суббота

Завтрак

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Плов		200	22,00	22,50	32,50	429,00	0,08	1,70	0,00	3,70	0,13	18,90	52,40	266,80	3,60	1,20	82,00	265	2017
Овощи по сезону		15	0,20	0,10	0,60	3,60	0,00	3,80	0,10	0,10	0,00	2,10	3,00	3,90	0,20	0,10	0,30	515/576	2004
Чай с сахаром		200/5	0,30	0,10	15,20	62,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,00	685	2004
Выпечное изделие		60	7,70	8,50	22,60	199,80	0,07	0,30	0,07	0,00	0,10	155,30	14,10	126,30	0,80	1,00	29,00	533	2003
Батон йодированный		20	1,60	0,20	10,30	52,40	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	4,60	6,60	17,40	0,20	0,10	0,00		ТУ 10.71.11- 00248363 077-2016
ИТОГО за Завтрак		500	31,80	31,40	81,20	746,80	0,17	7,80	0,17	4,10	0,23	188,90	81,10	424,40	5,80	2,40	111,30		

Обед

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Овощи по сезону		10	0,20	0,00	1,10	5,80	0,00	0,40	0,00	0,10	0,00	1,80	1,90	5,60	0,10	0,10	0,00	515/576	2004
Суп с макаронными изделиями и крупой		250/15	4,90	6,70	15,80	145,00	0,00	0,80	0,20	1,30	0,00	26,40	11,70	38,50	0,70	0,40	57,70	147	2004
Котлета натуральная из птицы		100	18,90	19,50	11,00	313,60	0,01	0,60	0,30	6,30	0,30	36,50	23,10	185,80	2,30	2,30	90,80	496	2004
Капуста тушеная		180	4,60	8,30	19,30	169,20	0,06	31,70	0,12	3,50	0,12	103,70	34,60	69,10	1,40	1,20	79,70	214	2004
Напиток из смеси сухофруктов с вит.С		200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,70	0,00	0,50	0,02	32,50	17,50	23,40	0,70	0,00	0,20	639	2004
Хлеб ржаной		40	2,60	0,40	19,80	92,00	0,80	0,00	0,00	0,40	0,00	9,20	10,00	42,40	1,20	0,40	2,20		ГОСТ 2077-84
ИТОГО за обед		795	31,80	34,90	98,40	849,60	0,87	34,20	0,62	12,10	0,44	210,10	98,80	364,80	6,40	4,40	230,60		

Полдник

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Молоко в инд.упак.		200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	240,00	23,70	180,00	0,20	0,80	19,00	697	2004
Выпечное изделие		75	9,20	5,50	29,20	202,00	0,08	0,04	34,00	0,90	0,10	50,80	21,60	90,20	0,90	0,40	13,20	410	2017
ИТОГО за Полдник		275	15,2	11,9	38,6	322	0,18	1,14	59,3	0,9	0,3	290,8	45,3	270,2	1,1	1,2	32,2		
ВСЕГО за день			78,80	78,20	218,20	1918,40	1,22	43,14	60,09	17,10	0,97	689,80	225,20	1059,40	13,30	8,00	374,10		

	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
					В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Завтрак

Итого за неделю	146,80	148,60	528,20	4000,00	2,54	100,60	269,05	22,30	1,89	1487,50	460,80	2045,90	24,65	10,76	511,10
Среднее за неделю	24,5	24,8	88,0	666,7	0,4	16,8	44,8	3,7	0,3	247,9	76,8	341,0	4,1	1,8	85,2

Обед

Итого за неделю	175,60	185,40	754,80	5332,00	6,25	242,32	58,32	54,50	4,25	818,20	786,10	2606,10	42,30	25,50	1212,30
Среднее за неделю	29,3	30,9	125,8	888,7	1,0	40,4	9,7	9,1	0,7	136,4	131,0	434,4	7,1	4,3	202,1

Полдник

Итого за неделю	75,8	87,5	257,5	2127,6	1,07	30,08	221,5	9,5	1,52	1920,6	265,4	1398,7	16	6,4	177,8
Среднее за неделю	12,6	14,6	42,9	354,6	0,2	5,0	36,9	1,6	0,3	320,1	44,2	233,1	2,7	1,1	29,6

МЕНЮ ПИТАНИЯ обучающихся 12 лет и старше

Вторая неделя

День первый

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						№ ре- цеп- тур	Сборник рецептур
							В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	l		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		

Неделя вторая. Понедельник

Завтрак

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сли.	200	5,50	10,10	39,50	272,70	0,12	0,80	49,90	0,13	0,53	121,50	33,90	142,50	0,80	0,90	50,50		175	2017
Бутерброд горячий с сыром	15/20	10,00	8,00	15,00	176,60	0,20	0,20	48,30	1,00	0,10	218,60	27,20	198,10	1,20	1,40	2,80		7	2017
Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	24,40	0,00	0,20	152,20	21,30	124,60	0,40	0,60	3,00		693	2004
ИТОГО за Завтрак	475	20,40	23,10	87,00	639,30	0,38	2,60	122,60	1,13	0,83	492,30	82,40	465,20	2,40	2,90	56,30			

Обед

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Овощи по сезону	20	0,40	0,00	0,50	2,80	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	4,60	2,80	8,40	0,30	0,10	0,60		515/576	2004
Борщ из св.капусты с картофелем и сметаной	250	2,30	6,70	13,40	122,20	0,05	10,70	10,00	2,40	0,05	58,50	27,00	60,70	1,00	0,40	0,40		110	2004
Котлета из мяса кур	100	18,60	14,30	17,00	270,00	0,10	16,00	0,14	3,60	0,13	82,00	38,00	164,00	2,00	0,13	31,90		498	2004
Рис отварной	180	4,60	7,30	46,70	273,60	0,36	0,00	0,00	0,40	0,02	6,40	30,60	93,50	0,60	1,00	73,00		511	2004
Компот из смеси свежих плодов с/м	200	0,20	0,00	35,40	142,00	0,06	11,20	0,00	0,10	0,00	22,00	11,90	12,00	0,10	0,00	0,40		632	2004
Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	9,90	46,00	0,34	0,00	0,00	0,20	0,00	4,60	5,00	21,20	0,60	0,20	1,10			ГОСТ 2077-84
ИТОГО за обед	770	27,40	28,50	122,90	856,60	0,91	39,90	10,14	6,80	0,20	178,10	115,30	359,80	4,60	1,83	107,40			

Полдник

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Молоко в инд.упак.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	240,00	23,70	180,00	0,20	0,80	19,00		697	2004
Булочка "Янтарная"	60	9,70	19,70	25,70	323,40	0,08	0,30	0,16	0,00	0,12	226,40	18,90	164,90	0,90	0,80	8,40		437	2017
ИТОГО за Полдник	260	15,7	26,1	35,1	443,4	0,18	1,4	25,46	0	0,32	466,4	42,6	344,9	1,1	1,6	27,4			
ВСЕГО за день		63,50	77,70	245,00	1939,30	1,47	43,90	158,20	7,93	1,35	1136,80	240,30	1169,90	8,10	6,33	191,10			

МЕНЮ ПИТАНИЯ обучающихся 12 лет и старше

Вторая неделя

День второй

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						№ ре- цеп- тур	Сборник рецептур
							В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		

Неделя вторая. Вторник

Завтрак

	2	3	5	7	9		14	15	16	17		18	19	20	21				
Тефтели мясные с томатным соусом	100/60	15,40	19,20	18,00	309,80	0,08	4,60	0,10	5,20	0,20	18,60	24,80	146,20	1,80	5,00	37,20	461/587	2004	
Макаронные изделия отварные	180	6,10	10,90	41,00	293,40	0,60	0,00	0,00	1,20	0,04	5,90	25,30	44,60	1,30	0,50	68,30	516	2004	
Бутерброд с сыром	15/20	5,00	10,30	107,00	0,02	0,10	34,50	0,40	0,04	153,80	9,40	109,00	0,40	0,50	0,00	3	2004		
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,30	15,20	62,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,00	686	2004		
ИТОГО за Завтрак	580	26,80	35,20	84,50	772,20	0,70	6,70	34,60	6,80	0,28	186,30	64,50	309,80	4,50	6,00	105,50			

Обед

	2																		
Овощи по сезону	30	0,30	0,00	1,10	7,20	0,02	7,50	0,00	0,20	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	1,00	515/576	2004	
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,23	5,80	0,00	2,40	0,07	42,70	35,60	88,10	2,10	0,80	51,40	139	2004	
Гуляш из свинины	100	10,60	28,30	2,90	309,00	0,25	0,90	0,00	2,60	0,09	20,00	22,40	128,60	2,30	2,90	7,00	260	2017	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,40	9,40	51,10	334,80	0,24	0,00	0,00	0,70	0,12	17,80	163,00	244,70	5,50	1,80	67,40	509	2017	
Компот из черной смородины с/м с вит. С	200	0,20	0,10	33,00	138,00	0,01	16,00	0,00	0,10	0,00	18,00	7,00	10,40	0,30	0,00	0,20	634	2004	
Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	9,90	46,00	0,34	0,00	0,00	0,20	0,00	4,60	5,00	21,20	0,60	0,20	1,10		ГОСТ 2077-84	
ИТОГО за обед	780	29,00	43,60	120,30	1002,00	1,09	30,20	0,00	6,20	0,28	107,30	239,00	500,80	11,10	5,80	128,10			

Полдник

Молоко в инд.упак.	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	240,00	23,70	180,00	0,20	0,80	19,00	697	2004
Выпечное изделие	100	9,60	13,80	26,90	271,00	0,14	0,00	7,50	1,50	0,10	269,30	24,20	104,50	1,50	0,20	21,50	420	2017
ИТОГО за полдник	300	15,60	20,20	36,30	391,00	0,24	1,10	32,80	1,50	0,30	509,30	47,90	284,50	1,70	1,00	40,50		
ВСЕГО за день		71,40	99,00	241,10	2165,20	2,03	38,00	67,40	14,50	0,86	802,90	351,40	1095,10	17,30	12,80	274,10		

МЕНЮ ПИТАНИЯ обучающихся 12 лет и старше

Вторая неделя

День третий

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						№ ре- цеп- тур	Сборник рецептур
							В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	І		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		

Неделя вторая. Среда

Завтрак

	2	3	5	7	9		14	15	16	17		18	19	20	21				
Оладьи с повидло		150/20	15,20	14,60	89,30	552,40	0,30	1,00	45,10	5,70	0,40	281,10	66,20	296,70	2,70	1,40	66,80	733	2004
Чай с сахаром		200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	685	2004
Фрукт		130	0,60	0,60	12,70	61,10	0,00	13,00	0,00	0,80	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	0,20	2,60		2004
ИТОГО за Завтрак		530	16,00	15,30	117,00	673,50	0,30	14,00	45,10	6,50	0,40	306,90	80,60	319,00	6,60	1,60	69,40		

Обед

	2	3	5	7	9		14	15	16	17		18	19	20	21				
Овощи по сезону		10	0,30	0,00	0,20	1,30	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	2,10	1,30	2,20	0,10	0,00	0,00	515/576	2004
Суп с макаронными изделиями и курой		250/15	4,90	6,70	15,80	145,00	0,00	0,80	0,20	1,30	0,00	26,40	11,70	38,50	0,70	0,40	57,70	147	2004
Шницель мясной		100/5	15,90	14,40	16,00	261,00	0,04	0,00	0,00	3,60	0,13	6,00	24,00	75,00	2,00	0,60	30,20	451	2004
Рагу овощное		180	4,20	9,10	19,20	174,60	0,72	10,80	1,10	0,80	0,00	44,40	30,00	110,40	1,30	1,10	79,80	540	2004
Напиток из смеси сухофруктов с вит. С		200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,70	0,00	0,50	0,02	32,50	17,50	23,40	0,70	0,00	0,20	639	2004
Хлеб ржаной		40	2,60	0,40	19,80	92,00	0,80	0,00	0,00	0,40	0,00	9,20	10,00	42,40	1,20	0,40	2,20		ГОСТ 2077-84
Батон йодированный		20																	ТУ 10.71.11- 00248363 077-2016
ИТОГО за обед			30,10	30,80	112,70	850,30	1,58	12,50	1,30	6,90	0,15	125,20	101,10	309,30	6,20	2,60	170,10		

Полдник

	2	3	5	7	9		14	15	16	17		18	19	20	21				
Молоко в инд.упак.		200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	240,00	23,70	180,00	0,20	0,80	19,00	697	2004
Кондитерское изделие без крема		75	4,70	8,80	38,00	250,00	0,08	0,00	12,00	3,10	0,06	15,00	17,20	48,00	0,90	0,90	9,00	418	2017
ИТОГО за Полдник		275	10,70	15,20	47,40	370,00	0,18	1,10	37,30	3,10	0,26	255,00	40,90	228,00	1,10	1,70	28,00		
ВСЕГО за день			56,80	61,30	277,10	1893,80	2,06	27,60	83,70	16,50	0,81	687,10	222,60	856,30	13,90	5,90	267,50		

МЕНЮ ПИТАНИЯ обучающихся 12 лет и старше

Вторая неделя

День четвертый

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						№ ре- цеп- тур	Сборник рецептур
							В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	І		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		

Неделя вторая. Четверг

Завтрак

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Котлета рыбная		100	13,80	7,80	9,30	162,50	0,08	0,00	0,08	0,08	0,00	46,00	12,00	186,00	0,80	0,50	100,60	388	2004
Картофельное пюре		180	3,80	8,20	26,30	196,20	0,17	21,80	0,00	0,30	0,12	44,40	33,40	103,90	1,20	0,80	67,80	520	2004
Овощи по сезону		20	0,20	0,00	0,50	2,80	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	4,60	2,80	8,40	0,30	0,10	0,60	515/576	2004
Какао с молоком		200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,06	1,60	24,40	0,00	0,20	152,20	21,30	124,60	0,40	0,60	3,00	693	2004
Кондитерское изделие без крема		20																	ГОСТ 24901- 2014
Батон йодированный		25																	ТУ 10.71.11- 00248363 077-2016
ИТОГО за Завтрак		545	26,00	28,30	93,40	732,00	0,335	25,40	24,48	0,88	0,32	255,10	79,50	453,70	3,10	2,30	173,80		

Обед

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Овощи по сезону		20	0,40	0,00	2,20	11,60	0,00	0,80	0,00	0,20	0,00	3,60	3,80	11,20	0,20	0,20	0,00	515/576	2004
Щи из свежей капусты с картофелем		250	2,20	5,80	10,40	104,20	0,06	15,80	10,00	2,40	0,05	58,10	23,00	55,10	0,80	0,40	51,00	124	2004
Плов		200	22,00	22,50	32,50	429,00	0,08	1,70	0,00	3,70	0,13	18,90	52,40	266,80	3,60	1,20	82,00	265	2017
Компот из свежих плодов с вит. С		200	0,40	0,00	49,60	142,00	0,00	16,00	0,00	0,10	0,00	13,80	7,10	5,90	0,30	0,00	0,20	631	2004
Булочка "Янтарная"		60	9,70	19,70	25,70	323,40	0,08	0,30	0,16	0,00	0,12	226,40	18,90	164,90	0,90	0,80	8,40	437	2017
Хлеб ржаной		20																	ГОСТ 2077-84
ИТОГО за обед		780	36,00	48,20	130,30	1056,20	0,56	34,60	10,16	6,60	0,30	325,40	110,20	525,10	6,40	2,80	142,70		

Полдник

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Молоко в инд.упак.		200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	240,00	23,70	180,00	0,20	0,80	19,00	697	2004
Кондитерское изделие без крема		70	4,00	15,00	29,40	268,80	0,05	0,04	9,80	4,80	0,04	12,90	14,50	39,30	0,80	1,20	36,20	449	2017
ИТОГО за Полдник		270	10,00	21,40	38,80	388,80	0,15	1,14	35,10	4,80	0,24	252,90	38,20	219,30	1,00	2,00	55,20		
ВСЕГО за день			72,00	97,90	262,50	2177,00	1,045	61,14	69,74	12,28	0,86	833,40	227,90	1198,10	10,50	7,10	371,70		

МЕНЮ ПИТАНИЯ обучающихся 12 лет и старше

Вторая неделя

День пятый

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ ре- цеп-тур	
							В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn		І
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

Сборник рецептов

Неделя вторая. Пятница

Завтрак

№	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
	Омлет натуральный с сыром	200	24,80	37,20	3,10	454,00	0,13	0,40	48,40	1,10	0,13	348,70	29,10	416,40	3,80	2,40	85,30	342	2004
	Бутерброд с сыром	25/25	4,90	4,50	12,90	113,30	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	7,10	13,70	55,30	0,90	0,60	2,20	3	2017
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,30	0,10	15,20	62,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,00	686	2004
	ИТОГО за Завтрак	545	30,00	41,80	31,20	629,30	0,230	2,40	48,40	1,80	0,13	363,80	47,80	481,70	5,70	3,00	87,50		

Обед

№	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
	Овощи по сезону	40	0,50	0,10	1,50	9,60	0,00	10,00	0,10	0,20	0,00	5,60	8,00	10,40	0,40	0,10	0,80	515/576	2004
	Рассольник ленинградский	250	3,40	4,00	20,00	135,00	0,25	6,30	0,30	1,30	0,00	29,50	23,60	73,00	0,90	0,30	54,10	132	2004
	Птица (курица) отварная	120	22,00	8,50	2,40	220,00	0,05		24,00	0,20		48,00	172,00	24,00	2,40	1,50	20,50	288	2017
	Макаронные изделия отварные	180	6,10	10,90	41,00	293,40	0,60	0,00	0,00	1,20	0,04	5,90	25,30	44,60	1,30	0,50	68,30	516	2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,20	0,10	33,00	138,00	0,01	16,00	0,00	0,10	0,00	18,00	7,00	10,40	0,30	0,00	0,20	639	2004
	Батон йодированный	25	2,00	0,30	12,90	65,50	0,03	0,00	0,00	0,40	0,00	5,80	8,30	21,80	0,30	0,20	0,00		ТУ 10.71.11-00248363077-2016
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	9,90	46,00	0,34	0,00	0,00	0,20	0,00	4,60	5,00	21,20	0,60	0,20	1,10		ГОСТ 2077-84
	ИТОГО за обед	780	35,50	24,10	120,70	907,50	1,28	32,30	24,40	3,60	0,04	117,40	249,20	205,40	6,20	2,80	145,00		

Полдник

№	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
	Сок плодово-ягодный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	707	2004
	Выпечное изделие	100	9,60	13,80	26,90	271,00	0,14	0,00	7,50	1,50	0,10	269,30	24,20	104,50	1,50	0,20	21,50	420	2017
	ИТОГО за Полдник	300	10,60	13,80	47,10	356,00	0,16	4,00	7,50	1,70	0,12	283,30	32,20	118,50	4,30	0,20	21,50		
	ВСЕГО за день		76,10	79,70	199,00	1892,80	1,7	38,70	80,3	7,10	0,29	764,50	329,20	805,60	16,20	6,00	254,00		

МЕНЮ ПИТАНИЯ обучающихся 12 лет и старше

Вторая неделя

День шестой

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						№ ре-цеп-тур	Сборник рецептов
							В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Мg	Fe	Zn	l		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		

Неделя вторая. Суббота

Завтрак

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Жаркое по-домашнему		200	18,50	20,70	18,90	337,20	0,13	7,70	0,00	3,60	0,20	34,80	48,50	235,50	4,40	0,70	84,40	259	2017
Овощи по сезону		25	0,20	0,00	0,30	3,30	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	5,30	3,30	5,50	0,30	0,00	0,00	515/576	2004
Чай с сахаром		200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	0,00	0,00	685	2004
Батон йодированный		20	1,60	0,20	10,30	52,40	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	4,60	6,60	17,40	0,20	0,10	0,00	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
Выпечное изделие		75	9,20	5,50	29,20	202,00	0,08	0,04	34,00	0,90	0,10	50,80	21,60	90,20	0,90	0,40	13,20	410	2017
ИТОГО за Завтрак		545	29,70	26,50	73,70	654,90	0,230	8,04	34,00	4,80	0,30	100,50	84,00	356,60	6,80	1,20	97,60		

Обед

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Овощи по сезону		15	0,40	0,00	1,00	6,00	0,00	0,60	0,00	0,15	0,60	2,70	5,70	8,40	0,20	0,20	0,00	515/576	2004
Суп картофельный		250	5,00	3,30	20,50	132,60	0,11	12,00	0,00	2,70	0,08	35,00	36,70	113,70	1,30	0,50	69,20	133	2004
Печень по-строгановски		100	13,60	13,60	4,00	195,00	0,19	28,90	5,50	3,00	1,40	25,60	14,80	223,30	4,80	3,60	86,00	431	2004
Каша гречневая рассыпчатая		180	10,40	9,40	51,10	334,80	0,24	0,00	0,00	0,70	0,12	17,80	163,00	244,70	5,50	1,80	67,40	508	2004
Напиток из смеси сухофруктов с вит. С		200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	0,70	0,00	0,50	0,02	32,50	17,50	23,40	0,70	0,00	0,20	639	2004
Батон йодированный		20	1,60	0,20	10,30	52,40	0,02	0,00	0,00	0,30	0,00	4,60	6,60	17,40	0,20	0,10	0,00	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
Хлеб ржаной		20	1,30	0,20	9,90	46,00	0,34	0,00	0,00	0,20	0,00	4,60	5,00	21,20	0,60	0,20	1,10	ГОСТ 2077-84	
ИТОГО за обед		780	32,90	26,70	128,20	890,80	0,90	42,20	5,50	7,55	2,22	122,80	249,30	652,10	13,30	6,40	223,90		

Полдник

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Молоко в инд.упак.		200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,10	1,10	25,30	0,00	0,20	240,00	23,70	180,00	0,20	0,80	19,00	697	2004
Фрукт		130	0,60	0,60	12,70	61,10	0,00	13,00	0,00	0,80	0,00	20,80	10,40	14,30	2,90	0,20	2,60		
Кондитерское изделие без крема		20	1,30	7,00	11,90	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,10	1,70	9,00	0,10	0,10	1,80	ГОСТ 24901-2014	
ИТОГО за Полдник		350	7,90	14,00	34,00	296,10	0,10	14,10	25,30	0,80	0,20	262,90	35,80	203,30	3,20	1,10	23,40		
ВСЕГО за день			70,50	67,20	235,90	1841,80	1,230	64,34	64,80	13,15	2,72	486,20	369,10	1212,00	23,30	8,70	344,90		

	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
							В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Завтрак

Итого за неделю			148,90	170,20	486,80	4101,20	2,18	59,14	309,18	21,91	2,26	1704,90	438,80	2386,00	29,10	17,00	590,10
Среднее за неделю			24,81667	28,36667	81,13333	683,5333	0,3625	9,856667	51,53	3,651667	0,376667	284,15	73,13333	397,6667	4,85	2,833333	98,35

Обед

Итого за неделю			190,90	201,90	735,10	5563,40	6,32	191,70	51,50	37,65	3,19	976,20	1064,10	2552,50	47,80	22,23	917,20
Среднее за неделю			31,81667	33,65	122,5167	927,2333	1,0525	31,95	8,583333	6,275	0,531667	162,7	177,35	425,4167	7,966667	3,705	152,8667

Полдник

Итого за неделю			70,50	110,70	238,70	2245,30	1,01	22,84	163,46	11,90	1,44	2029,80	237,60	1398,50	12,40	7,60	196,00
Среднее за неделю			11,75	18,45	39,78333	374,2167	0,168333	3,806667	27,24333	1,983333	0,24	338,3	39,6	233,0833	2,066667	1,266667	32,66667