

Утверждено:
Директор МБОУ «Бобровская СШ »



Поликарпова Е.В.

Разработано:
ООО «Технологии питания»



Директор

Кузнецов А.Л.

Основное меню

Для обучающихся в МБОУ «Бобровская средняя школа»
в возрасте с 7 до 11 лет,
зимний, летний периоды - взаимозаменяемые.

Источники:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах – используемые в меню номера рецептур блюд соответствуют данному сборнику.

Под общей редакцией В.Т. Лапшиной «Хлебпродинформ» Москва 2004

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Могильный М.П., Тутельян В.А «ДеЛи принт» Москва 2010

Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Издательство «Хлебпродинформ» 1996

Химический состав российских пищевых продуктов.

Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна «ДеЛи принт» Москва 2002

Химический состав российских пищевых продуктов.

Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Шатерникова «Легкая и пищевая промышленность» Москва 2002

Химический состав блюд и кулинарных изделий

Под редакцией И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева «ВИНИТИ» Москва

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. Перевалова

Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией членкорр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002.-236с.

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.

Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева) / <https://www.d-slim.ru/tablicakalorijnosti-produktov.htm>.

Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /<https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.

База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации / http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx.

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

1-я неделя / 1. понедельник

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

Завтрак

Завтрак

1	311.	Каша геркулесовая(жидкая) с маслом	0,205(200/5)	8,08	11,27	28,13	247
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	96	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1023	Батон нарезной порция	0,045	3,37	1,35	22,95	117
5	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	5,15	5,38	19,63	147
Итог по группе			0,5	21,73	30,85	71,07	649

Обед

1	43.0	Салат из белокочанной капусты с р/м	0,060	0,94	3,56	5,66	58
2	110.	Борщ со св. капустой, сметаной и яйцом	0,200/20/5	3,89	4,93	5,71	91
3	451.	Котлеты из говядины	0,090	14,96	9,8	8,6	181
4	595.	Соус молочный	0,030	0,85	1,88	3,89	31
5	516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,31	6,2	28,71	200
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	707	Сок яблочный	0,200	1	0,2	20,2	86
Итог по группе			0,82	33,29	27,49	112,95	828

полдник

1	0.04	Печенье сахарное	0,030	2,25	2,94	22,32	125
2	505	Кисель "Витошка " с витаминами	0,200	0	0	23,5	95
3	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итог по группе			0,33	3,75	3,44	66,82	316

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	21,73	30,85	71,07	649
Обед	0,82	33,29	27,49	112,95	828
полдник	0,33	3,75	3,44	66,82	316
Итог за день	1,65	58,77	61,78	250,84	1793

1-я неделя / 2. вторник

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

Завтрак

1	366.	Запеканка из творога	0,120	17,96	14,67	17,35	280
2	1025	Молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирности	0,020	1,44	1,7	11,1	66
3	96	Масло сладко-сливочное, порционнo	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
5	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39
6	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,5	22,95	26,21	68,61	612

Обед

1	45.0	Салат из квашеной капусты с реп.л. и р/м	0,060	0,95	3,06	4,94	52
2	139.	Суп картофельный с горохом и мясом	0,200/15	8,61	3,19	18,02	127
3	431	Печень по-строгановски .	0,100(60/40)	15,2	7,22	7,31	153
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	5,61	7,26	25,33	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	638.	Компот из кураги	0,200	1,04	0	20,98	87
Итого по группе			0,8	37,75	21,65	116,76	788

полдник

1	672	Гренки с сахаром	0,050	4,43	3,76	27,49	161
2	697	Молоко 3,2%жирности	0,200	5,8	6,4	9,4	120
3	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,35	11,13	10,36	44,99	324

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
завтрак	0,5	22,95	26,21	68,61	612
обед	0,8	37,75	21,65	116,76	788
полдник	0,35	11,13	10,36	44,99	324
Итого за день	1,65	71,83	58,22	230,36	1724

1-я неделя / 3. среда

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

Завтрак

1	340	Омлет натуральный с маслом	0,125	11,17	16	2,97	200
2	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,030	0,77	0,05	1,62	10
3	96.0	Масло сладко-сливочное, порционн	0,005	0,02	4,12	0,04	37
4	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
5	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,8	5,94	18,23	151
6	627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47
Итог по группе			0,5	21,16	27,57	53,72	550

Обед

1	78.0	Икра морковная	0,060	1,39	4,08	5,73	66
2	131.	Рассольник домашний со сметаной на м/б	0,200/5	2,57	3,17	12,36	87
3	478.	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,200	12,48	25,03	29,52	402
4	600.	Соус сметанный-3	0,040	0,56	1,45	3,47	25
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	631.	Компот из свежих яблок 3 вар.	0,200	0,08	0,08	11,94	49
Итог по группе			0,79	23,42	34,73	103,2	810

полдник

1	766.	Сдоба обыкновенная (плюшка)	0,050	4,02	6,75	26,17	192
2	686	Чай с лимоном	0,219(200/12/7)	0,16	0,03	12,21	50
3	627.	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38
Итог по группе			0,369	4,98	6,98	45,88	280

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	21,16	27,57	53,72	550
Обед	0,79	23,42	34,73	103,2	810
полдник	0,369	4,98	6,98	45,88	280
Итог за день	1,659	49,56	69,28	202,8	1640

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	394.	Тефтели рыбные	0,070	8,92	2,46	9,04	92
2	587.	Соус томатный	0,030	0,33	1,55	1,96	24
3	378.	Пюре картофельное с морковью	0,150	3,19	7,47	13,36	143
4	576.	Гарнир из кукурузы консервированной	0,025	0,25	0	1,37	6
5	96.0	Масло сладко-сливочное, порционнo	0,005	0,02	4,12	0,04	37
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	685.	Чай с сахаром и молоком	0,210(200/10)	3,29	3,57	15,21	107
Итог по группе			0,53	19,04	19,49	60,66	503

Обед							
1	50.5	Салат из свеклы с р/м	0,060	0,87	3,06	5,1	51
2	142.	Суп картофель на рыбном бульоне с минтаем	0,200/20	6,31	2,48	10,76	102
3	499.	Котлеты рубленые из цыплят	0,090	13,46	9,92	6,94	181
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	0,02	4,12	0,04	37
5	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,150	2,54	6,07	14,44	120
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
Итог по группе			0,795	30,14	26,64	99,14	763

полдник							
1	773.	Булочка "Веснушка"	0,050	3,88	5,42	25,12	174
2	505	Кисель "Витошка " с витаминами	0,200	0	0	23,5	95
3	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итог по группе			0,35	4,78	5,62	56,72	312

Итоги по группам питающихся						
Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	
Завтрак	0,53	19,04	19,49	60,66	503	
Обед	0,795	30,14	26,64	99,14	763	
полдник	0,35	4,78	5,62	56,72	312	
Итог за день	1,675	53,96	51,75	216,52	1578	

1-я неделя / 5. пятница

N п/п	№ рецептур ы	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	0,150	9,23	6,45	24,87	203
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	96	Масло сладко-сливочное, порционн	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
5	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39
6	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,55	17,86	20,89	65,31	532

Обед

1	43.0	Салат из капусты с огурцом и р/м	0,060	0,82	3,66	3,35	50
2	127.	Суп с рисом и мясными фрикадельками	0,200	7,45	5,3	11,64	121
3	249	Рыба запеченная в омлете	0,100	15,81	6,29	2,92	131
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 виноградный	0,200	0,6	0,4	32,6	140
Итого по группе			0,8	34,13	23,69	106,46	775

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	24,63	111
3	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,33	4,43	1,68	60,93	285

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,55	17,86	20,89	65,31	532
Обед	0,8	34,13	23,69	106,46	775
полдник	0,33	4,43	1,68	60,93	285
Итого за день	1,68	56,42	46,26	232,7	1592

2-я неделя / 1. понедельник

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

Завтрак

1	311.	Каша манная (жидкая) с маслом	0,205(200/5)	7,35	9,8	29,36	237
2	96	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	0,05	8,25	0,08	75
3	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
4	1023	Батон нарезной порция	0,045	3,37	1,35	22,95	117
5	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,8	5,94	18,23	151
Итог по группе			0,5	21,65	29,94	70,9	643

Обед

1	43.0	Салат из капусты с огурцом и р/м	0,060	0,82	3,66	3,35	50
2	135.	Суп из овощей с яйцом и сметаной	0,200/20/5	4,78	5,24	9,96	103
3	423	Бефстроганов из отварного мяса	0,100 (50/50)	14,51	5,2	3,56	111
4	516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,31	6,2	28,71	200
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	634	Компот из черной смородины	0,200	0,22	0,09	11,59	50
Итог по группе			0,8	31,98	21,31	97,35	695

полдник

1	767.	Булочка ванильная	0,100	7,55	7,35	49,37	315
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,200	5,4	5	21,6	158
Итог по группе			0,3	12,95	12,35	70,97	473

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	21,65	29,94	70,9	643
Обед	0,8	31,98	21,31	97,35	695
полдник	0,3	12,95	12,35	70,97	473
Итог за день	1,6	66,58	63,6	239,22	1811

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептур ы	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	17,96	14,67	17,35	280
2	1025	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,020	1,44	1,7	11,1	66
3	96	Масло сладко-сливочное, порционнo	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
5	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39
6	627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47
Итого по группе			0,5	22,95	26,11	69,11	612

Обед

1	78.0	Икра морковная	0,060	1,39	4,08	5,73	66
2	143.	Суп с макаронами, карт. на курином бульоне	0,200	2,84	2,06	16,22	90
3	503.	Суфле из цыплят-бройлеров1	0,090	18,6	13,88	4,03	227
4	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,150	2,54	6,07	14,44	120
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	639.	Компот из смеси кураги и изюма	0,200	0,79	0,04	22,42	90
Итого по группе			0,79	32,5	27,05	103,02	774

полдник

1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,200	5,2	5,2	26	174
2	0.09	Пряник заварной	0,100	5,9	4,7	75	366
Итого по группе			0,3	11,1	9,9	101	540

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
завтрак	0,5	22,95	26,11	69,11	612
обед	0,79	32,5	27,05	103,02	774
полдник	0,3	11,1	9,9	101	540
Итого за день	1,59	66,55	63,06	273,13	1926

2-я неделя / 3. среда

N п/п	№ рецептур ы	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 рубленные из цыплят	0,070	10,45	9,24	5,38	158
2	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	0,02	4,12	0,04	37
3	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,150	2,54	6,07	14,44	120
4	576.	Гарнир из сол. огурцов (6 вар)	0,025	0,2	0,02	0,42	3
5	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
6	685.	Чай с сахаром и молоком	0,210(200/10)	3,29	3,57	15,21	107
Итог по группе			0,5	19,5	24,18	56,05	530

Обед

1	49.2	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,060	0,52	3,13	4,66	50
2	120.	Борщ "Белорусский" на м/б со сметаной	0,200/5/20	5,11	5,33	10,04	125
3	438.	Азу	0,240(55/185)	14,19	26,98	24,92	412
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 "Витошка " с витаминами	0,200	0	0	23,5	95
Итог по группе			0,79	26,16	36,36	103,3	863

полдник

1	698.	Ряженка 2,5% жирности	0,200	5,8	5	8,4	108
2	779	Булочка молочная	0,050	4,52	1,05	25,91	144
3	627.	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38
Итог по группе			0,35	11,12	6,25	41,81	290

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
завтрак	0,5	19,5	24,18	56,05	530
обед	0,79	26,16	36,36	103,3	863
полдник	0,35	11,12	6,25	41,81	290
Итог за день	1,64	56,78	66,79	201,16	1683

2-я неделя / 4. четверг

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

Завтрак

1	466.	Биточки паровые из говядины	0,070	10,6	3,48	5,7	97
2	595.	Соус молочный	0,030	0,85	1,88	3,89	31
3	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,150	3,65	7,93	38,15	238
4	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,025	0,77	0,05	1,62	10
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,8	5,94	18,23	151
Итог по группе			0,515	24,71	19,6	87,27	621

Обед

1	50.5	Салат из свеклы с р/м	0,060	0,87	3,06	5,1	51
2	132.	Рассольник ленингр. с перл. и сметаной	0,200/5	2,64	3,19	15,98	94
3	440	Говядина, тушеная с капустой	0,240	22,42	13,96	15,5	282
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	638.	Компот из изюма 2в	0,200	0,54	0,08	28,85	115
Итог по группе			0,79	32,81	21,21	105,61	723

полдник

1	672.	Гренки с джемом черносмородиновым	0,050(30/20)	2,76	2,25	27,97	142
2	697	Молоко 3,2%жирности	0,200	5,8	6,4	9,4	120
3	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итог по группе			0,35	8,96	9,05	47,17	309

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
завтрак	0,515	24,71	19,6	87,27	621
обед	0,79	32,81	21,21	105,61	723
полдник	0,35	8,96	9,05	47,17	309
Итог за день	1,655	66,48	49,86	240,05	1653

2-я неделя / 5. пятница

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

Завтрак

1	340	Омлет натуральный с маслом	0,125	11,17	16	2,97	200
2	576.	Гарнир из кукурузы консервированной	0,025	0,25	0	1,37	6
3	96	Масло сладко-сливочное, порционн	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
5	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	5,15	5,38	19,63	147
6	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,5	21,12	31,29	65,61	629

Обед

1	71.1	Винегрет овощной с реп.л и р/м	0,060	0,83	5,1	5,06	71
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной и яйцом	0,200/5/20	4,57	5,17	6,3	94
3	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,100	13,81	15,01	3,19	200
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	5,61	7,26	25,33	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	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,8	31,16	33,46	99,46	812

полдник

1	741.	Ватрушка с творогом	0,100	12,53	7,2	44,33	292
2	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,1	0,02	10	40
Итого по группе			0,31	12,63	7,22	54,33	332

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
завтрак	0,5	21,12	31,29	65,61	629
обед	0,8	31,16	33,46	99,46	812
полдник	0,31	12,63	7,22	54,33	332
Итого за день	1,61	64,91	71,97	219,4	1773

Итого за период	16,409	611,84	602,57	2306,18	17173
------------------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------

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

71,15	0,13	0,22	2,27	0,16	224,79	238,71	56,4	1,11	335,44	4	17,25	46,25
104	0,03	0,18	0	0,88	22	76,8	4,8	1	56	12,68	8	22
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0	0	0
0	0,04	0,01	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	60,8	0	0	0
36,74	0,07	0,25	2,17	0,2	209,55	159,01	32,71	0,43	332,56	3,34	15,03	33,4
244,54	0,27	0,52	4,44	1,99	464,54	501,47	99,13	3,03	785,4	20,02	40,28	101,65

121,44	0,01	0,02	21,9	0	26,41	18,59	10,06	0,35	156,13	0,15	19,74	8,1
196,31	0,03	0,12	8,84	0,44	43,22	82,11	22,57	1,43	322,71	6,7	20,75	31,38
17,9	0,06	0,15	1,03	0,36	27,1	145,3	24,02	1,3	1820,9	2,83	26,31	58,27
14,74	0,01	0,03	0,14	0,03	26,77	21,14	3,44	0,04	34,42	0,57	2,05	4,5
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
0,5	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	0,02	0,02	4	0	14	14	8	2,8	240	0	4	16
394,97	0,3	0,32	35,91	1,37	169,99	421,25	105,01	8,9	2785,46	15,82	119,88	153,06

0	0,02	0,01	0	0	8,7	27	6	0,63	33	0	0	0
130	0,3	0,34	20,1	1,67	0	0	0	0	15,15	0	0	0
20	0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6	348	1	0	2,2
150	0,36	0,41	30,1	1,67	16,7	55	48	1,23	396,15	1	0	2,2

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
244,54	0,27	0,66	4,44	1,99	464,54	501,47	99,13	3,03	785,4	20,02	40,28	101,65
394,97	0,3	0,41	35,91	1,37	169,99	421,25	105,01	8,9	2785,46	15,82	119,88	153,06
150	0,36	0,4	30,1	1,67	16,7	55	48	1,23	396,15	1	0	2,2
789,51	0,93	1,33	70,45	5,03	651,23	977,72	252,14	13,16	3967,01	36,84	160,16	256,91

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
91,14	0,05	0,29	0,29	0,52	198,22	252,91	26,93	0,81	205,46	33,49	0,34	46,83
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	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,2	0	0	0
0	0,04	0,01	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	60,8	0	0	0
60	0,15	0,17	10,05	0,88	10,61	4,12	4,01	0,41	20	0	0	0
5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3	2	8
230,84	0,28	0,3	20,54	2,24	295,03	339,73	51,98	3,96	638,46	34,39	3,74	61,83
0	0,01	0,01	15,18	0	25,28	18,61	8,62	0,35	156,39	0	0,18	1,86
145,41	0,19	0,1	5,02	0	34,03	151,88	33,74	1,97	471,98	0,13	20,4	42,93
6987,22	0,24	1,74	9,24	1,12	16,78	268,55	16,32	5,67	240,42	35,29	0,65	202,47
46,61	0,13	0,08	0	0,1	18,94	134,18	89,85	3,01	169,14	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
116,6	0,02	0,04	0,4	1,1	41,16	29,2	22,97	0,67	343,7	0	0	0
7296,34	0,72	0,76	29,84	2,76	161,69	707,42	200,6	14,06	1557,33	44,77	101,01	280,96
17,85	0,06	0,06	0,29	0,14	37,69	57,21	9,14	0,65	78,42	2,19	23,98	7,15
44	0,08	0,3	2,6	0,1	240	180	28	0,2	292	4	18	40
8	0,04	0,03	60	0	34	23	13	0,3	197	0	2	17
69,85	0,18	0,21	62,89	0,24	311,69	260,21	50,14	1,15	567,42	6,19	43,98	64,15
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
230,84	0,28	0,58	20,54	2,24	295,03	339,73	51,98	3,96	638,46	34,39	3,74	61,83
7296,34	0,72	2,02	29,84	2,76	161,69	707,42	200,6	14,06	1557,33	44,77	101,01	280,96
69,85	0,18	0,39	62,89	0,24	311,69	260,21	50,14	1,15	567,42	6,19	43,98	64,15
7597,03	1,18	1,57	113,27	5,24	768,41	1307,36	302,72	19,17	2763,21	85,35	148,73	406,94

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

271,24	0,07	0,42	0,32	1,89	106,8	200,49	16,74	2,08	186	27,16	40,5	54
12,5	0,03	0,01	2,5	0	5	15,5	5,25	0,17	24,75	0,47	0,17	1,12
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0	0	0
0	0,04	0,01	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	60,8	0	0	0
167,34	0,39	0,63	23,77	1,89	207,62	175,84	40,38	1,06	320,76	3,34	15,03	42,95
2	0,02	0,03	5	0	19	16	12	2,3	155	0,1	1	10
485,73	0,55	0,58	31,59	4,53	346,62	434,78	79,59	6,1	747,91	31,07	56,7	108,07

1084,34	0,03	0,03	8,01	0,02	22,74	43,14	25,56	0,66	170,25	0,13	11,93	34,77
168,23	0,07	0,06	9,46	0	33,78	102,51	24,16	0,85	499,15	0,25	20,5	36,11
44,06	0,43	0,11	4,63	0,21	29,31	126,29	130,21	2,55	1077,35	1,18	46,08	99,51
10,7	0,01	0,01	0,02	0,01	10,26	8,25	1,63	0,06	14,8	0,21	0,75	1,4
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
1	0,01	0	0,86	0	9,89	2,2	3,22	0,47	55,9	0,06	0,4	1,6
1308,83	0,68	0,68	22,98	0,68	131,48	387,39	213,88	6,98	1993,15	6,73	105,94	196,69

34,46	0,06	0,05	0,09	0,09	24,24	40,59	7,2	0,46	71,54	2,19	1,87	3
0,14	0	0	2,85	0,05	14,81	5,66	5,08	0,49	24,17	0	0	0,7
34,6	0,06	0,06	2,94	0,14	39,05	46,25	12,28	0,95	95,71	2,19	1,87	3,7

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
485,73	0,55	1,1	31,59	4,53	346,62	434,78	79,59	6,1	747,91	31,07	56,7	108,07
1308,83	0,68	0,26	22,98	0,68	131,48	387,39	213,88	6,98	1993,15	6,73	105,94	196,69
34,6	0,06	0,05	2,94	0,14	39,05	46,25	12,28	0,95	95,71	2,19	1,87	3,7
1829,16	1,29	1,34	57,51	5,35	517,15	868,42	305,75	14,03	2836,77	39,99	164,51	308,46

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
7,09	0,06	0,07	0,19	0,14	42,56	133,1	29,41	0,57	226,52	9,95	81,81	339,99
57,32	0	0	0,57	0,03	3,53	6,14	3,33	0,12	32,68	0,08	0,35	1,18
626,92	0,12	0,13	4	0,13	58,69	88,67	31,88	0,9	532,86	1,8	33,37	51
0	0	0	0,61	0	0,67	6,42	1,12	0,05	22,5	0	0	0,5
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0	0	0
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
24,42	0,04	0,17	1,47	0,09	139,26	102,62	17,91	0,41	170,54	2,22	9,99	22,2
748,4	0,26	0,43	6,84	0,9	253,31	363,9	89,27	2,5	1038,9	16,45	126,8	420,67
1,16	0,01	0,02	5,8	0	22,2	25,15	12,8	0,82	167,06	0,41	12,06	11,6
164,43	0,11	0,08	6,11	0,24	31,4	185,47	36,94	0,93	544,08	5,21	57,36	222,08
73,59	0,06	0,15	0,7	0,56	35,04	88,8	16,13	1,29	178,58	1,29	6,18	88,31
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0	0	0
424,59	0,07	0,06	10,09	0,01	41,16	59,8	25,77	0,84	411,82	0,6	5,38	32,79
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
726,72	0,39	0,41	23,12	1,64	187,74	485,07	137,83	7,01	1679,79	12,41	107,26	378,08
25,23	0,05	0,05	0,07	0,07	21,22	39,55	7,76	0,5	116,18	2,01	1,47	2,14
130	0,3	0,34	20,1	1,67	0	0	0	0	15,15	0	0	0
155,23	0,35	0,69	20,17	1,74	21,22	39,55	7,76	0,5	131,33	2,01	1,47	2,14
748,4	0,26	0,38	6,84	0,9	253,31	363,9	89,27	2,5	1038,9	16,45	126,8	420,67
726,72	0,39	0,38	23,12	1,64	187,74	485,07	137,83	7,01	1679,79	12,41	107,26	378,08
155,23	0,35	0,39	20,17	1,74	21,22	39,55	7,76	0,5	131,33	2,01	1,47	2,14
1630,35	1	1,39	50,13	4,28	462,27	888,52	234,86	10,01	2850,02	30,87	235,53	800,89



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
57,6	0,05	0,07	0,14	0,19	181,36	129,36	13,76	0,7	47,8	2,94	18,01	9,99
104	0,03	0,18	0	0,88	22	76,8	4,8	1	56	12,68	8	22
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,2	0	0	0
0	0,04	0,01	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	60,8	0	0	0
60	0,15	0,17	10,05	0,88	10,61	4,12	4,01	0,41	20	0	0	0
5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3	2	8
291,9	0,3	0,32	20,19	2,78	238,77	249,18	36,81	4,81	463,8	15,92	28,01	39,99
1,67	0,02	0,02	18,73	0	22,17	17,31	8,62	0,31	149,98	0,17	7,67	6,76
148,82	0,04	0,08	0,74	0,01	22,68	157,49	20,46	0,66	943,02	1,82	21,91	48,73
90,05	0,1	0,18	0,36	0,61	59,8	254,58	47,63	1,25	361,72	23,78	159,58	602
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
0	0,04	0,02	4	0	40	24	18	0,8	110	2	0	0
295,89	0,47	0,49	28,99	1,18	208,72	640,04	151,55	6,41	2384,72	34,25	247,83	723,54
0	0	0	0	0	1,6	0,4	0,8	0,16	1,6	0,4	2,8	0
163,4	0,01	0,06	100	0	21,45	3,4	5,4	0,54	6,69	0	0	0
163,4	0,01	0,07	100	0	23,05	3,8	6,2	0,7	8,29	0,4	2,8	0
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
291,9	0,3	0,46	20,19	2,78	238,77	249,18	36,81	4,81	463,8	15,92	28,01	39,99
295,89	0,47	0,46	28,99	1,18	208,72	640,04	151,55	6,41	2384,72	34,25	247,83	723,54
163,4	0,01	0,06	100	0	23,05	3,8	6,2	0,7	8,29	0,4	2,8	0
751,19	0,78	0,84	149,18	3,96	470,54	893,02	194,56	11,92	2856,81	50,57	278,64	763,53



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
70,05	0,07	0,21	2,21	0,15	210,73	173,27	28,06	0,46	277,43	3,4	15,3	65,2
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0	0	0
104	0,03	0,18	0	0,88	22	76,8	4,8	1	56	12,68	8	22
0	0,04	0,01	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	60,8	0	0	0
167,34	0,39	0,63	23,77	1,89	207,62	175,84	40,38	1,06	320,76	3,34	15,03	42,95
374,04	0,53	1,16	25,98	3,67	448,55	452,86	78,46	3,01	715,59	19,42	38,33	130,15
1,67	0,02	0,02	18,73	0	22,17	17,31	8,62	0,31	149,98	0,17	7,67	6,76
188,9	0,08	0,14	8,53	0	41,7	133,04	21,7	1,14	406,17	6,65	23,77	41,89
0	0,04	0,1	0	0,05	16,58	121,45	15,65	1,21	115,75	0,58	26,71	52,45
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
0,5	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
3,74	0,01	0,01	17,6	0,15	8,22	7,26	6,82	0,32	77,3	0	0,22	3,74
238,89	0,32	0,33	44,86	0,74	121,16	419,17	89,71	5,96	960,5	12,97	105,4	139,65
0,04	0,06	0,26	1,8	0,1	242	188	30	0,2	272	4	18	40
14,11	0,1	0,08	0	0,14	19,58	60,98	11,19	0,89	101,69	4,05	1,08	0
14,15	0,16	0,24	1,8	0,24	261,58	248,98	41,19	1,09	373,69	8,05	19,08	40
374,04	0,53	1,03	25,98	3,67	448,55	452,86	78,46	3,01	715,59	19,42	38,33	130,15
238,89	0,32	0,34	44,86	0,74	121,16	419,17	89,71	5,96	960,5	12,97	105,4	139,65
14,15	0,16	0,34	1,8	0,24	261,58	248,98	41,19	1,09	373,69	8,05	19,08	40
627,08	1,01	1,35	72,64	4,65	831,29	1121,01	209,36	10,06	2049,78	40,44	162,81	309,8

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

91,14	0,05	0,29	0,29	0,52	198,22	252,91	26,93	0,81	205,46	33,49	0,34	46,83
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	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,2	0	0	0
0	0,04	0,01	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	60,8	0	0	0
60	0,15	0,17	10,05	0,88	10,61	4,12	4,01	0,41	20	0	0	0
2	0,02	0,03	5	0	19	16	12	2,3	155	0,1	1	10
227,84	0,27	0,3	15,54	2,24	298,03	344,73	54,98	4,06	515,46	34,19	2,74	63,83

1084,34	0,03	0,03	8,01	0,02	22,74	43,14	25,56	0,66	170,25	0,13	11,93	34,77
156,83	0,08	0,06	4,6	0,03	20,37	212,18	21,92	0,61	338,32	0,33	17,19	29,62
106,67	0,1	0,22	0,94	0,22	36,95	117,24	20,49	1,55	256,44	0	3,5	113,62
424,59	0,07	0,06	10,09	0,01	41,16	59,8	25,77	0,84	411,82	0,6	5,38	32,79
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
59,5	0,02	0,02	0,2	0,55	31,34	23,2	15,52	0,57	278	0	0	0
1832,43	0,43	0,45	23,84	1,27	178,06	560,56	138,36	6,62	1630,53	5,96	64,28	234,1

20	0,06	0,3	0,12	0,1	218	170	26	0	294	4	18	40
0	0,08	0,02	0	0	11	50	9	0,8	76	0	0	0
20	0,14	0,16	0,12	0,1	229	220	35	0,8	370	4	18	40

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
227,84	0,27	0,59	15,54	2,24	298,03	344,73	54,98	4,06	515,46	34,19	2,74	63,83
1832,43	0,43	0,44	23,84	1,27	178,06	560,56	138,36	6,62	1630,53	5,96	64,28	234,1
20	0,14	0,32	0,12	0,1	229	220	35	0,8	370	4	18	40
2080,27	0,84	1,16	39,5	3,61	705,09	1125,29	228,34	11,48	2515,99	44,15	85,02	337,93

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

45,74	0,04	0,12	0,55	0,48	27,95	69,02	12,61	1	138,69	2,59	17,81	71,43
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0	0	0
424,59	0,07	0,06	10,09	0,01	41,16	59,8	25,77	0,84	411,82	0,6	5,38	32,79
1,25	0	0	0,62	0,02	5,75	6	3,5	0,15	35,25	0	0	0
0	0,04	0,01	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	60,8	0	0	0
24,42	0,04	0,17	1,47	0,09	139,26	102,62	17,91	0,41	170,54	2,22	9,99	22,2
528,65	0,19	0,36	12,73	1,35	222,32	264,39	65,01	2,89	817,7	5,41	33,18	126,42

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
200	0,08	0,14	8,38	0,44	48,88	148,12	29,09	1,65	501,81	6,76	26,25	47,54
31,02	0,45	0,11	10,4	0	36,52	121,14	161,97	2,96	1166,14	0,63	45,86	98,73
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
130	0,3	0,34	20,1	1,67	0	0	0	0	15,15	0	0	0
1002,77	0,99	1,33	42,98	2,55	123,54	394,67	234,57	7,77	1992,3	12,39	100,49	189,17

44	0,04	0,26	0,6	0	248	184	28	0,2	292	0	0	40
4	0,06	0,05	0,13	0,6	28,19	42,65	8,4	0,44	80,93	0	0	0
10	0,06	0,03	38	0	35	17	11	0,1	155	0	0	0
58	0,16	0,19	38,73	0,6	311,19	243,65	47,4	0,74	527,93	0	0	40

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
528,65	0,19	0,36	12,73	1,35	222,32	264,39	65,01	2,89	817,7	5,41	33,18	126,42
1002,77	0,99	0,66	42,98	2,55	123,54	394,67	234,57	7,77	1992,3	12,39	100,49	189,17
58	0,16	0,34	38,73	0,6	311,19	243,65	47,4	0,74	527,93	0	0	40
1589,42	1,34	1,68	94,44	4,5	657,05	902,71	346,98	11,4	3337,93	17,8	133,67	355,59

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
15,54	0,07	0,12	0,19	0,18	22,91	113,59	14,93	1,04	148	1,28	13,51	37,64
14,74	0,01	0,03	0,14	0,03	26,77	21,14	3,44	0,04	34,42	0,57	2,05	4,5
58,77	0,03	0,02	0	0,13	18,66	78,87	28,75	0,53	52,54	7,92	0,73	26,25
12,5	0,03	0,01	2,5	0	5	15,5	5,25	0,17	24,75	0,47	0,17	1,12
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
167,34	0,39	0,63	23,77	1,89	207,62	175,84	40,38	1,06	320,76	3,34	15,03	42,95
268,89	0,57	1,2	26,6	2,67	288,96	430,94	98,35	3,28	633,67	15,98	32,77	118,26
1,16	0,01	0,02	5,8	0	22,2	25,15	12,8	0,82	167,06	0,41	12,06	11,6
74,59	0,08	0,05	6,13	0,04	26,94	110,91	21,76	0,79	453,23	0,19	20,05	35,2
620,62	0,16	0,29	27,05	0,09	112,72	284,98	72,66	3,54	1008,28	1,4	55,65	104,28
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
2,4	0,02	0,01	0	0	22,11	17,2	8,17	0,48	212,45	0	0	0
699,27	0,4	0,41	38,98	0,57	209,47	543,24	144,49	8,02	2016,72	6,9	114,04	174,38
11,06	0,04	0,04	8,17	0,06	26,64	37,21	8,23	0,48	74,48	0,26	13,67	2,6
44	0,08	0,3	2,6	0,1	240	180	28	0,2	292	4	18	40
5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3	2	8
60,06	0,15	0,17	20,77	0,16	282,64	228,21	45,23	2,88	644,48	4,56	33,67	50,6
268,89	0,57	0,82	26,6	2,67	288,96	430,94	98,35	3,28	633,67	15,98	32,77	118,26
699,27	0,4	0,42	38,98	0,57	209,47	543,24	144,49	8,02	2016,72	6,9	114,04	174,38
60,06	0,15	0,36	20,77	0,16	282,64	228,21	45,23	2,88	644,48	4,56	33,67	50,6
1028,22	1,12	1,48	86,35	3,4	781,07	1202,39	288,07	14,18	3294,87	27,44	180,48	343,24

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
271,24	0,07	0,42	0,32	1,89	106,8	200,49	16,74	2,08	186	27,16	40,5	54
0	0	0	0,61	0	0,67	6,42	1,12	0,05	22,5	0	0	0,5
65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,2	0	0	0
0	0,04	0,01	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	60,8	0	0	0
36,74	0,07	0,25	2,17	0,2	209,55	159,01	32,71	0,43	332,56	3,34	15,03	33,4
20	0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6	348	1	0	2,2
393,28	0,22	0,27	13,1	2,92	333,82	421,82	97,81	3,66	951,06	31,5	55,53	90,1
181,29	0,03	0,02	6,15	0	13,92	27,01	12,45	0,5	170,43	0,05	2,31	14,64
205,76	0,06	0,14	16,57	0,44	56,62	239,35	27,44	1,15	403,35	6,55	21,63	37,62
56	0,06	0,12	2,45	0,39	24,87	130,58	14,69	1,34	171,64	0,2	31,98	106,78
46,61	0,13	0,08	0	0,1	18,94	134,18	89,85	3,01	169,14	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
120	0,3	0,34	20	1,68	0	0	0	0	15,2	0	0	0
610,16	0,71	1,05	45,17	3,05	139,85	636,12	173,53	8,39	1105,46	16,15	135,7	192,74
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
0	0	0	0,05	0,04	11,95	4,12	4,24	0,44	12,7	0	0	0
53,52	0,1	0,1	0,49	0,19	119,43	166,73	25,67	1,46	184,53	14,52	2,68	15,6
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
393,28	0,22	0,74	13,1	2,92	333,82	421,82	97,81	3,66	951,06	31,5	55,53	90,1
610,16	0,71	0,75	45,17	3,05	139,85	636,12	173,53	8,39	1105,46	16,15	135,7	192,74
53,52	0,1	0,17	0,49	0,19	119,43	166,73	25,67	1,46	184,53	14,52	2,68	15,6
1056,96	1,03	1,2	58,76	6,16	593,1	1224,67	297,01	13,51	2241,05	62,17	193,91	298,44
19082,49	10,71	15,82	900,23	45,03	6521,4	10606,61	2730,23	130,26	29401,84	435,75	1802,49	4199,81

Суммарные объемы блюд завтраков, 7-11 лет, зимний период.

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
Завтрак 1 день	0,5	21,73	30,85	71,07	649	277,19	0,28	0,67	4,44	1,39	466,09	505,67	99,8	3,1	766,6	20,02	62,78	101,65
Завтрак 2 день	0,5	22,95	26,21	68,61	612	230,84	0,28	0,58	20,54	2,24	295,03	339,73	51,98	3,96	638,46	34,39	3,74	61,83
Завтрак 3 день	0,5	21,16	27,57	53,72	550	485,73	0,55	1,1	31,59	4,58	346,62	434,78	79,59	6,1	747,91	30,6	56,53	106,95
Завтрак 4 день	0,53	19,04	19,49	60,66	503	748,4	0,26	0,38	6,84	0,9	253,31	363,9	89,27	2,5	1038,9	16,45	126,8	420,67
Завтрак 5 день	0,55	17,86	20,89	65,31	532	291,9	0,3	0,46	20,19	2,78	238,77	249,18	36,81	4,81	463,8	15,92	28,01	39,99
Завтрак 6 день	0,5	21,65	29,94	70,9	643	406,69	0,54	1,04	25,98	3,07	450,1	457,06	79,13	3,08	696,79	19,42	60,83	130,15
Завтрак 7 день	0,5	22,95	26,11	69,11	612	227,84	0,27	0,59	15,54	2,24	298,03	344,73	54,98	4,06	515,46	34,19	2,74	63,83
Завтрак 8 день	0,5	19,5	24,18	56,05	530	528,65	0,19	0,36	12,73	1,35	222,32	264,39	65,01	2,89	817,7	5,41	33,18	126,42
Завтрак 9 день	0,515	24,71	19,6	87,27	621	268,89	0,57	0,82	26,6	2,67	288,96	430,94	98,35	3,28	633,67	15,98	32,77	118,26
Завтрак 10 день	0,5	21,12	31,29	65,61	629	393,28	0,22	0,74	13,1	2,92	333,82	421,82	97,81	3,66	951,06	31,5	55,53	90,1
Итого	5,095	212,67	256,13	668,31	5881	3859,41	3,46	10,2	177,55	24,14	3193,05	3812,2	752,73	37,44	7270,35	223,88	462,91	1259,85

**Количество продуктов, используемых для
приготовления меню по группам
7-11 лет, зимний период**

Бобровская школа

№	Наименование	Ед.изм	рекомендуемое суточное		1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	ВСЕГО	Сред. сут.
			брутто	нетто												
1	Хлеб ржаной(ржано-п	г	80	80	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50
2	Хлеб пшеничный	г	150	150	90	122	80	106	80	80	80	91,2	118	80	927,2	92,72
3	Мука пшеничная	г	15	15	2	2,62	34,48	39,39	3,75	71,55	6,78	45,84	4,4	57,08	267,90	26,79
4	Крупы, бобовые	г	45	45	25	92,11	0	4,8	12	24	8,04	0	54,87	68,07	288,89	28,89
5	Макаронные изделия	г	15	15	50,4	0	0	0	43,75	50,4	10,4	0	0	0	154,95	15,495
6	Картофель	г	250	187	16	40	245,6	192,4	127,5	40	88	233,2	60	39	1081,7	108,17
7	Овощи свежие, зеле	г	350	280	131,8	73	154,9	179,3	74,6	97,2	167,6	192,5	353	98,4	1522,3	152,23
8	Фрукты(плоды) свежи		200	185	100	200	135	0	100	22	108	125	100	100	990	99
9	Фрукты,(плоды) сухие	г	15	15	0	20	0	25	20	0	20	0	20	0	105	10,5
10	Соки плодовоовощные,	г	200	200	200	0	0	0	200	0	0	0	0	0	400	40
11	Масо 1 категории	г	77	70	77	24	62,5	0	31,92	79	0	76,8	148	0	499,22	49,92
12	Субпродукты	г	30	30	0	87,5	0	0	0	0	0	0	0	0	87,5	8,75
13	Цыпленка 1кат. потро	г	40	35	0	0	0	63	0	0	87,4	49	0	79	278,4	27,84
14	Рыба-филе	г	60	58	0	0	0	75,8	83,75	0	0	0	0	0	159,55	15,96
15	Молоко (мдж 2,5%, 3,	г	300	300	374,5	222	232	199,39	32,5	337	19,275	147,8	417,5	217	2198,96	219,90
16	Кисломолочные прод	г	150	150	0	0	0	0	0	200	200	200	0	0	600	60
17	Творог (мдж не боле	г	50	50	0	111,6	0	0	0	0	111,6	0	0	39,86	263,06	26,31
18	Сыр	г	10	9,8	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	20	2
19	Сметана	г	10	10	5	13,55	15	11,5	0	17,5	16,3	16,5	5	12	112,35	11,24
20	Масло сливочное	г	30	30	18,25	27,25	23,25	24,67	21,25	28,3	22,71	5	19,5	27,26	217,44	21,74
21	Масло растительное	г	15	15	8,1	5	11	14,4	5,6	5,6	8,6	16	11	7,32	92,62	9,26
22	Яйцо диетическое	г	1	40	66,4	8,6	83,25	9,68	67,24	60	20,3	25	3	103,76	447,23	44,72
23	Сахар	г	30	30	18,3	26,04	41,5	25,3	16,2	37,7	19,04	14,4	25,3	24,85	248,63	24,86
24	Кондитерские изделия	г	10	10	30	0	0	0	40	0	100	0	20	0	190	19
25	Чай	г	1	1	0	0,8	0,5	0,33	0,8	0	0,8	0,33	0	0,5	4,16	0,42
26	Какао	г	1	1	0	0	4	0	0	4	0	0	4	0	12	1,2
27	Дрожжи хлебопекарн	г	0,2	0,2	0	0	1	1	0	1,35	0	0,48	0	1,482	5,31	0,53
28	Соль	г	3	3	2,1	0,8	2,36	1,57	1,75	2,8	0,5	1,88	1,7	2,24	17,7	1,77
29	Смесь сухая для вып	г	10	10	0	10	0	0	10	0	10	0	0	20	50	5



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

1-я неделя

завтрак	2846
обед	3964
полдник	1517
Итого:	8327

2-я неделя

завтрак	3035
обед	3867
полдник	1944
Итого:	8846