

Утверждено:

Директор МБОУ «Приморская СШ»
Зеновская Л.В.

Правоприобретатель:

Индивидуальный предприниматель
Козаченко И.Д.



Разработано:

ООО «Технологии питания»

Директор



Кузнецов А.Л.

Основное меню

Для обучающихся в МБОУ

«Приморская средняя школа»

в возрасте с 7 до 11 лет,

зимний, летний периоды - взаимозаменяемые.

Источники:

1.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

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

2.Сборник рецептов 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, рецептов 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

4.Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов 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) / <https://www.d-slim.ru/tablicakalorijnosti-produktov.htm>.

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	97.0	Сыр Российский порция	0,015	3,48	4,42	0	55
3	96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	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	5,31	5,4	17,43	141
Итого по группе			0,465	16,85	22,73	69,07	552
Обед							
1	20.2	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,060	0,49	4,08	1,56	46
2	139.	Суп картофельный с горохом	0,200	4,92	2,58	18,02	107
3	438.	Азу	0,200(50/150)	14	27,5	20,76	398
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	26,35	35,15	102,2	823
полдник							
1	769.	Булочка домашняя	0,050	3,98	6,79	26,31	193
2	686	Чай с лимоном	0,220(200/13/7)	0,16	0,03	13,2	54
3	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,37	5,64	7,32	60,51	343
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,465	16,85	22,73	69,07	552
Обед			0,75	26,35	35,15	102,2	823
полдник			0,37	5,64	7,32	60,51	343
Итого за день			1,585	48,84	65,2	231,78	1718

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	485.	Голубцы ленивые	0,080	6,05	7,81	4,92	115
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	576	Гарнир из свежих огурцов (6 вар)	0,030	0,21	0,03	0,57	3
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
7	627.	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38
Итого по группе			0,65	13,87	17,59	60,81	472

Обед

1	19.1	Салат из свежих помидоров с р/м	0,060	0,64	4,12	2,2	50
2	135.	Суп из овощей со сметаной	0,200/5	2,25	2,93	9,81	72
3	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,100	12,55	15,48	4,1	203
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	707	Сок яблочный	0,200	1	0,2	20,2	86
Итого по группе			0,8	28,4	30,91	101,85	780

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	0.06	Мармелад желейный	0,020	0,02	0	15,88	64
Итого по группе			0,25	7,67	5,9	52,78	300

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,65	13,87	17,59	60,81	472
Обед	0,8	28,4	30,91	101,85	780
полдник	0,25	7,67	5,9	52,78	300
Итого за день	1,7	49,94	54,4	215,44	1552



1-я неделя / 3. среда

№ 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	17,85	14,7	18,23	283
2	1025	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,020	1,44	1,7	11,1	66
3	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
4	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
5	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,49	22,89	18,01	69,71	541
Обед							
1	16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,060	0,39	4,06	1,06	42
2	137.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	0,200/20	5,02	2,53	12	104
3	462.	Тефтели (2в) мясные с рисом (Ёжики)	0,090	8,42	11,49	10,24	177
4	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
5	534.	Капуста свежая тушеная	0,150	3,07	5,7	8,53	121
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 с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	18,4	74
Итого по группе			0,83	23,7	26,76	93,04	730
полдник							
1	0.04	Печенье сахарное	0,030	2,25	2,94	22,32	125
2	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,200	5,2	5,2	26	174
Итого по группе			0,23	7,45	8,14	48,32	299
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,49	22,89	18,01	69,71	541
Обед			0,83	23,7	26,76	93,04	730
полдник			0,23	7,45	8,14	48,32	299
Итого за день			1,55	54,04	52,91	211,07	1570

1-я неделя / 4. четверг

№ 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	499.	Котлеты рубленые из цыплят	0,070	10,46	7,72	5,4	141
2	587.	Соус томатный	0,030	0,33	1,55	1,96	24
3	516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,31	6,2	28,71	200
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	4,66	4,84	18,83	137
Итого по группе			0,49	23,8	20,63	74,58	596

Обед

1	22.1	Салат из свежих помидоров и перца	0,060	0,65	3,1	2,3	41
2	110.	Борщ со сметаной и яйцом	0,200/5/20	4,64	6,98	5,71	113
3	478.	Запеканка картофельная	0,220	15,77	9,15	33,31	279
4	601.	Соус сметанный с томатом	0,040	0,69	1,29	3,86	26
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			0,81	28,09	21,44	104,76	718

полдник

1	766.	Сдоба обыкновенная (плюшка)	0,050	4,03	6,36	26,19	188
2	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
3	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,36	5,13	6,61	44,31	271

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,49	23,8	20,63	74,58	596
Обед	0,81	28,09	21,44	104,76	718
полдник	0,36	5,13	6,61	44,31	271
Итого за день	1,66	57,02	48,68	223,65	1585

1-я неделя / 5. пятница

№ 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	436.	Жаркое по-домашнему	0,200(50/150)	13,71	29,36	19,09	407
2	576.	Гарнир из свежих помидоров (бвар)	0,030	0,33	0,06	1,14	7
3	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
4	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
Итого по группе			0,48	17,28	29,79	49,65	547
Обед							
1	20.2	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,060	0,49	4,08	1,56	46
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,200/5/15	5,39	5,29	15,98	128
3	388.	Котлеты рыбные	0,090	12,2	3,69	8,38	115
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	0,02	4,12	0,04	37
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	707.	Сок абрикосовый	0,200	1	0	25,4	110
Итого по группе			0,795	28,55	25,22	107,31	769
полдник							
1	1011	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,87	15,42	79
2	705.	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,68	0,28	19,64	92
3	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,33	3,33	1,55	44,86	218
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,48	17,28	29,79	49,65	547
Обед			0,795	28,55	25,22	107,31	769
полдник			0,33	3,33	1,55	44,86	218
Итого за день			1,605	49,16	56,56	201,82	1534



2-я неделя / 1. понедельник

№ 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	311.	Каша пшенная (жидкая) с маслом	0,205(200/5)	7,44	8,64	34,62	247
2	96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37
3	97.0	Сыр Российский порция	0,015	3,48	4,42	0	55
4	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
5	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	17,43	141
Итого по группе			0,465	19,25	23,74	72,65	585
Обед							
1	20.2	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,060	0,49	4,08	1,56	46
2	139.	Суп картофельный с горохом	0,200	4,8	2,44	18,02	105
3	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,100	12,55	15,48	4,1	203
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	631.	Компот из вишни	0,200	0,16	0,04	12,1	50
Итого по группе			0,8	29,65	29,16	104,67	785
полдник							
1	767.	Булочка ванильная	0,050	3,8	3,68	24,83	158
2	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
3	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,36	4,4	4,13	44,65	245
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,465	19,25	23,74	72,65	585
Обед			0,8	29,65	29,16	104,67	785
полдник			0,36	4,4	4,13	44,65	245
Итого за день			1,625	53,3	57,03	221,97	1615



2-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	388.	Котлеты рыбные	0,070	9,62	2,63	6,52	88
2	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	0,02	4,12	0,04	37
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
6	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,575	17,49	14,74	72,75	506
Обед							
1	16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,060	0,39	4,06	1,06	42
2	110.	Борщ со сметаной и птицей	0,200/5/10	4,22	6,29	5,62	107
3	431	Печень по-строгановски .	0,100(60/40)	15,2	7,22	7,31	153
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	635	Компот из свежих яблок и клубники	0,200	0,12	0,08	11,76	49
Итого по группе			0,8	31,89	25,83	91,29	720
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
Итого по группе			0,23	7,12	10,24	46,55	309
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,575	17,49	14,74	72,75	506
Обед			0,8	31,89	25,83	91,29	720
полдник			0,23	7,12	10,24	46,55	309
Итого за день			1,605	56,5	50,81	210,59	1535

2-я неделя / 3. среда

№ 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	315.	Запеканка рисовая с творогом	0,120	8,99	13,72	41,19	329
2	1025	Повидло яблочное	0,020	0,08	0	13	50
3	96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37
4	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
5	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
Итого по группе			0,395	12,29	19,05	84,81	561

Обед

1	25.2	Салат "Степной" с растительным маслом	0,060	0,94	4,11	4,54	59
2	143.	Суп с макаронами и картофелем и птицей	0,200/15	5,81	4,67	16,2	128
3	329.	Бигус	0,200(50/150)	14,5	31,1	11,13	389
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	505.	Кисель с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	18,4	74
Итого по группе			0,75	27,59	40,8	90,45	831

полдник

1	627.	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38
2	1011	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,87	15,42	79
3	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,200	5,4	5	21,6	158
Итого по группе			0,33	8,45	6,07	44,52	275

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,395	12,29	19,05	84,81	561
Обед	0,75	27,59	40,8	90,45	831
полдник	0,33	8,45	6,07	44,52	275
Итого за день	1,475	48,33	65,92	219,78	1667



2-я неделя / 4. четверг

№ 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	451.	Котлеты из говядины	0,070	11,28	5,41	10,9	137
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	3,17	7,85	18,39	158
4	576	Гарнир из свежих огурцов (6 вар)	0,030	0,21	0,03	0,57	3
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			0,495	22,38	22,57	68,41	566

Обед

1	19.1	Салат из свежих помидоров с р/м	0,060	0,64	4,12	2,2	50
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,200/5/15	5,12	5,23	6,18	99
3	252.	Рыба запеченная в сметанном соусе	0,120	13,26	11,32	4,01	167
4	518	Картофель отварной	0,150	2,89	6,64	20,14	160
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			0,82	28,25	28,23	92,11	735

полдник

1	0.06	Мармелад жележный	0,020	0,02	0	15,88	64
2	698.	Кефир 2,5% жирности с сахаром	0,205	5,8	5	12,99	126
3	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,325	6,22	5,4	38,67	237

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,495	22,38	22,57	68,41	566
Обед	0,82	28,25	28,23	92,11	735
полдник	0,325	6,22	5,4	38,67	237
Итого за день	1,64	56,85	56,2	199,19	1538

2-я неделя / 5. пятница

№ 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	333	Макароны с тертым сыром Российским и мас	0,160	9,63	13,09	26,92	273
2	96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37
3	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
4	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
5	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,515	13,75	18,62	65,36	497
Обед							
1	22.1	Салат из свежих помидоров и перца	0,060	0,65	3,1	2,3	41
2	138.	Суп картофельный с рисом	0,200	2,27	2,33	16,18	85
3	488.	Цыплята-бройлеры, туш.в соусе с овощами	0,220(60/160)	17,13	22,55	20,9	345
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 кураги	0,200	1,04	0	20,98	87
Итого по группе			0,77	27,43	28,9	100,54	739
полдник							
1	773.	Булочка "Веснушка"	0,050	3,88	5,42	25,12	174
2	705.	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,68	0,28	19,64	92
Итого по группе			0,25	4,56	5,7	44,76	266
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,515	13,75	18,62	65,36	497
Обед			0,77	27,43	28,9	100,54	739
полдник			0,25	4,56	5,7	44,76	266
Итого за день			1,535	45,74	53,22	210,66	1502
Итого за период			15,98	519,72	560,93	2145,95	15816



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
43,2	0,01	0,04	0,1	0,14	132	75	5,25	0,15	13,2	2,2	0	0
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
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
293,55	0,49	1,09	24,95	2,89	453,82	398,78	78,51	2,12	548,29	12,38	34,93	75,05
34,21	0,02	0,02	7,64	1,93	9,68	16,33	9,52	0,39	135,24	0,2	9,46	10,44
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	0,44	0,09	8,67	0	31,51	104,55	159,88	2,71	1017,39	0,52	39,47	92,36
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
235,76	0,78	0,8	21,75	2,69	131,08	363,71	245,05	7,85	1970,28	5,75	93,88	153,91
49,2	0,06	0,05	0,09	0,14	22,31	38,53	7,15	0,41	70,42	3,37	14,05	3,41
0,14	0	0	2,85	0,05	14,84	5,66	5,08	0,49	24,2	0	0	0,7
20	0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6	348	1	0	2,2
69,34	0,1	0,15	12,94	0,19	45,15	72,19	54,23	1,5	442,62	4,37	14,05	6,31
293,55	0,49	0,81	24,95	2,89	453,82	398,78	78,51	2,12	548,29	12,38	34,93	75,05
235,76	0,78	0,25	21,75	2,69	131,08	363,71	245,05	7,85	1970,28	5,75	93,88	153,91
69,34	0,1	0,1	12,94	0,19	45,15	72,19	54,23	1,5	442,62	4,37	14,05	6,31
598,65	1,37	1,47	59,64	5,77	630,05	834,68	377,79	11,47	2961,19	22,5	142,86	235,27



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
19,95	0,08	0,04	10,01	0,08	28,2	56,72	38,61	0,81	658,69	1,73	4,32	29,08
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
0,9	0,01	0,01	1,05	0	5,1	9	4,2	0,15	58,8	0,09	0,9	5,1
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	14,04	8,24	6,42	0,82	32,4	0	0	0
10	0,06	0,03	38	0,2	35	17	11	0,1	155	0	0	0
222,11	0,48	0,51	65,08	1,8	134,12	206,9	98,03	3,49	1645,97	6,22	44,96	84,3
77,14	0,03	0,02	13,05	0,41	8,86	15,31	11,64	0,53	168,22	0,23	9,16	11,6
144,7	0,07	0,07	8,53	0	30,7	196,48	23,86	0,64	378,17	0,31	17,64	28,92
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
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	0,02	0,02	4	0	14	14	8	2,8	240	0	4	16
496,12	0,44	0,46	29,4	1,3	118,95	587,37	180,32	10,73	1321,4	10,1	142,29	191,12
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
0	0	0	0	0	0,8	0,2	0,4	0,08	0,8	0,2	1,4	0
0,04	0,09	0,09	1,8	0,1	248,5	207,7	34,3	0,64	300,4	4,2	34,4	40
222,11	0,48	0,38	65,08	1,8	134,12	206,9	98,03	3,49	1645,97	6,22	44,96	84,3
496,12	0,44	0,35	29,4	1,3	118,95	587,37	180,32	10,73	1321,4	10,1	142,29	191,12
0,04	0,09	0,27	1,8	0,1	248,5	207,7	34,3	0,64	300,4	4,2	34,4	40
718,27	1,01	1,28	96,28	3,2	501,57	1001,97	312,65	14,86	3267,77	20,52	221,65	315,42



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
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
0	0,04	0,01	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	60,8	0	0	0
0	0	0,01	0,1	0,08	14,43	8,24	6,44	0,85	25,1	0	0	0
5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3	2	8
107,63	0,13	0,15	10,58	1,38	296,97	341,15	54,17	4,41	641,11	36,03	14,7	63
1,68	0,02	0,01	1,96	1,76	10,26	17,03	7,88	0,29	109,78	0,17	9,68	9,52
171,54	0,12	0,09	8,98	0,21	28,44	160,37	35,99	1,08	644,69	3,96	42,88	164,27
14,82	0,13	0,07	1,65	0,13	12,82	73,69	46,3	1	600,78	3,94	19,47	43,5
76,41	0	0	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
187,39	0,04	0,05	24,06	0,11	80,62	62,04	31,18	1,22	487,14	1,4	17,92	21,84
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
572,34	0,74	1,08	57,41	5,03	221,85	426,41	156,91	6,15	2061,67	14,79	122,3	264
0	0,02	0,01	0	0	8,7	27	6	0,63	33	0	0	0
20	0,06	0,3	0,12	0,1	218	170	26	0	294	4	18	40
20	0,08	0,38	0,12	0,1	226,7	197	32	0,63	327	4	18	40
107,63	0,13	0,41	10,58	1,38	296,97	341,15	54,17	4,41	641,11	36,03	14,7	63
572,34	0,74	0,61	57,41	5,03	221,85	426,41	156,91	6,15	2061,67	14,79	122,3	264
20	0,08	0,31	0,12	0,1	226,7	197	32	0,63	327	4	18	40
699,97	0,95	1,26	68,11	6,51	745,52	964,56	243,08	11,19	3029,78	54,82	155	367



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
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
57,32	0	0	0,57	0,03	4	6,24	3,36	0,12	32,69	0,3	5,55	1,18
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
33	0,06	0,22	1,95	0,19	189,6	143,71	30,43	0,41	307,74	3	13,5	30
191,64	0,18	0,4	3,07	1,27	236,74	280,26	59,82	2,56	568,15	9,16	58,89	119,92
89,85	0,04	0,03	31,72	1,63	8	13,83	9,88	0,47	150,08	0,18	8,9	9
196,31	0,05	0,14	8,84	0,44	51,22	242,15	28,97	1,43	386,71	6,7	22,99	39,22
8,72	0,41	0,56	5,45	0,21	32,43	268,16	59,8	4,84	1186,17	17,93	38,37	104,15
19,46	0,01	0,01	0,42	0,01	11,33	10,92	3,39	0,14	36,87	0,23	6,55	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
120	0,3	0,34	20	1,68	8,32	0	1,85	0	15,2	0	0	0
434,84	0,94	1,28	66,43	4,41	136,8	640,06	132,99	9,27	1950,73	29,94	103,09	177,07
10,71	0,06	0,05	0,09	0,13	24,65	40,93	7,18	0,46	72,26	3,62	24,92	4,79
0	0	0,01	0,1	0,08	14,43	8,24	6,44	0,85	25,1	0	0	0
8	0,04	0,03	60	0	34	23	13	0,3	197	0	2	17
18,71	0,1	0,13	60,19	0,21	73,08	72,17	26,62	1,61	294,36	3,62	26,92	21,79
191,64	0,18	0,37	3,07	1,27	236,74	280,26	59,82	2,56	568,15	9,16	58,89	119,92
434,84	0,94	1,13	66,43	4,41	136,8	640,06	132,99	9,27	1950,73	29,94	103,09	177,07
18,71	0,1	0,09	60,19	0,21	73,08	72,17	26,62	1,61	294,36	3,62	26,92	21,79
645,19	1,22	1,31	129,69	5,89	446,62	992,49	219,43	13,44	2813,24	42,72	188,9	318,78



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
416,71	0,44	0,1	8,11	0	28,48	103,2	161,79	2,62	980,66	0,39	33,07	99,94
39,9	0,02	0,01	6,75	0,21	4,2	7,8	6	0,27	87	0,12	0,6	6
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	14,04	8,24	6,42	0,82	32,4	0	0	0
516,61	0,65	0,83	24,96	1,57	54,72	145,24	179,81	4,15	1153,26	2,91	34,95	111,74
34,21	0,02	0,02	7,64	1,93	9,68	16,33	9,52	0,39	135,24	0,2	9,46	10,44
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
22,59	0,08	0,13	0,25	0,23	57	184,83	39,28	0,84	305,37	13,05	99,38	458,53
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0	0	0
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
434	0,04	0,08	8	1,6	40	36	20	0,4	490	0	0	0
659,32	0,49	0,57	27,26	4,53	201,7	658,97	154,49	6,04	2226,65	19,92	186,59	593,47
0	0,03	0,01	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36	45,6	0	0	0
163,4	0,01	0,06	100	0	21,3	3,4	5,4	0,53	6,59	0	0	0
5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3	2	8
168,4	0,07	0,09	110	0,51	43	33,9	18,3	3,09	330,19	0,3	2	8
516,61	0,65	0,3	24,96	1,57	54,72	145,24	179,81	4,15	1153,26	2,91	34,95	111,74
659,32	0,49	0,47	27,26	4,53	201,7	658,97	154,49	6,04	2226,65	19,92	186,59	593,47
168,4	0,07	0,09	110	0,51	43	33,9	18,3	3,09	330,19	0,3	2	8
1344,33	1,21	1,3	162,22	6,61	299,42	838,11	352,6	13,28	3710,1	23,13	223,54	713,21



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
55,29	0,21	0,17	1,3	0,12	134,32	182,53	47,49	1,21	231,15	2,5	22,8	31,2
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0	0	0
43,2	0,01	0,04	0,1	0,14	132	75	5,25	0,15	13,2	2,2	0	0
0	0,04	0,01	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	60,8	0	0	0
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
294,74	0,64	1,24	24,95	2,89	461,7	445,02	95,95	2,89	601,69	7,7	36,3	70,75
34,21	0,02	0,02	7,64	1,93	9,68	16,33	9,52	0,39	135,24	0,2	9,46	10,44
145,41	0,18	0,09	5,02	0	32,55	214,41	33,8	1,63	440	0,13	16,66	25,94
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
0,5	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
3,4	0,01	0,01	1,29	0,06	16,25	6	7,1	0,13	51,5	0	0	0
454,77	0,44	0,45	17,77	2,88	111,9	499,14	105,13	6,49	1028,07	6,11	104,86	172,09
7,04	0,05	0,03	0	0,08	9,79	30,61	5,62	0,44	51,08	2,47	19,35	0
0	0	0,01	0,1	0,08	14,43	8,24	6,44	0,85	25,1	0	0	0
5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3	2	8
12,04	0,08	0,1	10,1	0,16	40,22	49,85	21,06	3,49	354,18	2,77	21,35	8
294,74	0,64	0,82	24,95	2,89	461,7	445,02	95,95	2,89	601,69	7,7	36,3	70,75
454,77	0,44	0,3	17,77	2,88	111,9	499,14	105,13	6,49	1028,07	6,11	104,86	172,09
12,04	0,08	0,06	10,1	0,16	40,22	49,85	21,06	3,49	354,18	2,77	21,35	8
761,55	1,16	1,22	52,82	5,93	613,82	994,01	222,14	12,87	1983,94	16,58	162,51	250,84



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
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
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0	0	0
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	14,04	8,24	6,42	0,82	32,4	0	0	0
20	0,04	0,05	10	0	8	28	42	0,6	348	1	0	2,2
185,18	0,43	0,48	25,46	1,81	115,6	290,84	112,87	3,53	1319,26	16,86	133,21	415,97
1,68	0,02	0,01	1,96	1,76	10,26	17,03	7,88	0,29	109,78	0,17	9,68	9,52
156,06	0,04	0,07	8,9	0,07	42,49	218,05	28,24	1,08	373,52	0,36	19,76	45,03
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	18,96	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
1,02	0	0	3,03	0,05	12,37	3,45	4,16	0,38	45,59	0,03	0,21	0,84
7193,09	0,56	0,56	23,13	3,54	126,36	746,37	175,63	12,82	1114,29	45,2	110,08	291,56
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
20,04	0,09	0,09	0,12	0,1	224,9	189,5	29	0,24	319,5	4	18	40
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
185,18	0,43	0,45	25,46	1,81	115,6	290,84	112,87	3,53	1319,26	16,86	133,21	415,97
7193,09	0,56	1,95	23,13	3,54	126,36	746,37	175,63	12,82	1114,29	45,2	110,08	291,56
20,04	0,09	0,3	0,12	0,1	224,9	189,5	29	0,24	319,5	4	18	40
7398,31	1,08	1,38	48,71	5,45	466,86	1226,71	317,5	16,59	2753,05	66,06	261,29	747,53



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
97,12	0,06	0,17	0,55	0,43	143,39	185,9	35,12	0,8	194,12	16,7	28,41	43,94
0	0	0	0,1	0	2,8	1,8	1,4	0,26	25,8	0	0	0
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
0	0	0,01	0,1	0,08	14,43	8,24	6,44	0,85	25,1	0	0	0
129,77	0,1	0,11	0,75	1,26	168,82	222,89	48,18	2,4	306,42	16,7	28,41	43,94
298,08	0,04	0,03	8,35	0	19,15	27,22	13,54	0,45	170,32	0,29	9,81	14,01
151,36	0,08	0,08	4,68	0,1	23,54	233,29	24,42	0,83	360,29	0,13	18,35	54,84
288,93	0,38	0,1	23,42	0,08	95,27	88,71	158,34	2,68	767,69	1,2	82,39	78,25
0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
120	0,3	0,34	20	2,34	59	0	2	0	0	0	0	0
858,87	0,93	1,27	56,45	2,96	222,46	454,22	227,4	6,35	1474	6,52	136,83	170,4
10	0,06	0,03	38	0	35	17	11	0,1	155	0	0	0
0	0,03	0,01	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36	45,6	0	0	0
0,04	0,06	0,26	1,8	0,1	242	188	30	0,2	272	4	18	40
10,04	0,15	0,41	39,8	0,61	282,7	224,5	44,9	0,66	472,6	4	18	40
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
129,77	0,1	0,19	0,75	1,26	168,82	222,89	48,18	2,4	306,42	16,7	28,41	43,94
858,87	0,93	0,6	56,45	2,96	222,46	454,22	227,4	6,35	1474	6,52	136,83	170,4
10,04	0,15	0,3	39,8	0,61	282,7	224,5	44,9	0,66	472,6	4	18	40
998,68	1,18	1,48	97	4,83	673,98	901,61	320,48	9,41	2253,02	27,22	183,24	254,34



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
2,63	0,06	0,12	0,86	0,31	23,71	114,14	16,89	1,75	162,63	1,01	5,47	39,15
32,65	0	0	0	0,07	0,6	0,95	0,02	0,01	0,6	0	0	0
398,77	0,09	0,08	15,41	0	40,29	84,34	37,22	1,34	669,78	0,45	27,62	47,2
0,9	0,01	0,01	1,05	0	5,1	9	4,2	0,15	58,8	0,09	0,9	5,1
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
467,95	0,26	0,48	19,27	1,01	267,3	378,14	94,36	4,1	1252,75	6,95	48,77	127,25
77,14	0,03	0,02	13,05	0,41	8,86	15,31	11,64	0,53	168,22	0,23	9,16	11,6
167,49	0,05	0,08	16,67	0,1	49,03	222,4	27,55	0,87	397,56	0,21	18,79	51,84
48,34	0,08	0,11	0,27	0,21	84,72	217,98	42	0,82	304,79	16,54	142,54	520,44
48,08	0,15	0,09	20,79	0,11	16,4	79,24	29,18	1,16	717,77	1,2	34,22	44,55
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
461,55	0,74	1,08	70,78	2,95	192,83	639,93	141,32	5,77	1779,24	23,08	230,99	651,73
0	0	0	0	0	0,8	0,2	0,4	0,08	0,8	0,2	1,4	0
44	0,08	0,34	1,4	0	240,15	180	28	0,21	292,15	58	18	40
5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3	2	8
49	0,11	0,13	11,4	0	256,95	191,2	37,4	2,49	570,95	58,5	21,4	48
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
467,95	0,26	0,44	19,27	1,01	267,3	378,14	94,36	4,1	1252,75	6,95	48,77	127,25
461,55	0,74	0,69	70,78	2,95	192,83	639,93	141,32	5,77	1779,24	23,08	230,99	651,73
49	0,11	0,36	11,4	0	256,95	191,2	37,4	2,49	570,95	58,5	21,4	48
978,5	1,11	1,47	101,45	3,96	717,08	1209,27	273,08	12,36	3602,94	88,53	301,16	826,98



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
109,84	0,05	0,08	0,14	0,31	182,75	133,23	14,33	0,76	51,18	3,74	19,45	10,79
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
60	0,15	0,18	10,1	0,92	14,04	8,24	6,42	0,82	32,4	0	0	0
8	0,04	0,03	60	0	34	23	13	0,3	197	0	2	17
210,49	0,28	0,31	70,24	1,98	238,99	191,42	38,97	2,37	341,98	3,74	21,45	27,79
89,85	0,04	0,03	31,72	1,63	8	13,83	9,88	0,47	150,08	0,18	8,9	9
145,62	0,07	0,07	6,6	0	19,26	194,1	25,79	0,71	432,43	0,79	17,72	33,94
784,19	0,17	0,21	24,35	0,47	48,67	246,26	51,37	2,64	753,56	0,42	48,07	161,7
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
1136,76	0,43	0,47	63,07	3,64	142,59	588,39	139,11	6,88	1855,47	6,29	100,97	227,94
25,23	0,05	0,05	0,07	0,12	21,22	39,55	7,76	0,5	116,17	3,29	12,99	3,93
163,4	0,01	0,06	100	0	21,3	3,4	5,4	0,53	6,59	0	0	0
188,63	0,06	0,12	100,07	0,12	42,52	42,95	13,16	1,03	122,76	3,29	12,99	3,93
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
210,49	0,28	0,3	70,24	1,98	238,99	191,42	38,97	2,37	341,98	3,74	21,45	27,79
1136,76	0,43	0,4	63,07	3,64	142,59	588,39	139,11	6,88	1855,47	6,29	100,97	227,94
188,63	0,06	0,11	100,07	0,12	42,52	42,95	13,16	1,03	122,76	3,29	12,99	3,93
1535,88	0,77	0,88	233,38	5,74	424,1	822,76	191,24	10,28	2320,21	13,32	135,41	259,66
15679,33	11,06	13,21	1049,3	53,89	5519,02	9786,17	2829,99	125,75	28695,24	375,4	1975,56	4289,03



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

1-я неделя

завтрак	2708
обед	3820
полдник	1431
Итого:	7959

2-я неделя

завтрак	2715
обед	3810
полдник	1332
Итого:	7857

Количество продуктов, используемых для приготовления завтраков

Приморская школа

7-11 лет, летний период

№	Наименование	Ед.изм	рекомендуемое		1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	ВСЕГО	Сред.сут.
			брутто	нетто												
1	Хлеб пшеничный	г	150	150	40,00	40,00	40,00	51,20	40,00	40,00	52,60	40,00	52,60	40,00	436,40	43,64
2	Мука пшеничная	г	15	15	0,00	1,80	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,15	0,31
3	Крупы,бобовые	г	45	45	31,00	4,00	7,20	0,00	0,00	40,00	0,00	36,48	0,00	0,00	118,68	11,87
4	Макаронные изделия	г	15	15	0,00	0,00	0,00	50,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	47,25	97,65	9,76
5	Картофель	г	250	187	0,00	127,50	0,00	0,00	114,00	0,00	127,50	0,00	87,00	0,00	456,00	45,60
6	Овощи свежие, зелень	г	350	280	0,00	94,10	0,00	7,20	71,00	0,00	0,00	0,00	126,00	0,00	298,30	29,83
7	Фрукты(плоды) свежие	г	200	185	0,00	100,00	100,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	100,00	400,00	40,00
8	Мясо 1 категории	г	77	70	0,00	30,00	0,00	0,00	80,00	0,00	0,00	0,00	51,80	0,00	161,80	16,18
9	Цыпята 1кат. потрошённые	г	40	35	0,00	0,00	0,00	49,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	49,00	4,90
10	Рыба-филе	г	60	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51,00	0,00	0,00	0,00	51,00	5,10
11	Молоко (мдж 2.5%, 3,2%)	г	300	300	250,00	22,50	0,00	166,80	0,00	250,00	40,70	74,88	162,60	0,00	967,48	96,75
12	Творог (мдж не более 9%)	г	50	50	0,00	0,00	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00	134,40	13,44
13	Сыр	г	10	9.8	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	20,00	50,00	5,00
14	Сметана	г	10	10	0,00	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	2,88	0,00	0,00	7,68	0,77
15	Масло сливочное	г	30	30	10,00	12,30	4,80	10,85	0,00	10,00	12,50	14,60	5,00	13,00	93,05	9,30
16	Масло растительное	г	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	2,00	0,00	10,33	0,00	16,33	1,63
17	Яйцо диетическое	г	1	40	0,00	2,50	4,80	5,00	0,00	0,00	5,00	4,80	0,00	0,00	22,10	2,21
18	Сахар	г	30	30	14,00	0,40	19,60	10,30	0,00	14,00	0,00	20,80	10,00	0,00	89,10	8,91
19	Чай	г	1	1	0,00	1,00	1,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,00	0,00	1,00	6,00	0,60
20	Какао	г	1	1	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,80
21	Кофейный напиток	г	2	2	0,00	0,00	0,00	4,40	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	0,00	8,80	0,88
22	Соль	г	3	3	0,30	0,74	0,25	1,87	0,50	0,30	1,10	0,50	0,50	1,35	7,41	0,74
23	Специи	г	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00
24	Смесь сухая для напитка с вит.-Витгошка-	г	10	10	0,00	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	10,00	40,00	4,00

Разработано ООО «Технологии питания»

Архангельск 2021г.

Количество продуктов, используемых для приготовления обедов

Приморская школа

7-11 лет, летний период

№	Наименование	Ед.изм	рекомендуемое суточное		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	ВСЕГО	Сред. сут.
			брутто	нетто												
1	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	г	80	80	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	150	150	40,00	40,00	40,00	40,00	56,20	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	416,20	41,62
3	Мука пшеничная	г	15	15	2,00	3,00	3,60	2,99	0,00	3,00	2,62	2,11	3,89	2,00	25,21	2,52
4	Крупы,бобовые	г	45	45	16,00	68,07	13,50	0,00	4,00	16,00	68,07	0,00	0,00	4,00	189,64	18,96
5	Макаронные изделия	г	15	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50,40	0,00	10,40	0,00	0,00	60,80	6,08
6	Картофель	г	250	187	161,00	40,00	80,00	220,60	187,50	40,00	16,00	56,00	172,50	137,00	1110,60	111,06
7	Овощи свежие, зелень	г	350	280	114,40	120,40	289,00	145,20	81,00	99,40	124,80	255,44	116,40	153,00	1499,04	149,90
8	Фрукты,(плоды) свежие	г	200	185	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,50	0,00	0,00	0,00	40,50	4,05
9	фрукты,(плоды) сухие	г	15	15	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	40,00	4,00
10	Соки плодовоовощные, напитки инстатные	г	200	200	0,00	200,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	400,00	40,00
11	Мясо 1 категории	г	77	70	80,00	0,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00	80,00	0,00	0,00	205,00	20,50
12	Субпродукты	г	30	30	0,00	0,00	0,00	74,80	0,00	0,00	87,50	0,00	0,00	0,00	162,30	16,23
13	Цыпята 1кат. потрошённые	г	40	35	0,00	71,00	0,00	0,00	19,20	71,00	12,80	19,20	19,20	84,00	296,40	29,64
14	Рыба-филе	г	60	58	0,00	0,00	18,80	0,00	64,50	0,00	0,00	0,00	73,50	0,00	156,80	15,68
15	Молоко (мдж 2.5%, 3,2%)	г	300	300	0,00	0,00	0,00	0,00	45,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,90	4,59
16	Сыр	г	10	9,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	4,50	0,45
17	Сметана	г	10	10	0,00	5,00	0,00	15,00	5,00	0,00	13,75	0,00	18,00	0,00	56,75	5,67
18	Масло сливочное	г	30	30	0,00	7,00	10,30	6,60	12,50	6,75	10,75	5,28	7,50	2,00	68,68	6,87
19	Масло растительное	г	15	15	8,00	9,00	9,00	9,20	9,00	9,00	8,00	7,76	14,00	11,00	93,96	9,40
20	Яйцо диетическое	г	1	40	0,00	0,00	7,00	21,10	6,40	0,00	0,00	0,00	7,50	0,00	42,00	4,20
21	Сахар	г	30	30	10,00	0,00	4,90	0,00	0,00	10,00	10,00	0,00	0,00	10,00	44,90	4,49
22	Соль	г	3	3	1,17	1,16	1,24	1,05	1,10	2,60	1,00	2,26	1,77	1,40	14,75	1,47
23	Специи	г	2	2	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
24	Смесь сухая для напитка с вит.-Витошка-	г	10	10	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	40,00	4,00



Разработано ООО «Технологии питания»

Архангельск 2021г.

Количество продуктов, используемых для приготовления меню по группам

7-11 лет, летний период

Приморская школа

№	Наименование	Ед.изм	рекомендуемое		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	ВСЕГО	Сред.
			брутто	нетто												
1	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	г	80	80	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	150	150	80,00	110,00	80,00	91,20	126,20	80,00	92,60	110,00	92,60	80,00	942,60	94,26
3	Мука пшеничная	г	15	15	35,70	4,80	3,60	35,82	0,00	37,00	2,62	2,11	3,89	32,00	157,54	15,75
4	Крупы,бобовые	г	45	45	47,00	72,07	20,70	0,00	4,00	56,00	68,07	36,48	0,00	4,00	308,32	30,83
5	Макаронные изделия	г	15	15	0,00	0,00	0,00	50,40	0,00	50,40	0,00	10,40	0,00	47,25	158,45	15,84
6	Картофель	г	250	187	161,00	167,50	80,00	220,60	301,50	40,00	143,50	56,00	259,50	137,00	1566,60	156,66
7	Овощи свежие, зелень	г	350	280	114,40	214,50	289,00	152,40	152,00	99,40	124,80	255,44	242,40	153,00	1797,34	179,73
8	Фрукты(плоды) свежие	г	200	185	107,00	100,00	100,00	100,00	100,00	120,00	120,50	100,00	100,00	100,00	1047,50	104,75
9	Фрукты,(плоды) сухие	г	15	15	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	85,00	8,50
10	Соки плодоовощные, напитки инстатные	г	100	100	0,00	200,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	400,00	40,00
11	Мясо 1 категории	г	77	70	80,00	30,00	45,00	0,00	80,00	0,00	0,00	80,00	51,80	0,00	366,80	36,68
12	Субпродукты	г	30	30	0,00	0,00	0,00	74,80	0,00	0,00	87,50	0,00	0,00	0,00	162,30	16,23
13	Цыплята 1кат. потрошённые	г	40	35	0,00	71,00	0,00	49,00	19,20	71,00	12,80	19,20	19,20	84,00	345,40	34,54
14	Рыба-филе	г	60	58	0,00	0,00	18,80	0,00	64,50	0,00	51,00	0,00	73,50	0,00	207,80	20,78
15	Молоко (мдж 2.5%, 3,2%)	г	300	300	264,30	22,50	0,00	181,80	45,90	250,00	40,70	74,88	162,60	10,72	1053,40	105,34
16	Кисломолочные продукты	г	150	150	0,00	200,00	200,00	0,00	0,00	0,00	200,00	200,00	200,00	0,00	1000,00	100,00
17	Творог (мдж не более 9%)	г	50	50	0,00	0,00	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00	134,40	13,44
18	Сыр	г	10	9,8	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	4,50	20,00	54,50	5,45
19	Сметана	г	10	10	0,00	5,00	4,80	15,00	5,00	0,00	13,75	2,88	18,00	0,00	64,43	6,44
20	Масло сливочное	г	30	30	17,40	19,30	15,10	21,45	12,50	21,02	23,25	19,88	12,50	17,50	179,90	17,99
21	Масло растительное	г	15	15	8,00	9,00	9,00	11,70	13,00	9,00	10,00	7,76	24,33	13,50	115,29	11,53
22	Яйцо диетическое	г	1	40	1,00	2,50	11,80	29,35	6,40	2,97	5,00	4,80	7,50	3,25	74,57	7,46
23	Сахар	г	30	30	44,10	0,40	24,50	28,80	10,00	39,75	10,00	20,80	15,00	25,00	218,35	21,83
24	Кондитерские изделия	г	10	10	0,00	20,00	30,00	0,00	0,00	0,00	30,00	0,00	20,00	0,00	100,00	10,00
25	Чай	г	1	1	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,00	1,00	9,00	0,90
26	Какао	г	1	1	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,80
27	Кофейный напиток	г	2	2	0,00	0,00	0,00	4,40	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	0,00	8,80	0,88
28	Дрожжи хлебопекарные	г	0,2	0,2	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	1,00	3,67	0,37
29	Соль	г	3	3	1,77	1,90	1,49	3,48	1,60	3,37	2,10	2,76	2,27	3,02	23,76	2,38
30	Специи	г	2	2	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,03	0,00
31	Смесь сухая для напитка с вит.-Витошка-	г	10	10	0,00	10,00	0,00	20,00	10,00	0,00	10,00	0,00	20,00	10,00	80,00	8,00

Разработано ООО «Технологии питания»



Архангельск 2021г.

Суммарные объемы блюд завтраков, 7-11 лет, летний 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	0,465	16,85	22,73	69,07	552	293,55	0,49	0,81	24,95	2,89	453,82	398,78	78,51	2,12	548,29	12,38	34,93	75,05
Завтрак 2 день	0,65	13,87	17,59	60,81	472	222,11	0,48	0,38	65,08	1,8	134,12	206,9	98,03	3,49	1645,97	6,22	44,96	84,3
Завтрак 3 день	0,49	22,89	18,01	69,71	541	107,63	0,13	0,41	10,58	1,38	296,97	341,15	54,17	4,41	641,11	36,03	14,7	63
Завтрак 4 день	0,49	23,8	20,63	74,58	596	191,64	0,18	0,37	3,07	1,27	236,74	280,26	59,82	2,56	568,15	9,16	58,89	119,92
Завтрак 5 день	0,48	17,28	29,79	49,65	547	516,61	0,65	0,3	24,96	1,57	54,72	145,24	179,81	4,15	1153,26	2,91	34,95	111,74
Завтрак 6 день	0,465	19,25	23,74	72,65	585	294,74	0,64	0,82	24,95	2,89	461,7	445,02	95,95	2,89	601,69	7,7	36,3	70,75
Завтрак 7 день	0,575	17,49	14,74	72,75	506	185,18	0,43	0,45	25,46	1,81	115,6	290,84	112,87	3,53	1319,26	16,86	133,21	415,97
Завтрак 8 день	0,395	12,29	19,05	84,81	561	129,77	0,1	0,19	0,75	1,26	188,82	222,89	48,18	2,4	306,42	16,7	28,41	43,94
Завтрак 9 день	0,495	22,38	22,57	68,41	566	487,95	0,26	0,44	19,27	1,01	267,3	378,14	94,36	4,1	1252,75	6,95	48,77	127,25
Завтрак 10 день	0,515	13,75	18,62	65,36	497	210,49	0,28	0,3	70,24	1,98	238,99	191,42	38,97	2,37	341,98	3,74	21,45	27,79
Итого	5,02	179,85	207,47	687,8	5423	2619,67	3,64	8,11	269,31	17,86	2428,78	2900,64	860,67	32,02	8378,88	118,65	456,57	1139,71

Суммарные объемы блюд обедов, 7-11 лет, летний 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
Обед 1 день	0,75	26,35	35,15	102,2	823	235,76	0,78	0,25	21,75	2,69	131,08	363,71	245,05	7,85	1970,28	5,75	93,88	453,91
Обед 2 день	0,8	28,4	30,91	101,85	780	496,12	0,44	0,35	29,4	1,3	118,95	587,37	180,82	10,73	1321,4	10,1	142,29	191,12
Обед 3 день	0,83	23,7	26,76	93,04	730	572,34	0,74	0,61	57,41	5,03	221,85	426,41	156,91	6,15	2061,67	14,79	122,3	264
Обед 4 день	0,81	28,09	21,44	104,76	718	434,84	0,94	1,13	66,43	4,41	136,8	640,06	132,99	9,27	1950,73	29,94	103,09	177,07
Обед 5 день	0,795	28,55	25,22	107,31	769	659,32	0,49	0,47	27,26	4,53	201,7	658,97	154,49	6,04	2226,65	19,92	186,59	593,47
Обед 6 день	0,8	29,65	29,16	104,67	785	454,77	0,44	0,3	17,77	2,88	111,9	499,14	105,13	6,49	1028,07	6,11	104,86	172,09
Обед 7 день	0,8	31,89	25,83	91,29	720	7193,09	0,56	1,95	23,13	3,54	125,36	746,37	175,63	12,82	1114,29	45,2	110,08	291,56
Обед 8 день	0,75	27,59	40,8	90,45	831	858,87	0,93	0,6	56,45	2,96	222,46	454,22	227,4	6,35	1474	6,52	136,83	170,4
Обед 9 день	0,82	28,25	28,23	92,11	735	461,55	0,74	0,69	70,78	2,95	192,83	639,93	141,32	5,77	1779,24	23,08	230,99	651,73
Обед 10 день	0,77	27,43	28,9	100,54	739	1136,76	0,43	0,4	63,07	3,64	142,59	588,39	139,11	6,88	1855,47	6,29	100,97	227,94
Итого	7,925	279,9	292,4	988,22	7630	12503,42	6,49	13,24	433,45	33,93	1608,52	5604,57	1658,35	78,35	16781,8	167,7	1331,88	2893,29

Суммарные объемы блюд полдников, 7 -11 лет, летний 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
полдник 1 день	0,37	5,64	7,32	60,51	343	69,34	0,1	0,1	12,94	0,19	45,15	72,19	54,23	1,5	442,62	4,37	14,05	6,31
полдник 2 день	0,25	7,67	5,9	52,78	300	0,04	0,09	0,27	1,8	0,1	248,5	207,7	34,3	0,64	300,4	4,2	34,4	40
полдник 3 день	0,23	7,45	8,14	48,32	299	20	0,08	0,31	0,12	0,1	226,7	197	32	0,63	327	4	18	40
полдник 4 день	0,36	5,13	6,61	44,31	271	18,71	0,1	0,09	60,19	0,21	73,08	72,17	26,62	1,61	294,36	3,62	26,92	21,79
полдник 5 день	0,33	3,33	1,55	44,86	218	168,4	0,07	0,09	110	0,51	43	33,9	18,3	3,09	330,19	0,3	2	8
полдник 6 день	0,36	4,4	4,13	44,65	245	12,04	0,08	0,06	10,1	0,16	40,22	49,85	21,06	3,49	354,18	2,77	21,35	8
полдник 7 день	0,23	7,12	10,24	46,55	309	20,04	0,09	0,3	0,12	0,1	224,9	189,5	29	0,24	319,5	4	18	40
полдник 8 день	0,33	8,45	6,07	44,52	275	10,04	0,15	0,3	39,8	0,61	282,7	224,5	44,9	0,66	472,6	4	18	40
полдник 9 день	0,325	6,22	5,4	38,67	237	49	0,11	0,36	11,4	0	256,95	191,2	37,4	2,49	570,95	58,5	21,4	48
полдник 10 день	0,25	4,56	5,7	44,76	266	188,63	0,06	0,11	100,07	0,12	42,52	42,96	13,16	1,03	122,76	3,29	12,99	3,93
Итого	3,035	59,97	61,06	469,93	2763	556,24	0,93	2,92	346,54	2,1	1483,72	1280,96	310,97	15,38	3534,56	89,05	187,11	256,03