


Министерство образования Ульяновской области
Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение
« Школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 91»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы – интерната № 91
 Николаева Ю.А.

« 30 » 01 2024г

**Примерное
циклическое меню
и пищевой ценности приготавливаемых блюд
(двухнедельное)
(приходящие от 11 лет и старше)**

г. Ульяновск 2024 г

День: Понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: Первая

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша пшеничная молочная	210	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8	0,77	146,77	221,3	44,33	2,34
376	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром	75	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
Обед														
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,9	0,03	13,21	-	0,55	25,42	35,62	18,83	0,663
111	Суп с макарон. изделиями на курином бульоне	250	2,38	5,07	12,99	117,0	0,05	0,95	-	2,62	27,3	36,77	15,22	0,725
288/331	Куры отварные с соусом сметанным	50/30	12,24	10,28	2,31	151	0,1	1,58	28,8	0,55	36,2	91,3	13,04	0,96
128	Картофельным пюре	150	3,09	9,15	17,98	172,8	0,14	17,7	49,99	0,242	41,6	87,02	27,39	1,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Полдник														
386	Кисло-молочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
гост	Кондитерские изделия	15	1,25	2,7	9,9	69	0,018	-	12,03	0,136	4,34	16,12	3,3	0,273
ИТОГО			32,23	61,51	225,65	1685,94	0,804	47,936	239,12	7,203	878,39	1010,67	234,82	12,075

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	-	152,22	124,6	21,34	0,478
1	Бутерброд с маслом	70	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
Обед														
24	Салат из свежих помидор и огурц.	100	0,96	6,07	3,64	70,7	0,04	8,25	-	0,39	19,0	33,91	16,04	0,739
88	Щи из свеж.капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,77	-	2,35	49,25	49,0	22,12	0,825
250	Бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290,0	0,05	0,74	32,8	3,59	43,32	171,15	22,45	2,4
202	Макаронные изд. отварные	150	5,66	0,67	31,92	156,3	0,05	-	-	0,77	11,19	37,16	8,61	0,852
342	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
Гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
Гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Полдник														
Гост	Сок натуральный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,022	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
410	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18,0	0,86	15,6	42,8	17,4	1,08
ИТОГО			53,6	55,4	244,77	1707,79	0,592	44,88	121,02	13,01	425,83	798,85	226,65	15,684

День: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в - ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в - ва (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Завтрак Залежанка из творога со сгущенным молоком	100/20	14,61	6,5	28,0	270	0,06	0,471	65	0,414	195,58	215,15	26,55	0,642
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром	75	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
	Обед													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,35	23,72	164,2	0,083	5,77	-	2,93	19,35	39,2	25,29	1,19
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,17	5,71	1,72	155	0,121	11,19	5,0	1,435	35,08	124,13	37,72	1,54
256	Мясо тушенное	50	7,6	8,69	1,28	112,5	0,015	0,9	-	1,3	10,61	79,76	11,53	1,225
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,2	0,054	34,32	-	3,46	110,9	80,28	41,3	1,61
346	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
Гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Полдник													
386	Кисло-молочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,0	-	0,4	32	22,0	18,0	4,4
	ИТОГО		59,93	57,76	219,1	1752,64	0,764	75,297	199,2	11,059	997,2	1088,14	264,74	14,236

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
239/331 382 1	Завтрак													
	Тефтели рыбные с соусом	80	6,61	6,44	9,41	122	0,06	1,15	14,8	2,74	51,05	97,9	16,28	0,5
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	-	152,22	124,6	21,34	0,478
	Бутерброд с маслом	70	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Обед													
56	Салат овощной с яблоками	100	1,15	0,18	7,2	35,1	0,032	15,51	-	0,178	33,14	29,01	17,28	1,278
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,092	8,37	-	2,35	29,5	56,72	24,1	0,925
268	Котлета мясная	100	16,5	24,2	14,32	344	0,08	0,34	44,8	3,56	43,14	188,8	55,78	2,8
197	Горох отварной	100	9,05	0,94	23,28	137,3	0,33	-	-	0,3	61,91	14,05	41,13	0,312
349	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Полдник													
гост	Сок натуральный	200	1	-	20,2	84,8	0,022	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
440	Булочка Творожная	50	6,54	3,03	19,34	131	0,07	0,09	22,0	0,65	37,9	70,0	17,3	0,76
	ИТОГО		57,67	52,56	233,8	1650,69	0,936	41,77	146,0	12,308	505,04	759,12	263,37	15,513

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/30	21,68	17,94	34,28	386	0,08	0,66	73,8	2,94	281,4	313,7	36,68	0,76
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром	75	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
	Обед													
76	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87	0,03	70,0	2,5	2,44	21,2	81,7	10,3	0,41
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,83	8,56	91,25	0,03	10,92	-	2,37	52,52	46,1	23,1	1,1
259	Жаркое по- домашнему	50/125	16,2	18,09	16,58	295,0	0,13	6,76	-	3,1	30,5	205,75	42,48	3,86
342	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
Гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Полдник													
386	Кисло-молочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
Гост	Кондитерские изделия	15	1,25	2,7	9,9	69	0,018	-	12,03	0,136	4,34	16,12	3,3	0,273
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО		69,33	67,48	205,33	1718,49	0,594	101,87	181,83	13,326	986,72	1185,91	228,27	12,497

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в -ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в - ва (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	116	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	0,58	79,22	174,6	124,8	2,04
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром	75	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
	Обед													
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,64	4,12	7,29	72,9	0,04	6,86	-	1,88	28,33	41,61	18,39	1,305
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	1,22	26,7	55,97	22,7	0,875
288/331	Куры отварные /соус сметанный	50/30	12,24	10,28	2,31	151	0,1	1,58	28,8	0,55	36,2	91,3	13,04	0,96
128	Картофельное пюре	210	4,34	12,82	25,18	242	0,2	24,92	70,0	0,34	58,32	121,84	38,36	1,44
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,3	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Полдник													
386	Кисло - молочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,02
гост	Фрукты свежие	200	3,0	1,0	42,0	190	0,08	20,0	-	0,8	16,0	56,0	84,0	1,2
	ИТОГО		57,11	66,94	215,5	1418,89	0,876	65,346	443,3	7,51	826,03	1052,86	404,7	11,534

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
238	Хлебцы рыбные	150	15,43	6,84	11,26	168,3									
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,08	3,13	1,61	0,63	47,5	188,14	38,48	1,61	
1	Бутерброд с маслом	70	6,27	7,86	14,83	155	0,06	1,59	24,4	-	152,22	124,6	21,34	0,478	
							0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45	
Обед															
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,0	7,29	125,1	0,04	9,63	-	4,5	32,23	43,27	19,52	0,828	
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,25	0,07	10,37	-	2,32	34,85	49,27	20,75	0,775	
278/331	Тефтели мясные с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,8	19,8	0,88	
171	Гречка отварная	100	8,85	9,55	39,86	280	0,21	-	40,0	0,5	26,39	210,35	140,52	4,73	
342	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7	
гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86	
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
Полдник															
гост	Сок натуральный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,022	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8	
415	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,06	-	0,64	2,26	9,7	37,5	12,2	0,64	
	ИТОГО		58,25	59,6	244,55	1756,69	0,768	30,336	153,9	13,1	517,11	1006,47	342,02	16,301	

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин .в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
222	Завтрак Пудинг из творога со сгуш. молоком	100/30	18,12	14,18	46,42	386	0,104	0,62	8,34	0,62	254,0	281,14	37,78	1,14
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром	75	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
	Обед													
76	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87	0,03	70	2,5	2,44	21,2	81,7	10,3	0,41
102	Суп картофельный с бобов.	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	-	2,42	42,67	88,1	35,57	2,05
260	Гуляш из мяса	50/50	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
123	Картофельное пюре	150	3,09	9,15	17,98	172,3	0,14	17,7	49,99	0,24	41,6	87,02	27,39	1,02
346	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Полдник													
386	Кисело - молочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
338	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	0,04	10,0	-	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	ИТОГО		70,95	69,39	231,03	1853,29	0,850	108,596	229,39	10,87	970,04	1231,65	278,48	12,174

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	160	14,58	18,1	26,59	328	0,1	0,53	42,4	3,97	70,0	237,62	42,75	2,35
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	-	152,22	124,6	21,34	0,478
1	Бутерброд с маслом	70	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Обед													
42	Салат картофельный с сол. огурцами и зеленым горошком	100	1,74	6,18	9,24	99,5	0,08	13,04	-	2,72	15,91	47,32	18,71	0,747
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,2	0,105	5,75	21,05	1,62	33,4	72,22	25,35	1,175
294	Котлеты рубленые из птицы	100	17,44	17,46	16,26	286	0,2	0,9	53,8	0,2	59,78	80	22,2	3,62
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,2	0,054	34,32	-	3,46	110,9	80,28	41,3	1,61
349	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,726	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Полдник													
гост	Сок натуральный	200	1,0	-	20,2	84,8	0,022	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
410	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34,0	0,96	50,8	90,2	21,6	0,9
	ИТОГО													
			60,87	63,38	243,43	1801,94	0,761	61,576	190,65	15,61	549,61	910,58	245,25	14,48

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)			
			белки	жиры	углевод		В I	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
224	Завтрак Запеканка из творога с морковью со сгущен. молоком	100/30	14,58	13,82	45,8	366	0,09	1,12	61,0	2,22	240,12	246,12	37,74	0,94
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,7	15,94	100,6	0,04	1,3	2,0	-	125,78	90,0	14,0	0,134
3	Бутерброд с сыром	75	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
24	Обед Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,96	6,07	3,64	70,7	0,04	8,25	-	0,39	19,0	33,91	16,04	0,739
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,7	0,05	10,67	-	2,4	49,72	54,6	26,12	1,225
265	Плов с мясом	150	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	-	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
342	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	-	0,5	32,48	23,44	17,46	0,7
гост	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
гост	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
386	Полдник Кисло – молочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40,0	-	240,0	180,0	28,0	0,2
338	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,0	-	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4
гост	Кондитерские изделия	15	1,25	2,7	9,9	69	0,018	-	12,03	0,13	4,34	16,12	3,3	0,273
	ИТОГО		59,02	62,01	240,43	1768,64	0,604	44,85	166,53	10,436	940,17	1084,43	243,9	14,121

Сводная таблица
пищевых веществ, витаминов и микроэлементов
(приходящие)

Дни недели	Пищевые в – ва (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в – ва (мг)			
	Б	Ж	У		В I	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первая неделя												
Понедельник	52.23	61.51	225.65	1685.94	0.804	47.936	239.12	7.208	878.39	1010,67	234.82	12.075
Вторник	53.6	55.4	244.77	1707.79	0.592	44.88	121,02	13.01	425.83	798,85	226.65	15.684
Среда	59,93	57,76	219,1	1752,64	0,764	75,297	199,2	11,059	997,2	1088,14	264,74	14,236
Четверг	57,67	52,56	233,8	1650,69	0,936	41,77	146,0	12,308	505,04	759,12	263,37	15,513
Пятница	69.33	67.48	205.33	1718.49	0.594	101.87	181.83	13.326	986.72	1185.91	228.27	12.497
Итого за 1 неделю	292,76	294,71	1123,65	8515,55	3,69	311,753	887,17	56,911	3793,18	4842,69	1217,85	70,005
Втор2ая неделя												
Понедельник	57.11	66.94	215.5	1418.89	0.876	65.346	443,3	7.510	826.03	1052.86	404.7	11.534
Вторник	58.25	59.6	244.55	1756.69	0.768	30.336	153,9	13.1	517.11	1006.47	342.02	16.301
Среда	70.95	69.39	231.03	1853.29	0.85	108.596	229,39	10.87	970.04	1231.65	278.48	12.174
Четверг	60.87	63.38	243.43	1801.94	0.761	61.576	190,65	15.61	549.61	910.58	245.25	14.48
Пятница	59.02	62.01	240.43	1768.64	0.604	44.85	166,53	10.436	940.17	1084.43	243.9	14.121
Итого за 2 неделю	306,2	321,33	1174,94	8599,45	3,859	310,704	1183,77	57,526	3802,96	5285,99	1514,35	68,61
Всего	598,96	616,04	2303,59	17115,0	7,549	622,457	2070,94	114,437	7596,14	10128,68	2732,2	138,615