

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

УТВЕРЖАЮ:
Директор школы-интерната № 91
Кутрянов В.А.
2019г



**Примерное
циклическое меню
и пищевой ценности приготовляемых блюд
(двухнедельное)
(приходящие от 7 до 11 лет)**

г. Ульяновск 2019 г

День: Понедельник
Сезон: Осенне-зимний
Неделя: Первая
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ 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													
173	Каша пшеничная молочная	105	4,32	5,53	22,16	156	0,07	0,48	27,4	0,38	73,38	110,65	22,16	1,17
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	45	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	60	0,65	3,62	2,26	44,34	0,02	7,926	-	0,33	15,25	21,37	11,29	0,397
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	40	2,24	0,44	19,76	91,98	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Полдник													
386	Кисло- молочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75	0,06	1,05	30,0	-	180,0	135,0	21	0,15
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	Печенье	15	1,25	2,7	9,9	69	0,018	-	12,03	0,136	4,34	16,12	3,3	0,273
	ИТОГО		43,47	51,89	180,43	1382,66	0,654	41,82	201,72	6,158	725,63	801,97	186,21	9,749

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ 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														
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84	0,04	2,98	4,65	2,01	31,25	129,75	38,82	0,68
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	40	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	100	3,77	0,44	21,2	104,2	0,03	-	-	0,5	7,46	24,7	5,74	0,568
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	40	2,24	0,44	19,76	91,98	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
Гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
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			47,06	53,76	213,75	1541,95	0,522	44,136	119,85	11,8	405,08	715,15	202,47	14,39

День: Среда
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ 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													
223	Запеканка 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	45	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	60	1,81	3,81	14,23	98,52	0,049	3,46	-	1,75	11,61	23,52	15,17	0,714
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,17	5,71	1,72	124	0,121	11,19	5,0	1,435	35,08	124,13	37,72	1,54
252/330	Колбаса жареная с соусом	50/30	7,06	15,12	2,64	176	0,1	0,01	35,7	0,28	23,53	95,84	12,47	0,96
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,13	112,65	0,04	25,74	-	2,59	83,17	60,21	30,9	1,2
346	Компот из апельсинов	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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Полдник													
386	Кисло-молочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	50	0,04	0,7	20,0	-	120,0	90,0	14,0	0,1
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	48	0,03	10,0	-	0,2	16	11,0	9,0	2,2
	ИТОГО													
			51,68	50,28	171,55	1429,67	0,606	53,707	179,2	8,369	816,53	912,8	209,62	10,21

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	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													
239/331	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
382	Кофейный напиток 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	40	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	60	0,69	0,10	4,32	21,06	0,019	9,3	-	0,106	19,88	17,40	10,36	0,766
96	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,07	9,58	85,8	0,043	6,69	-	2,35	29,5	56,72	24,1	0,925
268	Котлета мясная	80	13,2	19,36	8,5	275	0,06	0,27	35,84	2,84	34,5	151,04	44,62	2,24
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 смеси 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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,39	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Полдник													
гост	Сок натуральный	150	0,75	-	15,1	64	0,018	3,0	-	0,15	10,5	10,5	6,0	2,1
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													
			50,55	46,2	198,06	1432,66	0,81	33,62	137,04	11,026	470,44	667,65	231,69	12,9

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ 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	18,69	12,67	11,4	234	0,07	0,25	57	2,22	155,8	228,1	26,0	0,54
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	45	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	4,85	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 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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,46	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	21,6	9,9	0,33
	Полдник													
386	Кисло- молочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	50	0,04	0,7	20,0	-	120,0	90,0	14,0	0,1
Гост	Печенье	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		60,74	59,29	158,88	1423,7	0,514	100,7	145,03	12,16	731,92	971,71	191,99	11,33

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ 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													
210	Омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112	0,04	0,1	126	0,29	39,61	87,3	62,4	1,02
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	45	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	60	0,98	2,47	4,37	43,74	0,024	4,11	-	1,88	16,99	24,96	11,03	0,783
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	1,12	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	150	3,09	9,15	17,98	172	0,1	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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,46	70,44	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Полдник													
386	Кисло - молочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	50	0,04	0,7	20,0	-	120	90	14,0	0,01
гост	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	48	0,04	10,0	-	0,4	8,0	28	42,0	0,6
	ИТОГО		41,61	48,5	148,95	1212,99	0,6	44,57	278,29	5,522	620,66	757,49	256,37	8,122

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	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
382	Хлебцы рыбные	100	10,28	4,56	7,5	112,2	0,05	2,08	1,07	0,42	31,6	125,4	25,6	1,07
692	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
3	Бутерброд с сыром	45	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45
	Обед													0,828
67	Винегрет овощной	60	1,4	10,0	7,29	75,96	0,04	9,63	-	4,5	32,23	43,27	19,52	0,775
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	0,88
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	2,9
171	Гречка отварная	100	5,53	5,96	24,91	175	0,13	-	25,0	0,3	16,49	131,46	87,82	0,7
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	1,24
гост	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	0,33
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	
	Полдник													
гост	Сок натуральный	150	0,75	-	15,1	64	0,018	3,0	-	0,15	10,5	10,5	6,0	2,1
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		46,83	53,31	201,2	1432,91	0,614	28,286	138,36	12,2	533,61	822,54	262,82	12,391

День: Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин .в – ва (мг)			
			белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
222	Пудинг из творога со сгущ. молоком	100	12,94	10,0	33,15	275,7	0,07	0,44	5,95	0,44	181,4	200,8	26,98	0,8
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	45	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 бобовым.	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
128	Картофельное пюре	150	3,09	9,15	17,98	172,8	0,14	17,7	49,99	0,24	41,6	87,02	27,39	1,02
346	Компот из апельсинов	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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Полдник														
386	Кисло - молочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	50	0,04	0,7	20,0	-	120,0	90,0	24,0	0,1
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			60,17	62,39	194,22	1660,27	0,736	108,45	31,94	10,25	768,24	1022,5	282,08	10,894

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ 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	80	7,29	9,05	13,29	164	0,05	0,26	21,2	1,98	35,0	118,81	21,37	1,175
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	40	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
288/331	Куры отварные с соусом	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
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,8	14,13	112,65	0,04	25,74	-	2,59	83,17	60,21	30,9	1,20
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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	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		49,84	52,24	205,87	1507,65	0,657	52,726	169,45	12,31	477,68	732,9	201,87	12,055

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (грамм)	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в – ва (мг)				
			белки	жиры	углевод		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
224	Запеканка из творога с морковью со сгущен. молоком	100	10,4	9,87	32,7	261,4	0,06	0,8	43,5	1,58	171,5	175,8	26,95	0,67	
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	45	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111,0	12,45	0,45	
	Обед														
24	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 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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,2	10	1,24	
гост	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Полдник														
386	Кисло – молочный продукт	100	2,9	2,5	4,0	50,0	0,08	0,7	20,0	-	120,0	90,0	14,0	0,1	
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	Печенье	15	1,25	2,7	9,9	69	0,018	-	12,03	0,13	4,34	16,12	3,3	0,273	
	ИТОГО		49,24	55,14	203,82	1521,3	0,494	43,83	129,0	9,35	742,35	885,31	207,51	12,911	

Сводная таблица
пищевых веществ, витаминов и микроэлементов
(приходящие от 7 до 11 лет)

Дни недели	Пищевые в – ва (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в – ва (мг)			
	Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первая неделя												
Понедельник	43,47	51,89	180,43	1382,66	0,654	41,82	201,72	6,158	725,63	801,97	186,21	9,749
Вторник	47,06	53,76	213,75	1541,95	0,522	44,136	119,85	11,8	405,08	715,15	202,47	14,39
Среда	51,68	50,28	171,55	1429,67	0,606	53,70	179,2	8,369	816,53	912,8	209,62	10,21
Четверг	50,55	46,2	198,06	1432,66	0,810	33,62	137,04	11,026	470,44	667,65	231,69	12,9
Пятница	60,74	59,29	158,88	1423,75	0,514	100,7	145,03	12,16	731,92	971,71	191,99	11,33
Итого за 1 неделю	253,5	261,42	922,67	7210,64	3,106	273,976	782,84	49,513	3149,6	4069,28	1021,98	58,579
Вторая неделя												
Понедельник	41,61	48,5	148,95	1212,99	0,600	44,576	278,29	5,522	620,66	757,49	256,37	8,122
Вторник	46,83	53,31	201,2	1432,91	0,614	28,286	138,36	12,2	533,61	822,54	262,82	12,391
Среда	60,17	62,39	194,22	1660,27	0,736	108,45	131,94	10,25	768,24	1022,5	282,08	10,894
Четверг	49,84	52,24	205,87	1507,65	0,657	52,726	169,45	12,31	477,68	732,9	201,87	12,055
Пятница	49,24	55,14	203,82	1521,3	0,494	43,83	129,0	9,35	742,35	885,31	207,51	12,911
Итого за 2 неделю	247,69	271,58	954,06	7335,12	3,101	277,86	847,04	49,632	3142,5	4220,74	1210,65	56,373
Всего	501,19	533,0	1876,73	14545,1	6,207	551,83	1629,88	99,145	6292,1	8290,02	2232,63	114,94