

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витами	
			Б	Ж	У		В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
445,37	Котлеты мясные с	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69
302.00	Каша гречневая	150/5	4.77	4.86	21	148.55	0.16	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9		
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1	
1,2	Хлеб ржано-	30	2.40	0,3	13,8	66	0.12	
Итого за Завтрак			сум	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
Обед								
66.63	Суп-лапша	200	2.22	4.23	12.49	97.08	0.04	1.2
80.55	Рыба, тушенная с	45/45	9.15	7.03	1.96	108.13	0.08	1.99
211.06	Макаронные	180/10	6.97	4.44	44.48	245.99	0.11	
305,11	Витаминизированн	200			23.5	95	0,3	20,1
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1	
1,2	Хлеб ржано-	30	2.40	0,3	13,8	66	0.12	
Итого за Обед			сум	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	690.20	#VALUE!
Итого за день				#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 2)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витами	
			Б	Ж	У		В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
38/9	Пельмени отварные	180	18.2	18.2	34.7	363		
285	Чай с лимоном и	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8
86.12	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1	
Итого за Завтрак			сум	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
Обед								
58	Суп картофельный	250	2.4	2.5	18.1	107	0.1	9.64
446.00	Котлеты куриные с	50/40	9.50	12.32	8.00	172.60	0.08	1.69
610.03	Рис припущенный	150	3.79	6.54	38.96	208	0.04	
293	Компот из смеси	200	0.44	0.09	32.92	128.6		
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12	
Итого за Обед			сум	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	760.20	#VALUE!
Итого за день				#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 3)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витами	
			Б	Ж	У		В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
ттк 66,64	Суп-	250/20	11.37	12.52	15.68	148	0.07	1.8
1.3	Бутерброд с	30\5\10	5.07	6.59	16.57	146.05	0.11	0.07
305.11	Витаминизированн	200			23.5	95	0,3	20,1
1,2	Хлеб ржано-	30	2.40	0,3	13,8	66	0.12	
Итого за Завтрак			сумм	18.84	#VALUE!	#VALUE!	455.05	#VALUE!
Обед								
516/1	Маринад овощной	60	0.67	5.32	5.92	74.25	0.02	1.32
129.14	Суп картофельный	250/20	8.47	4.87	37.09	226.11	0.36	11,65
684	Жаркое по-	150	9.62	11.75	17.58	190	0.15	22.08
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9		
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1	
1,2	Хлеб ржано-	30	2.40	0,3	13,8	66	0.12	
Итого за Обед			сум	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
Итого за день				#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 4)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витами	
			Б	Ж	У		В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
2.1	Салат из	60	1.38	3.08	7.01	62.12	0.03	31.11
131.8	Плов из мяса птицы	180	15.21	16.65	27.28	266.18	0.11	3.97
282.11	Чай	200			9.7	39	0.15	10
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1	
1,2	Хлеб ржано-	30	2.40	0,3	13,8	66	0.12	
Итого за Завтрак			сум	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	511.30	#VALUE!
Обед								
17\3	Свекла отварная	60	1.05	0.07	6	28.9		3
53.42	Щи из свежей	200/10	1.68	4.86	7.36	80.73	0.05	24.04
38/9	Пельмени отварные	180	18.2	18.2	34.7	363		
294.01	Компот из свежих	200	0.16	0.16	18.89	68	0.01	4
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12	
Итого за Обед			сум	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	684.63	#VALUE!
Итого за день				#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	1195.93	#VALUE!

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 5)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витами	
			Б	Ж	У		В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
181.39	Каша рисовая	150/10	4.6	9.96	32.25	214.4	0.07	1.16
293	Компот из смеси	200	0.44	0.09	32.92	128.6		
476,01	Кисломолочный	100	3	2.5	12.6	84	0,03	0,6
420.02	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	22	104	0.14	
Итого за Завтрак ШК сум			11.24	12.95	99.77	531.00	#VALUE!	#VALUE!
Обед								
17.1	Салат из моркови	60	0.6	2.7	8.7	60	0.02	1.03
56.64	Борщ с капустой и	200/5	1.55	4.47	8.02	75.64	0.04	15.9
506.26	Тефтели из	60/30	8.66	12.10	8.33	177.10	0.07	3.66
497.02	Каша гречневая	150/5	9.04	5.98	40.83	252.96	0.31	
285	Чай с лимоном и	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12	
Итого за Обед сум			#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
Итого за день			#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 6)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витами	
			Б	Ж	У		В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Завтрак								
ткк211,08	Макаронные	150/5/30	6.15	4.83	38.8	214.7	0.1	1.5
1.5	Бутерброд с сыром	30\10	5.03	2.96	16.5	113	0.11	0.07
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9		
86.12	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4
Итого за Завтрак сум			12.18	7.99	#VALUE!	#VALUE!	0.23	5.57
Обед								
58	Суп картофельный	250	2.4	2.5	18.1	107	0.1	9.64
445,37	Котлеты мясные с	60/30	9,87	11,79	8,34	178,98	0,08	1,69
610.03	Рис припущенный	150	3.79	6.54	38.96	208	0.04	
293	Компот из смеси	200	0.44	0.09	32.92	128.6		
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12	
Итого за Обед сум			#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
Итого за день			#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 7)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витами	
			Б	Ж	У		В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
506.26	Тефтели из	60/30	8.66	12.10	8.33	177.10	0.07	3.66
302.00	Каша гречневая	150/5	4.77	4.86	21	148.55	0.16	
285	Чай с лимоном и	200	0,06	0,01	10.19	42,28		2,8
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12	
Итого за Завтрак сум			#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
Обед								
ткк 66,64	Суп-	250/20	11.37	12.52	15.68	148	0.07	1.8
206/1	Плов с изюмом	180	4.14	16.11	46.44	348.3	0.05	1.6
282.11	Чай	200			9.7	39	0.15	10
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12	
Итого за Обед сум			#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	679.30	#VALUE!	13.40
Итого за день			#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 8)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витами	
			Б	Ж	У		В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Завтрак								
тк 129,16	Суп картофельный	250/20/20	13.45	4.7	31.6	225.3	0.38	11.96
305,11	Витаминизированн	200			23.5	95	0,3	20,1
1.1	Бутерброд с маслом	30\10	2.48	7.55	16.63	144.1	0.1	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12	
Итого за Завтрак			сум	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	530.4	#VALUE!
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5
Обед								
21	Салат витаминный	80	1.3	3.6	8.9	72	0.02	11.1
53.42	Щи из свежей	200/10	1.68	4.86	7.36	80.73	0.05	24.02
97.64	Жаркое по-	180	11.56	16	21.08	257.88	0.18	26.46
289	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	0.04	1.3
420.02	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	22	104	0.14	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12	
Итого за Обед			сум	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	678.61	#VALUE!
Итого за день				#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	1209.01	#VALUE!

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 9)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витами	
			Б	Ж	У		В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
446.00	Котлеты куриные с	50/40	9.50	12.32	8.00	172.60	0.08	1.69
211.06	Макаронные	180/10	6.97	4.44	44.48	245.99	0.11	
282.11	Чай	200			9.7	39	0.15	10
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1	
Итого за Завтрак			сум	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	535.6	#VALUE!
Обед								
17\2	Морковь свежая	60	0.72	0.06	3.8	18.48	0.02	1.2
67.32	Свекольник со	200/10	2.25	4.93	14.74	112.75	0.07	15.48
80.55	Рыба, тушенная с	45/45	9.15	7.03	1.96	108.13	0.08	1.99
302.00	Каша гречневая	150/5	4.77	4.86	21	148.55	0.16	
294.01	Компот из свежих	200	0.16	0.16	18.89	68	0.01	4
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	0,17	
421.11	Хлеб ржано-	40	3.2	0.4	18.4	88	0.16	
Итого за Обед			сум	24.25	#VALUE!	#VALUE!	673.91	#VALUE!
Итого за день				#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	1209.5	#VALUE!

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 7-11 лет (лист 10)

Рацион: ШК 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витами	
			Б	Ж	У		В1	С

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
493.03	Каша молочная	150/10	4.86	11.11	26.35	215	0.1	1.01
293	Компот из смеси	200	0.44	0.09	32.92	128.6		
38	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10
420.02	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	22	104	0.14	
Итого за Завтрак сум			8.90	12.00	91.07	494.60	0.27	11.01
Обед								
25.23	Салат из свеклы с	60	1.12	5.07	6.58	76.37	0.01	7.48
65.08	Суп с гречневой	200	2.02	2.45	12.3	79.5	0.09	9.2
131.8	Плов из мяса птицы	180	15.21	16.65	27.28	266.18	0.11	3.97
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9		
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	0,17	
421.11	Хлеб ржано-	40	3.2	0.4	18.4	88	0.16	
Итого за Обед сум			25.55	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	20.65
Итого за день			34.45	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	31.66
Итого за период			#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
Итого за период			#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
Итого калорийность завтрака за период			#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
Итого калорийность обеда за период			#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

обучающихся 7-11 лет на осенне-зимний период

7-11 лет

ны (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62
23.25	0.35	11.64	113.25	75.2	2.55
		0,3			0,03
	0,45	6	19,5	4,2	0,75
	0,51	8,7	39	12,6	0,9
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
160	1.8	6.11	9.12	4.25	0.38
401.53	3.12	32.68	147.92	39.13	0.66
22.5	1	18.32	56.31	10.39	1.06
	0,45	6	19,5	4,2	0,75
	0,51	8,7	39	12,6	0,9
584.03	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

7-11 лет

ны (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
		34	78	1	
0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
6,25	0.2	14	14	8	2.8
	0,45	6	19,5	4,2	0,75
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
3		15.1	78.69	27.13	1.01
48.17	2.20	29.01	108.12	16.0	1.62
37.35	0.29	11.71	81.24	26.58	0.59
		0.6			0.06
	0,45	6	19,5	4,2	0,75
	0,51	8,7	39	12,6	0,9
88.52	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

7-11 лет

ны (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
200	2.26	14.56		12.47	1.15
46.3	0.54	107.2	81	9.7	0.83
	0,51	8,7	39	12,6	0,9
246.3	#VALUE!	#VALUE!	120	#VALUE!	#VALUE!
800	2.4	14.32	27.74	16.96	0.36
261,9	2.46	43.17	108.03	40.36	2.88
10.2	2.5	19.9	139.98	34.48	2.13
		0,3			0,03
	0,45	6	19,5	4,2	0,75
	0,51	8,7	39	12,6	0,9
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

7-11 лет

ны (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
242.03	1.44	38.08	27.68	15.54	0.52
247.98	3.23	22.42	182.75	42.29	1.51
	0,45	6	19,5	4,2	0,75
	0,51	8,7	39	12,6	0,9
490.01	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
		24.4	28	14.3	
172.62	1.55	37.98	41.52	17.16	0.62
		34	78	1	
2	0.08	6.85	4.4	3.6	0.93
	0,45	6	19,5	4,2	0,75
	0,51	8,7	39	12,6	0,9
174.62	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
664.63	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

7-11 лет

ны (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
64.58	0.26	115.86	143.1	32.66	0.55
		0.6			0.06
		119		14	0,1
	0.6	8	26	5.6	1
64.58	0.86	243.46	169.10	52.26	#VALUE!
840.22	1.52	12.42	32.58	17.06	0.33
174.15	1.56	33.58	41.79	19.27	0.9
47.64	2.79	30.82	103.73	16.7	1.53
23.93	0.62	18.42	214.27	143.0	4.82
0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
	0,45	6	19,5	4,2	0,75
	0,51	8,7	39	12,6	0,9
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

7-11 лет

ны (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15

67.5	1.12	18.95	51.77	11.26	1
23.8	0.49	106	79.5	9.7	0.82
		0,3			0,03
6,25	0.2	14	14	8	2.8
#VALUE!	1.81	#VALUE!	145.27	28.96	#VALUE!

3		15.1	78.69	27.13	1.01
48,17	2,2	29,01	108,12	16,03	1,62
37.35	0.29	11.71	81.24	26.58	0.59
		0.6			0.06
	0,45	6	19,5	4,2	0,75
	0,51	8,7	39	12,6	0,9
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

7-11 лет

ны (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15

47.64	2.79	30.82	103.73	16.7	1.53
23.25	0.35	11.64	113.25	75.2	2.55
0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
	0,45	6	19,5	4,2	0,75
	0,51	8,7	39	12,6	0,9
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

200	2.26	14.56		12.47	1.15
37.35	0.29	18.43	81.24	36.11	0.8
	0,45	6	19,5	4,2	0,75
	0,51	8,7	39	12,6	0,9
237.35	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

7-11 лет

ны (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15

261,9	2.46	50.09	108.03	47.52	3.55
45	0.55	8.4	22.5	4.2	0.77
	0,51	8,7	39	12,6	0,9
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	169.53	#VALUE!	#VALUE!
6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75
		30.82		15.74	0.77
167.27	1.54	33.58	38.47	16.71	0.61
12	3	23.88	168.07	41.35	2.55
22.12	0.01	108.57	116.2	31	1.01
	0.6	8	26	5.6	1
	0,51	8,7	39	12,6	0,9
201.39	#VALUE!	#VALUE!	387.74	#VALUE!	#VALUE!
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	557.27	#VALUE!	#VALUE!

7-11 лет

ны (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
48.17	2.20	29.01	108.12	16.0	1.62
22.5	1	18.32	56.31	10.39	1.06
	0,45	6	19,5	4,2	0,75
70.7	#VALUE!	53.3	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
720	1.52	14.25	28.71	19.83	0.36
176.1	1.6	46.98	65.66	28.85	1.47
401.53	3.12	32.68	147.92	39.13	0.66
23.25	0.35	11.64	113.25	75.2	2.55
2	0.08	6.85	4.4	3.6	0.93
	0,75	10	32,5	7	1,25
	0.68	11.6	52	16.8	1.2
1322.88	#VALUE!	134.00	#VALUE!	190.39	#VALUE!
1393.55	#VALUE!	187.33	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

7-11 лет

ны (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe

10	11	12	13	14	15
53.48	0.14	102.15	125.4	29.46	0.65
		0.6			0.06
	0.2	16	11	9	2.2
	0.6	8	26	5.6	1
53.48	0.94	126.75	162.40	44.06	3.91
1.5	2.27	29.88	32.26	16.59	1.06
161.36	1.03	16.13	56.12	29.71	1.06
247.98	3.23	22.42	182.75	42.29	1.51
		0,3			0,03
	0,75	10	32,5	7	1,25
	0.68	11.6	52	16.8	1.2
410.84	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	112.39	#VALUE!
464.32	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	156.45	#VALUE!
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся

Рацион: 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витами		
			Б	Ж	У		В1	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
445.36	Котлеты мясные с	60/40	9.97	11.9	8.87	182.53	0.08	2.19	
175.12	Каша гречневая	180/5	5.71	5.11	25.76	171.65	0.19		
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9			
420.02	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	22	104	0.14		
1,2	Хлеб ржано-	30	2.40	0,3	13,8	66	0.12		
Итого за Завтрак			сумм	21.28	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	0.53	2.19
Обед									
66.62	Суп-лапша	250	2.77	5.29	15.61	121.35	0.05	1.5	
80.62	Рыба, тушенная с	50/50	10.18	7.78	2.17	119.99	0.08	30.04	
211.06	Макаронные	180/10	6.97	4.44	44.48	245.99	0.11		
305,11	Витаминизированн	200			23.5	95	0,3	20,1	
420.02	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	22	104	0.14		
421.11	Хлеб ржано-	40	3.2	0.4	18.4	88	0.16		
Итого за Обед			сум	26.32	18.31	126.16	774.33	#VALUE!	#VALUE!
Итого за день				47.60	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 2)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витами	
			Б	Ж	У		В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
38\83	Пельмени отварные	200	20	20	38.2	399		
285	Чай с лимоном и	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8
86.12	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1	
Итого за Завтрак		сум	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
Обед								
58	Суп картофельный	250	2.4	2.5	18.1	107	0.1	9.64
446.00	Котлеты куриные с	50/50	9.60	12.78	8.63	179.93	0.08	1.7
611.02	Рис припущенный	180	4.55	7.88	46.75	250	0.05	
293	Компот из смеси	200	0.44	0.09	32.92	128.6		
420.02	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	22	104	0.14	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12	
Итого за Обед		сум	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	835.53	#VALUE!	11.34
Итого за день			#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 3)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витами		
			Б	Ж	У		В1	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
ттк 66,65	Суп-	250/30	15.67	16.14	15.71	170	0.07	1.8	
1.3	Бутерброд с	30\5\10	5.07	6.59	16.57	146.05	0.11	0.07	
305,11	Витаминизированн	200			23.5	95	0,3	20,1	
421.11	Хлеб ржано-	40	3.2	0.4	18.4	88	0.16		
Итого за Завтрак			сумм	23.94	23.13	74.18	499.05	#VALUE!	#VALUE!
Обед									
516\3	Маринад овощной	100	1.2	8.9	9.8	123	0.04	2.2	
129.14	Суп картофельный	250/20	8.47	4.87	37.09	226.11	0.36	11,65	
684/1	Жаркое по-	200	12.82	15.66	23.44	253	0.2	29.44	
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9			
420.02	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	22	104	0.14		
1,2	Хлеб ржано-	30	2.40	0,3	13,8	66	0.12		
Итого за Обед			сум	28.09	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	0.86	#VALUE!
				52.03	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 4)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витами		
			Б	Ж	У		В1	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
2.11	Салат из	100	2.3	5.13	11.68	103.53	0.05	51.85	
131.81	Плов из мяса птицы	200	16,9	18.5	30.3	296	0,12	4.4	
282.11	Чай	200			9.7	39	0.15	10	
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1		
1,2	Хлеб ржано-	30	2.40	0,3	13,8	66	0.12		
Итого за Завтрак			сум	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	582.53	#VALUE!	66.25
Обед									
17\5	Свекла отварная	100	1.75	0.13	10	48.16		5	
53.05	Щи из свежей	250/10	2.03	5.7	9.11	96.86	0.05	24.04	
38\83	Пельмени отварные	200	20	20	38.2	399			
294.01	Компот из свежих	200	0.16	0.16	18.89	68	0.01	4	
420.02	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	22	104	0.14		
1,2	Хлеб ржано-	30	2.40	0,3	13,8	66	0.12		
Итого за Обед			сум	29.54	#VALUE!	#VALUE!	782.02	0.32	33.04
Итого за день				#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	1364.55	#VALUE!	99.29

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: ПЯТНИЦА

Неделя: 1

Возраст:

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 6)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витами	
			Б	Ж	У		В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
тк211,07	Макаронные	180/10/30	6.15	4.83	38.8	285.1	0.1	1.5
1.5	Бутерброд с сыром	30\10	5.03	2.96	16.5	113	0.11	0.07
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9		
86.12	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4
Итого за Завтрак сум			12.18	7.99	#VALUE!	#VALUE!	0.23	5.57
Обед								

58	Суп картофельный	250	2.4	2.5	18.1	107	0.1	9.64
445.36	Котлеты мясные с	60/40	9.97	11.9	8.87	182.53	0.08	2.19
611.02	Рис припущенный	180	4.55	7.88	46.75	250	0.05	
293	Компот из смеси	200	0.44	0.09	32.92	128.6		
420.02	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	22	104	0.14	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12	
Итого за Обед сум			#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	838.13	#VALUE!	11.83
Итого за день			#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	17.4

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 7)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: вторник

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витами	
			Б	Ж	У		В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
506.25	Тефтели из	60/40	8.76	12.21	8.85	180.64	0.08	4.16
175.12	Каша гречневая	180/5	5.71	5.11	25.76	171.65	0.19	
285	Чай с лимоном и	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8
420.02	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	22	104	0.14	
1,2	Хлеб ржано-	30	2.40	0,3	13,8	66	0.12	
Итого за Завтрак сум			#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	0.53	#VALUE!
Обед								
ттк 66,65	Суп-	250/30	15.67	16.14	15.71	170	0.07	1.8
206	Плов с изюмом	250	5.8	22.4	64.5	483	0.07	2.27
282.11	Чай	200			9.7	39	0.15	10
420.02	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	22	104	0.14	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12	
Итого за Обед сум			#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	862	#VALUE!	14.07
Итого за день			#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 8)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витами	
			Б	Ж	У		В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
ттк 129,17	Суп картофельный	250/20/30	21.37	15.71	37.19	240	0.39	12.11
305,11	Витаминизированн	200			23.5	95	0,3	20,1
1.1	Бутерброд с маслом	30\10	2.48	7.55	16.63	144.1	0.1	
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12	

Итого за Завтрак			сум	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	545.1	#VALUE!	#VALUE!
38,59	Яблоко	125		0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5
Обед									
21\1	Салат витаминный	100		1.6	4.6	11.1	90	0.03	11.1
53.05	Щи из свежей	250/10		2.03	5.7	9.11	96.86	0.07	30.04
97.65	Жаркое по-	200		12.74	15.52	23.48	284.94	0.2	29.49
289	Какао с молоком	200		3.6	3.3	13.7	98	0.04	1.3
420,06	Хлеб пшеничный	50		4	0,5	27,5	130	0,17	
421.11	Хлеб ржано-	40		3.2	0.4	18.4	88	0.16	
Итого за Обед			сум	27.17	#VALUE!	#VALUE!	787.80	#VALUE!	71.93
Итого за день				#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	1332.9	#VALUE!	#VALUE!

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 9)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витами		
			Б	Ж	У		В1	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
446.00	Котлеты куриные с	50/50	9.60	12.78	8.63	179.93	0.08	1.7	
211.06	Макаронные	180/10	6.97	4.44	44.48	245.99	0.11		
285	Чай с лимоном и	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	
1,1	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1		
1,2	Хлеб ржано-	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12		
Итого за Завтрак			сум	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	
Обед									
17\6	Морковь свежая	100	1.2	0.1	6.3	30.8	0.03	2	
67.08	Свекольник со	250/5	2.61	5.04	18.13	128.71	0.08	19.34	
80.62	Рыба, тушенная с	50/50	10.18	7.78	2.17	119.99	0.08	30.04	
175.12	Каша гречневая	180/5	5.71	5.11	25.76	171.65	0.19		
294.01	Компот из свежих	200	0.16	0.16	18.89	68	0.01	4	
420,06	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130	0,17		
421.11	Хлеб ржано-	40	3.2	0.4	18.4	120	0.16		
Итого за Обед			сум	27.06	#VALUE!	#VALUE!	769.15	#VALUE!	55.38
Итого за день				#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	

Основное (организованное меню) и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся 12 лет и старше (лист 10)

Рацион: ШК 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витами	
			Б	Ж	У		В1	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
493.21	Каша молочная	200/10	6.51	11.37	35.11	245	0.14	1.34
293	Компот из смеси	200	0.44	0.09	32.92	128.6		
38	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10
420.02	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	22	104	0.14	
Итого за Завтрак сум			10.55	12.26	99.83	524.60	0.31	11.34
Обед								
25.27	Салат из свеклы с	100	1.87	8.42	10.97	126.99	0.01	12.47
65.11	Суп с гречневой	250	2.53	3.06	15.37	99.38	0.11	11.5
131.81	Плов из мяса птицы	200	16,9	18.5	30.3	296	0,12	4.4
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9		
420.02	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	22	104	0.14	
421.11	Хлеб ржано-	40	3.2	0.4	18.4	120	0.16	
Итого за Обед сум			#VALUE!	30.78	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	28.37
Итого за день			#VALUE!	43.04	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	39.71
Итого за период			#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
Итого за период			#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
Итого калорийность завтрака за период						#VALUE!		
Итого калорийность обеда за период						#VALUE!		

ящихся 12 лет и старше на осенне-зимний период

12 лет и старше

ны (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
63.17	2.27	29.87	109.59	16.87	1.65
23.4	0.41	13.51	135.6	90.2	3.05
		0,3			0,03
	0.6	8	26	5.6	1
	0,51	8,7	39	12,6	0,9
86.57	#VALUE!	#VALUE!	310.19	#VALUE!	#VALUE!
200	2.26	7.64	11.44	5.31	0.43
446.15	3.46	45.28	164.48	43.48	0.73
22.5	1	18.32	56.31	10.39	1.06
	0.6	8	26	5.6	1
	0.68	11.6	52	16.8	1.2
668.65	8.00	90.84	310.23	81.58	4.42
755.22	#VALUE!	#VALUE!	620.42	#VALUE!	#VALUE!

12 лет и старше

ны (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
		36	85	1	
0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
6,25	0.2	14	14	8	2.8
	0,45	6	19,5	4,2	0,75
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
3		15.1	78.69	27.13	1.01
48.17	2.20	29.01	108.12	16.0	1.62
45	0.35	14.06	97.5	31.9	0.7
		0.6			0.06
	0.6	8	26	5.6	1
	0,51	8,7	39	12,6	0,9
96.17	#VALUE!	#VALUE!	349.31	#VALUE!	#VALUE!
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

12 лет и старше

ны (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
207	2.34	15.09	11.4	12.47	1.19
46.3	0.54	107.2	81	9.7	0.83
	0.68	11.6	52	16.8	1.2
253.3	3.56	133.89	144.4	38.97	3.22
1200	2.4	23.87	27.74	28.27	0.6
261,9	2.46	43.17	108.03	40.36	2.88
13.6	3.3	26.5	186.64	45.97	2.84
		0,3			0,03
	0.6	8	26	5.6	1
	0,51	8,7	39	12,6	0,9
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	387.41	#VALUE!	#VALUE!
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	531.81	#VALUE!	#VALUE!

12 лет и старше

ны (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
403.38	2.4	63.46	46.13	25.9	0.86
275,6	3.58	24.9	203.05	46.98	1.67
	0,45	6	19,5	4,2	0,75
	0,51	8,7	39	12,6	0,9
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
		20.7	46.6	23.3	1.5
172.62	1.55	37.98	41.52	17.16	0.62
		36	85	1	
2	0.08	6.85	4.4	3.6	0.93
	0.6	8	26	5.6	1
	0,51	8,7	39	12,6	0,9
174.62	#VALUE!	#VALUE!	242.52	#VALUE!	#VALUE!
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

12 лет и старше

ны (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
71.74	0.28	128.7	159	36.28	0.62
		0.6			0.06
		119		14	0,1
	0.6	8	26	5.6	1
71.74	0.88	256.30	185.00	55.88	#VALUE!
1032	1.52	20.76	32.58	28.43	0.55
221.7	1.96	45.28	54.52	24.42	1.13
62.64	2.85	31.69	105.20	17.5	1.57
23.93	0.62	22.10	214.27	143.0	4.82
0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
	0,45	6	19,5	4,2	0,75
	0,51	8,7	39	12,6	0,9
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

12 лет и старше

ны (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
67.5	1.12	18.95	51.77	11.26	1
23.8	0.49	106	79.5	9.7	0.82
		0,3			0,03
6,25	0.2	14	14	8	2.8
#VALUE!	1.81	#VALUE!	145.27	28.96	#VALUE!

3		15.1	78.69	27.13	1.01
63.17	2.27	29.87	109.59	16.87	1.65
45	0.35	14.06	97.5	31.9	0.7
		0.6			0.06
	0.6	8	26	5.6	1
	0,51	8,7	39	12,6	0,9
111.17	#VALUE!	#VALUE!	350.78	#VALUE!	#VALUE!
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	496.05	#VALUE!	#VALUE!

12 лет и старше

ны (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
62.64	2.85	31.69	105.20	17.5	1.57
23.4	0.41	13.51	135.6	90.2	3.05
0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
	0.6	8	26	5.6	1
	0,51	8,7	39	12,6	0,9
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
207	2.34	15.09	11.4	12.47	1.19
37.35	0.29	25.6	81.24	50.17	1.11
	0.6	8	26	5.6	1
	0,51	8,7	39	12,6	0,9
244.35	#VALUE!	#VALUE!	157.64	#VALUE!	#VALUE!
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

12 лет и старше

ны (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
261,9	2.46	53.59	108.03	47.52	3.58
45	0.55	8.4	22.5	4.2	0.77
	0,51	8,7	39	12,6	0,9

#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	169.53	#VALUE!	#VALUE!
6,25	0,25	20	13,75	11,25	2,75
2.49	1.87	38.53	26.55	19.68	0.96
213.1	1.93	45.28	50.38	21.22	0.77
13.61	3.31	26.51	185.83	45.92	2.82
22.12	0.01	108.57	116.2	31	1.01
	0,75	10	32,5	7	1,25
	0.68	11.6	52	16.8	1.2
251.32	#VALUE!	240.49	#VALUE!	141.62	#VALUE!
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

12 лет и старше

ны (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
48.17	2.20	29.01	108.12	16.0	1.62
22.5	1	18.32	56.31	10.39	1.06
0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
	0,45	6	19,5	4,2	0,75
	0,51	8,7	39	12,6	0,9
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
1200	2.5	23.75	47.85	33.05	0.6
212.24	1.98	52.13	77.5	35.4	1.82
446.15	3.46	45.28	164.48	43.48	0.73
23.4	0.41	13.51	135.6	90.2	3.05
2	0.08	6.85	4.4	3.6	0.93
	0,75	10	32,5	7	1,25
	0.68	11.6	52	16.8	1.2
1883.79	#VALUE!	163.12	#VALUE!	229.53	#VALUE!
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!

12 лет и старше

ны (мг)		Минеральные вещества (мг)			
A	E	Ca	P	Mg	Fe
10	11	12	13	14	15
68.3	0.22	136.75	166.48	39.27	0.87
		0.6			0.06
	0.2	16	11	9	2.2
	0.6	8	26	5.6	1
68.30	1.02	161.35	203.48	53.87	4.13
2.49	3.78	49.82	53.79	27.65	1.77
201.7	1.29	20.16	70.15	37.14	1.33
275,6	3.58	24.9	203.05	46.98	1.67
		0,3			0,03
	0.6	8	26	5.6	1
	0.68	11.6	52	16.8	1.2
#VALUE!	9.93	#VALUE!	404.99	134.17	#VALUE!
#VALUE!	10.95	#VALUE!	608.47	188.04	#VALUE!
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!
#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!	#VALUE!