

Организация: МБОУ "Адашевская СОШ Кадошкинского муниципального района РМ имени Героя Советского Союза Г. Л. Евишева"  
 Название меню: Меню горячих обедов (12-18 лет)  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей. Срок действия меню: 02.09.2024 - 31.05.2025

Подписано  
цифровой  
подписью:  
Кистинева  
Валентина  
Ивановна  
Дата: 2024.09.02  
13:10:50 +03'00'

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		ценность	г	г	г	г														
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																				
<b>Обед</b>																				
54-7з	Салат из белокочанной капусты	150	3,8	15,2	15,6	214,4	0,07	0,09	305,63	0	86,95	221,74	619,33	100,97	37,95	75,78	1,38	26,83	0,65	31,65
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1	0,04	0,04	129,11	0	8,03	120,86	244,27	31,94	19,16	50,49	0,62	19,22	1,56	25,85
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	20,4	24,2	12,7	350,2	0,11	0,19	98,19	0	42,67	367,78	767,56	117,55	51,29	207,84	2,72	51,1	0,8	149,94
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	0	0	12	0	0,02	0,08	0,25	98,24	1,69	3,45	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>37,9</b>	<b>47,6</b>	<b>103,5</b>	<b>994,1</b>	<b>0,37</b>	<b>0,38</b>	<b>544,93</b>	<b>0</b>	<b>137,67</b>	<b>1264,96</b>	<b>1800,41</b>	<b>376,2</b>	<b>140,59</b>	<b>449,06</b>	<b>7,3</b>	<b>98,75</b>	<b>21,46</b>	<b>214,69</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>950</b>	<b>37,9</b>	<b>47,6</b>	<b>103,5</b>	<b>994,1</b>	<b>0,37</b>	<b>0,38</b>	<b>544,93</b>	<b>0</b>	<b>137,67</b>	<b>1264,96</b>	<b>1800,41</b>	<b>376,2</b>	<b>140,59</b>	<b>449,06</b>	<b>7,3</b>	<b>98,75</b>	<b>21,46</b>	<b>214,69</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>																				
<b>Обед</b>																				
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3	0,03	0,05	36,24	0	3,16	134,47	390,71	46,62	27,21	52,3	1,46	18,66	0,51	38,39
54-19с	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4	0,08	0,06	137,99	0	5,35	134,73	396,81	108,62	30,67	92,18	1,51	22,19	2,64	33
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,14	31,73	0,12	13,61	215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,38	37,95	1,04	57,05
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,09	0,1	316,07	0,17	2,73	115,87	426,61	52,64	56,02	209,02	1,05	143,6	12,32	631,49
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>31,3</b>	<b>27,5</b>	<b>125,4</b>	<b>873,7</b>	<b>0,51</b>	<b>0,43</b>	<b>523,53</b>	<b>0,29</b>	<b>25,15</b>	<b>1157,23</b>	<b>2395,68</b>	<b>367,97</b>	<b>204,23</b>	<b>595,68</b>	<b>8,57</b>	<b>224,14</b>	<b>35,03</b>	<b>768,18</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>950</b>	<b>31,3</b>	<b>27,5</b>	<b>125,4</b>	<b>873,7</b>	<b>0,51</b>	<b>0,43</b>	<b>523,53</b>	<b>0,29</b>	<b>25,15</b>	<b>1157,23</b>	<b>2395,68</b>	<b>367,97</b>	<b>204,23</b>	<b>595,68</b>	<b>8,57</b>	<b>224,14</b>	<b>35,03</b>	<b>768,18</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>																				
<b>Обед</b>																				
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5	0,04	0,07	50,85	0,18	28,82	148,2	241,7	38,04	15,54	44,31	0,8	17,37	2,74	16,6
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,5	3,3	18,2	144,2	0,15	0,12	145,44	0,16	10,77	133,73	761,67	93,97	54,17	181,55	1,45	102,13	7,87	422,73
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06
54-21г	Горошница	30	2,9	0,3	6,8	41	0,09	0,02	0,18	0	0	33,18	108,7	24,99	13,98	43	0,89	4,77	1,73	4,5
54-21м	Курица отварная	80	24,8	23,3	0,5	311	0,07	0,17	80,45	0	3,08	195,21	257,79	118,05	25,38	211,23	2,09	21,99	0,02	195,55
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>56,8</b>	<b>45,3</b>	<b>121,9</b>	<b>1121,9</b>	<b>0,72</b>	<b>0,59</b>	<b>366,07</b>	<b>0,43</b>	<b>42,99</b>	<b>1216,91</b>	<b>2043,42</b>	<b>439,67</b>	<b>278</b>	<b>797,98</b>	<b>12,36</b>	<b>170,14</b>	<b>34,33</b>	<b>662,69</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>910</b>	<b>56,8</b>	<b>45,3</b>	<b>121,9</b>	<b>1121,9</b>	<b>0,72</b>	<b>0,59</b>	<b>366,07</b>	<b>0,43</b>	<b>42,99</b>	<b>1216,91</b>	<b>2043,42</b>	<b>439,67</b>	<b>278</b>	<b>797,98</b>	<b>12,36</b>	<b>170,14</b>	<b>34,33</b>	<b>662,69</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>																				
<b>Обед</b>																				
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,1	6	120,9	0,04	0,04	402,72	0	28,87	145,85	266,9	39,16	18,62	31,34	0,93	16,44	0,25	18,3
54-26с	Суп из овощей	250	1,8	2,4	10,1	69,4	0,06	0,04	123,66	0	8,52	137,99	323,25	78,32	18,85	45,06	0,68	18,9	0,32	25,6
54-13г	Фасоль отварная	30	2,9	0,3	6,3	39	0,05	0,02	3,42	0	0,36	34	136,92	31,92	13,51	61,36	0,76	5,79	3,19	7,79
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
54-5м	Котлета из курицы	100	18,5	18,2	13,1	289,9	0,08	0,14	42,59	0	0,76	226,58	198,17	40,86	22,8	166,62	1,76	16,34	3,41	126,57
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5	0,01	0,01	25,3	0	2	7,33	91,49	64,66	5,87	6,9	0,54	0,82	0,08	4,18
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>37,2</b>	<b>37</b>	<b>119,7</b>	<b>961,1</b>	<b>0,45</b>	<b>0,33</b>	<b>593,28</b>	<b>0,09</b>	<b>40,51</b>	<b>1255,29</b>	<b>1239,53</b>	<b>388,25</b>	<b>117,34</b>	<b>463,48</b>	<b>7,9</b>	<b>80,66</b>	<b>25,76</b>	<b>201,61</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>930</b>	<b>37,2</b>	<b>37</b>	<b>119,7</b>	<b>961,1</b>	<b>0,45</b>	<b>0,33</b>	<b>593,28</b>	<b>0,09</b>	<b>40,51</b>	<b>1255,29</b>	<b>1239,53</b>	<b>388,25</b>	<b>117,34</b>	<b>463,48</b>	<b>7,9</b>	<b>80,66</b>	<b>25,76</b>	<b>201,61</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>																				
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,04	0,03	121,48	0	3,76	334,99	213,09	20,17	16,11	35,67	0,68	13,1	0,22	19,75

54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
54-25м	Курица тушенная с морковью	150	20,5	25,3	6,3	334,5	0,08	0,17	472,85	0,04	2,12	391,95	276,6	61,82	32,45	195,88	1,97	51,72	0,38	171,43
54-3н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>38,4</b>	<b>47,1</b>	<b>104,4</b>	<b>995,7</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>744,25</b>	<b>0,13</b>	<b>20,5</b>	<b>1558,65</b>	<b>965,47</b>	<b>329,98</b>	<b>123,62</b>	<b>462,86</b>	<b>7,01</b>	<b>106,25</b>	<b>26,73</b>	<b>244,77</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>950</b>	<b>38,4</b>	<b>47,1</b>	<b>104,4</b>	<b>995,7</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>744,25</b>	<b>0,13</b>	<b>20,5</b>	<b>1558,65</b>	<b>965,47</b>	<b>329,98</b>	<b>123,62</b>	<b>462,86</b>	<b>7,01</b>	<b>106,25</b>	<b>26,73</b>	<b>244,77</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя Обед</b>																			
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,03	0,04	202,53	0	38,52	142,11	272,45	46,32	17,34	32,01	0,6	16,35	0,26	13,9
54-26с	Суп из овощей	200	1,4	1,9	8,1	55,5	0,05	0,04	98,93	0	6,82	110,39	258,6	62,66	15,08	36,05	0,55	15,12	0,25	20,48
54-12м	Плов с курицей	230	30,3	32,1	37,7	561,2	0,12	0,21	228,69	0	2,94	360,14	390,33	99,69	56,79	306,17	2,95	44,51	7,04	234,6
54-2жн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>41,4</b>	<b>45,2</b>	<b>112,3</b>	<b>1022,1</b>	<b>0,36</b>	<b>0,38</b>	<b>600,11</b>	<b>0</b>	<b>48,6</b>	<b>1169,78</b>	<b>1375,58</b>	<b>326,67</b>	<b>137,98</b>	<b>511,13</b>	<b>7,18</b>	<b>77,58</b>	<b>26</b>	<b>276,23</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>830</b>	<b>41,4</b>	<b>45,2</b>	<b>112,3</b>	<b>1022,1</b>	<b>0,36</b>	<b>0,38</b>	<b>600,11</b>	<b>0</b>	<b>48,6</b>	<b>1169,78</b>	<b>1375,58</b>	<b>326,67</b>	<b>137,98</b>	<b>511,13</b>	<b>7,18</b>	<b>77,58</b>	<b>26</b>	<b>276,23</b>
	<b>Вторник, 2 неделя Обед</b>																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,04	0,05	107,3	0	19,1	134,47	219,66	28	16,73	30,65	0,77	15,52	0,36	23,95
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,5	3,3	18,2	144,2	0,15	0,12	145,44	0,16	10,77	133,73	761,67	93,97	54,17	181,55	1,45	102,13	7,87	422,73
54-13г	Фасоль отварная	100	9,7	0,9	20,9	129,9	0,18	0,07	11,4	0	1,2	113,34	456,41	106,42	45,03	204,55	2,53	19,29	10,64	25,95
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
54-5м	Котлета из курицы	80	14,8	14,5	10,5	231,9	0,06	0,11	34,07	0	0,61	181,26	158,54	32,69	18,24	133,3	1,41	13,08	2,73	101,26
54-3н	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>46,9</b>	<b>29,7</b>	<b>137</b>	<b>1002,4</b>	<b>0,61</b>	<b>0,44</b>	<b>316,95</b>	<b>0,25</b>	<b>32,84</b>	<b>1271,36</b>	<b>1842,06</b>	<b>462,23</b>	<b>192,82</b>	<b>742,64</b>	<b>9,92</b>	<b>172,39</b>	<b>47,31</b>	<b>609,03</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>980</b>	<b>46,9</b>	<b>29,7</b>	<b>137</b>	<b>1002,4</b>	<b>0,61</b>	<b>0,44</b>	<b>316,95</b>	<b>0,25</b>	<b>32,84</b>	<b>1271,36</b>	<b>1842,06</b>	<b>462,23</b>	<b>192,82</b>	<b>742,64</b>	<b>9,92</b>	<b>172,39</b>	<b>47,31</b>	<b>609,03</b>
	<b>Среда, 2 неделя Обед</b>																			
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3	0,03	0,05	36,24	0	3,16	134,47	390,71	46,62	27,21	52,3	1,46	18,66	0,51	38,39
54-19с	Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5	0,06	0,05	110,39	0	4,28	107,78	317,44	86,9	24,54	73,75	1,21	17,75	2,11	26,4
54-27м	Капуста тушенная с мясом птицы	210	17,2	20,3	10,7	294,1	0,09	0,16	82,48	0	35,84	308,93	644,75	98,74	43,08	174,58	2,28	42,92	0,67	125,95
54-2н	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Печенье шоколадное	40	2,2	8,7	19,7	165,9	0,02	0,02	37	0	0	3,01	25,34	6,54	3,2	19,95	0,28	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>31,6</b>	<b>40,5</b>	<b>107</b>	<b>919,2</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>266,41</b>	<b>0</b>	<b>43,32</b>	<b>1109,37</b>	<b>1568</b>	<b>332,38</b>	<b>132,36</b>	<b>439,26</b>	<b>8,46</b>	<b>80,93</b>	<b>21,74</b>	<b>197,99</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>850</b>	<b>31,6</b>	<b>40,5</b>	<b>107</b>	<b>919,2</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>266,41</b>	<b>0</b>	<b>43,32</b>	<b>1109,37</b>	<b>1568</b>	<b>332,38</b>	<b>132,36</b>	<b>439,26</b>	<b>8,46</b>	<b>80,93</b>	<b>21,74</b>	<b>197,99</b>
	<b>Четверг, 2 неделя Обед</b>																			
54-7з	Салат из белокочанной капусты	150	3,8	15,2	15,6	214,4	0,07	0,09	305,63	0	86,95	221,74	619,33	100,97	37,95	75,78	1,38	26,83	0,65	31,65
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
54-21г	Горошница	30	2,9	0,3	6,8	41	0,09	0,02	0,18	0	0	33,18	108,7	24,99	13,98	43	0,89	4,77	1,73	4,5
54-31м	Оладьи из печени по-купецки	110	19,2	12,5	17,2	257,7	0,23	1,63	4623,93	0,56	11,86	221,74	266,04	25,77	22,42	294,78	5,99	27,77	36,9	223,78
54-3жн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>41,3</b>	<b>40,1</b>	<b>125,8</b>	<b>1028,6</b>	<b>0,68</b>	<b>1,96</b>	<b>5059,99</b>	<b>0,65</b>	<b>120,07</b>	<b>1293,41</b>	<b>2151,35</b>	<b>336,14</b>	<b>168,4</b>	<b>658,55</b>	<b>12,94</b>	<b>104,82</b>	<b>58,92</b>	<b>325,73</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>940</b>	<b>41,3</b>	<b>40,1</b>	<b>125,8</b>	<b>1028,6</b>	<b>0,68</b>	<b>1,96</b>	<b>5059,99</b>	<b>0,65</b>	<b>120,07</b>	<b>1293,41</b>	<b>2151,35</b>	<b>336,14</b>	<b>168,4</b>	<b>658,55</b>	<b>12,94</b>	<b>104,82</b>	<b>58,92</b>	<b>325,73</b>
	<b>Пятница, 2 неделя Обед</b>																			
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	150	2,1	15,2	9	181,4	0,05	0,06	604,07	0	43,3	218,78	400,35	58,74	27,93	47,01	1,4	24,67	0,38	27,45
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,14	0,05	97,19	0	4,77	95,82	382,43	26,94	29	80,47	1,48	15,96	2,01	28,88

54-12м	Плов с курицей	230	30,3	32,1	37,7	561,2	0,12	0,21	228,69	0	2,94	360,14	390,33	99,69	56,79	306,17	2,95	44,51	7,04	234,6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>46,7</b>	<b>52,9</b>	<b>124,1</b>	<b>1159,3</b>	<b>0,46</b>	<b>0,38</b>	<b>944,95</b>	<b>0</b>	<b>51,03</b>	<b>1229,29</b>	<b>1342,28</b>	<b>320,95</b>	<b>146,33</b>	<b>549,46</b>	<b>8,41</b>	<b>86,74</b>	<b>27,88</b>	<b>298,18</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>880</b>	<b>46,7</b>	<b>52,9</b>	<b>124,1</b>	<b>1159,3</b>	<b>0,46</b>	<b>0,38</b>	<b>944,95</b>	<b>0</b>	<b>51,03</b>	<b>1229,29</b>	<b>1342,28</b>	<b>320,95</b>	<b>146,33</b>	<b>549,46</b>	<b>8,41</b>	<b>86,74</b>	<b>27,88</b>	<b>298,18</b>	
		<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>A</b>	<b>D</b>	<b>C</b>	<b>Na</b>	<b>K</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>I</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.эк	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>917</b>	<b>40,95</b>	<b>41,29</b>	<b>118,11</b>		<b>1007,81</b>	<b>0,48</b>	<b>0,56</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>	<b>56,27</b>	<b>1252,63</b>	<b>0</b>	<b>368,04</b>	<b>164,17</b>	<b>567,01</b>	<b>9,01</b>	<b>120,24</b>	<b>32,52</b>	<b>379,91</b>

Средние показатели за период

917 41 41,3 118,1 1007,8 0,5 0,6 0 0,2 56,3 1252,6 0 368 164,2 567 9 120,2 32,5 379,9