

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «ГРАНД»



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образования

*Шамирова С.К.*

*Шамирова С.К.*

*МБОУ Кинешемская СОШ*

## Двухнедельное меню для учащихся с 7 до 11 лет в общеобразовательных организациях г. Агрыз и Агрызского района в 2025 уч.году

| №<br>рецептуры | Наименование блюд                  | Выход    | Белки, г      | Жиры, г       | Углеводы,<br>г | Калорийн<br>ость, | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг         | Р, мг          | Mg, мг        | Fe, мг       |
|----------------|------------------------------------|----------|---------------|---------------|----------------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
|                | 1-ая неделя                        |          |               |               |                |                   |                   |                  |                  |                  |                |                |               |              |
|                | 1 день                             |          |               |               |                |                   |                   |                  |                  |                  |                |                |               |              |
| 338/2017       | Плоды и ягоды свежие               | 100      | 0,400         | 0,400         | 7,350          | 47,00             | 0,030             | 8                | 0                | 0,100            | 16,000         | 11,000         | 9,000         | 0,030        |
| 339/21         | Котлеты говяжьи с соусом томатным  | 50/40    | 9,180         | 7,460         | 9,340          | 142,26            | 0,085             | 0,440            | 10,000           | 0,780            | 29,300         | 91,900         | 15,280        | 1,520        |
| 173/2017       | Каша гречневая вязкая с маслом     | 150/3    | 6,662         | 9,024         | 34,000         | 170               | 0,290             | 0,000            | 0                | 0,520            | 37,350         | 170,600        | 44,550        | 1,101        |
| ТТК №1         | Чай полусладкий                    | 200/7    | 0,200         | 0,000         | 13,700         | 56,00             | 0,008             | 3,750            | 0,000            | 0,075            | 9,970          | 7,500          | 6,500         | 0,200        |
| 1/2017         | Хлеб Ржаной                        | 20       | 1,00          | 0,20          | 9,00           | 44,00             | 0,01              | 0,00             | 0,00             | 0,11             | 2,76           | 12,72          | 3,00          | 0,37         |
| 1/2017         | Хлеб Пшеничный                     | 30       | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 71,00             | 0,03              | 0,00             | 0,00             | 0,33             | 6,00           | 19,50          | 4,20          | 0,33         |
|                | <b>Итого</b>                       |          | <b>19,72</b>  | <b>17,324</b> | <b>88,15</b>   | <b>530</b>        | <b>0,460</b>      | <b>12,19</b>     | <b>10,00</b>     | <b>1,913</b>     | <b>101,38</b>  | <b>313,22</b>  | <b>82,5</b>   | <b>3,553</b> |
|                | 2 день                             |          |               |               |                |                   |                   |                  |                  |                  |                |                |               |              |
| 2/2021         | Салат Витаминный                   | 60       | 0,720         | 3,060         | 3,300          | 43,80             | 0,020             | 7,80             | 0                | 1,440            | 20,400         | 18,000         | 10,800        | 0,560        |
| 289/2017       | Рагу из птицы                      | 50/150   | 15,100        | 13,580        | 17,400         | 252,600           | 0,100             | 13,300           | 0,460            | 6,320            | 44,600         | 165,800        | 23,800        | 2,400        |
| 377/2017       | Чай с лимоном (полусладкий)        | 200/10/7 | 0,084         | 0,012         | 15,185         | 62                | 0,003             | 2,800            | 0                | 0,014            | 3,250          | 1,540          | 0,840         | 0,087        |
| 1/2017         | Хлеб Ржаной                        | 20       | 1,00          | 0,20          | 9,00           | 44,00             | 0,01              | 0,00             | 0,00             | 0,11             | 2,76           | 12,72          | 3,00          | 0,37         |
| 1/2017         | Хлеб Пшеничный                     | 30       | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 71,00             | 0,03              | 0,00             | 0,00             | 0,33             | 6,00           | 19,50          | 4,20          | 0,33         |
|                | <b>Итого</b>                       |          | <b>19,184</b> | <b>17,092</b> | <b>59,645</b>  | <b>473,400</b>    | <b>0,170</b>      | <b>23,900</b>    | <b>0,460</b>     | <b>8,212</b>     | <b>77,010</b>  | <b>217,560</b> | <b>42,640</b> | <b>3,749</b> |
|                | 3 день                             |          |               |               |                |                   |                   |                  |                  |                  |                |                |               |              |
| 21/2021        | Салат из моркови                   | 60       | 0,720         | 3,600         | 6,720          | 62,40             | 0,030             | 1,80             | 0                | 1,800            | 14,400         | 29,400         | 20,400        | 0,380        |
| 290/2017       | Мякоть птицы тушеная в соусе       | 50/50    | 10,650        | 10,760        | 11,630         | 185,96            | 0,000             | 6,330            | 0,000            | 0,960            | 85,190         | 63,200         | 15,720        | 1,800        |
| 203/2017       | Макаронны отварные с маслом        | 150/3    | 5,100         | 4,468         | 28,500         | 187               | 0,087             | 0,000            | 0,100            | 0,816            | 16,457         | 57,000         | 8,479         | 0,869        |
| ТТК №3         | Напиток из сухофруктов полусладкий | 200      | 0,290         | 0,020         | 27,800         | 113,00            | 0,000             | 0,400            | 0,830            | 0,000            | 19,170         | 32,000         | 15,330        | 2,410        |
| 1/2017         | Хлеб Ржаной                        | 20       | 1,00          | 0,20          | 9,00           | 44,00             | 0,01              | 0,00             | 0,00             | 0,11             | 2,76           | 12,72          | 3,00          | 0,37         |
| 1/2017         | Хлеб Пшеничный                     | 30       | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 71,00             | 0,03              | 0,00             | 0,00             | 0,33             | 6,00           | 19,50          | 4,20          | 0,33         |
|                | <b>Итого</b>                       |          | <b>20,040</b> | <b>19,288</b> | <b>98,410</b>  | <b>663,360</b>    | <b>0,164</b>      | <b>8,530</b>     | <b>0,930</b>     | <b>4,014</b>     | <b>143,977</b> | <b>213,820</b> | <b>67,129</b> | <b>6,161</b> |
|                | 4 день                             |          |               |               |                |                   |                   |                  |                  |                  |                |                |               |              |
| 45/2017        | Салат из свежей капусты            | 60       | 0,78          | 1,94          | 3,87           | 36                | 0,013             | 6,25             | 0                | 0,06             | 16,98          | 46,98          | 6,05          | 0,27         |
| 295/2015       | Котлеты куриные с соусом           | 50/40    | 6,470         | 12,460        | 2,970          | 129,2             | 0,150             | 2,100            | 136,260          | 0,500            | 104,800        | 160,300        | 17,100        | 0,100        |
| 312/2017       | Картофельное пюре                  | 150      | 3,090         | 8,280         | 22,000         | 172               | 0,160             | 7,940            | 0,080            | 3,000            | 47,805         | 98,830         | 8,000         | 0,000        |
| ТТК №1         | Чай полусладкий                    | 200/7    | 0,200         | 0,000         | 13,700         | 56,00             | 0,008             | 3,750            | 0,000            | 0,075            | 9,970          | 7,500          | 6,500         | 0,200        |
| 1/2017         | Хлеб Ржаной                        | 20       | 1,00          | 0,20          | 9,00           | 44,00             | 0,01              | 0,00             | 0,00             | 0,11             | 2,76           | 12,72          | 3,00          | 0,37         |
| 1/2017         | Хлеб Пшеничный                     | 30       | 2,28          | 0,24          | 14,76          | 71,00             | 0,03              | 0,00             | 0,00             | 0,33             | 6,00           | 19,50          | 4,20          | 0,33         |
|                | <b>Итого</b>                       |          | <b>13,82</b>  | <b>23,12</b>  | <b>66,30</b>   | <b>508,20</b>     | <b>0,378</b>      | <b>20,040</b>    | <b>136,340</b>   | <b>4,073</b>     | <b>188,315</b> | <b>345,83</b>  | <b>44,85</b>  | <b>1,272</b> |

|          |                                    |        |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
|----------|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
|          | 5 день                             |        |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
| 338/2017 | Плоды и ягоды свежие               | 100    | 0,400  | 0,400  | 7,350  | 47,00   | 0,030 | 8      | 0     | 0,100 | 16,000 | 11,000  | 9,000  | 0,030 |
| 259/2017 | Жаркое по-домашнему с мясом птицы  | 50/150 | 21,840 | 17,630 | 24,960 | 346     | 0,000 | 0,850  | 0,000 | 0,000 | 2,960  | 3,810   | 1,270  | 0,090 |
| 484/2021 | Кисель                             | 200    | 1,110  | 0,070  | 26,000 | 106,80  | 0,008 | 3,750  | 0,000 | 0,075 | 9,970  | 7,500   | 6,500  | 0,200 |
| 1/2017   | Хлеб Ржаной                        | 20     | 1,00   | 0,20   | 9,00   | 44,00   | 0,01  | 0,00   | 0,00  | 0,11  | 2,76   | 12,72   | 3,00   | 0,37  |
| 1/2017   | Хлеб Пшеничный                     | 30     | 2,28   | 0,24   | 14,76  | 71,00   | 0,03  | 0,00   | 0,00  | 0,33  | 6,00   | 19,50   | 4,20   | 0,33  |
|          | Итого                              |        | 26,630 | 18,540 | 82,070 | 614,700 | 0,085 | 12,600 | 0,000 | 0,613 | 37,690 | 54,530  | 23,970 | 1,022 |
|          | 6 день                             |        |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
| 52/2017  | Салат из отварной свеклы           | 60     | 0,850  | 3,650  | 11,600 | 56,00   | 0,011 | 4,000  | 0,010 | 0,060 | 21,300 | 13,4    | 13     | 0,200 |
| ТТК № 42 | Сосиски отварные с соусом томатным | 50/40  | 4,010  | 6,840  | 5,070  | 97,9    | 0,020 | 2,380  | 0,010 | 0,160 | 12,100 | 6,520   | 8,340  | 0,450 |
| 203/2017 | Макароны отварные с маслом         | 150/3  | 5,100  | 4,468  | 28,500 | 187     | 0,087 | 0,000  | 0,100 | 0,816 | 16,457 | 57,000  | 8,479  | 0,869 |
| ТТК №3   | Напиток из сухофруктов полусладкий | 200    | 0,290  | 0,020  | 27,800 | 113,00  | 0,000 | 0,400  | 0,830 | 0,000 | 19,170 | 32,000  | 15,330 | 2,410 |
| 1/2017   | Хлеб Ржаной                        | 20     | 1,00   | 0,20   | 9,00   | 44,00   | 0,01  | 0,00   | 0,00  | 0,11  | 2,76   | 12,72   | 3,00   | 0,37  |
| 1/2017   | Хлеб Пшеничный                     | 30     | 2,28   | 0,24   | 14,76  | 71,00   | 0,03  | 0,00   | 0,00  | 0,33  | 6,00   | 19,50   | 4,20   | 0,33  |
|          | Итого                              |        | 13,530 | 15,418 | 96,730 | 568,900 | 0,165 | 6,780  | 0,950 | 1,474 | 77,787 | 141,140 | 51,889 | 4,631 |

|                   | Масса порции, гр | Масса порции, гр | Пищевые вещества (гр) Белки | Пищевые вещества (гр) Жиры | Пищевые вещества (гр) Углеводы | Энерг. ценность (ккал) | Витамины (мг) В1 | Витамины (мг) С | Витамины (мг) А | Витамины (мг) Е | Ca, мг | P, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|-------------------|------------------|------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------------|------------------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------|--------|--------|--------|
| ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:  |                  |                  | 112,9                       | 110,8                      | 491,3                          | 3358,8                 | 1,4              | 84,0            | 148,7           | 20,3            | 626,2  | 1286,1 | 313,0  | 20,4   |
| В среднем в день: |                  |                  | 23,40                       | 25,15                      | 97,00                          | 720,90                 | 0,40             | 17,52           | 0,18            | 2,70            | 146,40 | 322,70 | 75,18  | 3,55   |

| № рецептуры | Наименование блюд                                   | Выход    | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Витамин Е, мг | Ca, мг  | P, мг   | Mg, мг | Fe, мг |
|-------------|-----------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------|---------|--------|--------|
|             | 2-ая неделя                                         |          |          |         |             |              |                |               |               |               |         |         |        |        |
|             | 1 день                                              |          |          |         |             |              |                |               |               |               |         |         |        |        |
| 338/2017    | Плоды и ягоды свежие                                | 100      | 0,400    | 0,400   | 7,350       | 47,00        | 0,030          | 8             | 0             | 0,100         | 16,000  | 11,000  | 9,000  | 0,030  |
| ТТК-9       | Фрикадельки "Особые" с соусом томатным              | 50/50    | 12,540   | 19,040  | 9,930       | 261,21       | 0,010          | 0,110         | 3,330         | 0,110         | 186,250 | 6,200   | 25,180 | 1,150  |
| 173/2017    | Каша гречневая вязкая с маслом                      | 150/3    | 6,662    | 9,024   | 34,000      | 170          | 0,290          | 0,000         | 0             | 0,520         | 37,350  | 170,600 | 44,550 | 1,101  |
| ТТК №1      | Чай полусладкий                                     | 200/7    | 0,200    | 0,000   | 13,700      | 56,00        | 0,008          | 3,750         | 0,000         | 0,075         | 9,970   | 7,500   | 6,500  | 0,200  |
| 1/2017      | Хлеб Ржаной                                         | 20       | 1,00     | 0,20    | 9,00        | 44,00        | 0,01           | 0,00          | 0,00          | 0,11          | 2,76    | 12,72   | 3,00   | 0,37   |
| 1/2017      | Хлеб Пшеничный                                      | 30       | 2,28     | 0,24    | 14,76       | 71,00        | 0,03           | 0,00          | 0,00          | 0,33          | 6,00    | 19,50   | 4,20   | 0,33   |
|             | Итого                                               |          | 23,08    | 28,90   | 88,74       | 649,21       | 0,39           | 11,86         | 3,33          | 1,24          | 258,33  | 227,52  | 92,43  | 3,18   |
|             | 2 день                                              |          |          |         |             |              |                |               |               |               |         |         |        |        |
| 45/2017     | Салат из свежей капусты                             | 60       | 0,78     | 1,94    | 3,87        | 36           | 0,013          | 6,25          | 0             | 0,06          | 16,98   | 46,98   | 6,05   | 0,27   |
| 291/2017    | Плов из птицы                                       | 50/150   | 13,310   | 12,410  | 22,340      | 254,290      | 0,210          | 4,900         | 0,100         | 1,200         | 83,070  | 273,000 | 40,450 | 1,900  |
| 377/2017    | Чай с лимоном (полусладкий)                         | 200/10/7 | 0,084    | 0,012   | 15,185      | 62           | 0,003          | 2,800         | 0             | 0,014         | 3,250   | 1,540   | 0,840  | 0,087  |
| 1/2017      | Хлеб Ржаной                                         | 20       | 1,00     | 0,20    | 9,00        | 44,00        | 0,01           | 0,00          | 0,00          | 0,11          | 2,76    | 12,72   | 3,00   | 0,37   |
| 1/2017      | Хлеб Пшеничный                                      | 30       | 2,28     | 0,24    | 14,76       | 71,00        | 0,03           | 0,00          | 0,00          | 0,33          | 6,00    | 19,50   | 4,20   | 0,33   |
|             | Итого                                               |          | 17,45    | 14,802  | 65,16       | 467,29       | 0,273          | 13,95         | 0,1           | 1,712         | 112,06  | 353,74  | 54,54  | 2,959  |
|             | 3 день                                              |          |          |         |             |              |                |               |               |               |         |         |        |        |
| 21/2021     | Салат из моркови                                    | 60       | 0,720    | 3,600   | 6,720       | 62,40        | 0,030          | 1,80          | 0             | 1,800         | 14,400  | 29,400  | 20,400 | 0,380  |
| ТТК № 6     | Биточки рыбные «Морячка» с соусом сметанным с луком | 50/40    | 11,00    | 4,24    | 8,320       | 122,6        | 0,140          | 2,230         | 0,040         | 0,730         | 19,700  | 108,600 | 36,400 | 0,800  |
| 312/2017    | Картофельное пюре                                   | 150      | 3,090    | 8,280   | 22,000      | 172          | 0,160          | 7,940         | 0,080         | 3,000         | 47,805  | 98,830  | 8,000  | 0,000  |
| ТТК №3      | Напиток из сухофруктов полусладкий                  | 200      | 0,290    | 0,020   | 27,800      | 113,00       | 0,000          | 0,400         | 0,830         | 0,000         | 19,170  | 32,000  | 15,330 | 2,410  |
| 1/2017      | Хлеб Ржаной                                         | 20       | 1,00     | 0,20    | 9,00        | 44,00        | 0,01           | 0,00          | 0,00          | 0,11          | 2,76    | 12,72   | 3,00   | 0,37   |
| 1/2017      | Хлеб Пшеничный                                      | 30       | 2,28     | 0,24    | 14,76       | 71,00        | 0,03           | 0,00          | 0,00          | 0,33          | 6,00    | 19,50   | 4,20   | 0,33   |
|             | Итого                                               |          | 18,380   | 16,580  | 88,600      | 585,000      | 0,377          | 12,370        | 0,950         | 5,968         | 109,835 | 301,050 | 87,330 | 4,292  |



|          |                                    |          |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |               |              |
|----------|------------------------------------|----------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
|          | 4 день                             |          |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |               |              |
| 52/2017  | Салат из отварной свеклы           | 60       | 0,850         | 3,650         | 11,600        | 56,00          | 0,011        | 4,000         | 0,010        | 0,060        | 21,300        | 13,4           | 13            | 0,200        |
| ТТК №37  | Котлеты Любимые с соусом томатным  | 50/40    | 9,230         | 9,500         | 12,960        | 171,27         | 0,050        | 0,030         | 0,150        | 0,770        | 27,500        | 111,930        | 15,160        | 1,210        |
| 173/2017 | Каша пшенная вязкая с маслом       | 150/3    | 5,650         | 4,470         | 28,000        | 175            | 0,090        | 0,000         | 0,21         | 0,818        | 16,470        | 47,070         | 8,490         | 0,870        |
| ТТК №1   | Чай полусладкий                    | 200/7    | 0,200         | 0,000         | 13,700        | 56,00          | 0,008        | 3,750         | 0,000        | 0,075        | 9,970         | 7,500          | 6,500         | 0,200        |
| 1/2017   | Хлеб Ржаной                        | 20       | 1,00          | 0,20          | 9,00          | 44,00          | 0,01         | 0,00          | 0,00         | 0,11         | 2,76          | 12,72          | 3,00          | 0,37         |
| 1/2017   | Хлеб Пшеничный                     | 30       | 2,28          | 0,24          | 14,76         | 71,00          | 0,03         | 0,00          | 0,00         | 0,33         | 6,00          | 19,50          | 4,20          | 0,33         |
|          | <b>Итого</b>                       |          | <b>19,21</b>  | <b>18,060</b> | <b>90,020</b> | <b>573,27</b>  | <b>0,206</b> | <b>7,780</b>  | <b>0,370</b> | <b>2,161</b> | <b>84,000</b> | <b>212,12</b>  | <b>49,890</b> | <b>3,182</b> |
|          | 5 день                             |          |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |               |              |
| 2/2021   | Салат Витаминный                   | 60       | 0,720         | 3,060         | 3,300         | 43,80          | 0,020        | 7,80          | 0            | 1,440        | 20,400        | 18,000         | 10,800        | 0,560        |
| 347/2021 | Котлеты Школьные с соусом          | 50/50    | 11,470        | 10,600        | 11,250        | 183,6          | 0,110        | 6,330         | 0,000        | 0,940        | 85,360        | 64,600         | 15,800        | 1,790        |
| 199/2017 | Пюре из гороха с маслом            | 150/3    | 17,250        | 1,200         | 38,100        | 232            | 0,490        | 0,000         | 0,000        | 0,000        | 94,700        | 213,100        | 41,130        | 4,700        |
| 342/2017 | Напиток из свежих яблок            | 200      | 0,200         | 0,200         | 18,400        | 76,30          | 0,000        | 2,600         | 0,000        | 0,300        | 13,000        | 4,400          | 4,400         | 0,800        |
| 1/2017   | Хлеб Ржаной                        | 20       | 1,00          | 0,20          | 9,00          | 44,00          | 0,01         | 0,00          | 0,00         | 0,11         | 2,76          | 12,72          | 3,00          | 0,37         |
| 1/2017   | Хлеб Пшеничный                     | 30       | 2,28          | 0,24          | 14,76         | 71,00          | 0,03         | 0,00          | 0,00         | 0,33         | 6,00          | 19,50          | 4,20          | 0,33         |
|          | <b>Итого</b>                       |          | <b>32,92</b>  | <b>15,50</b>  | <b>94,81</b>  | <b>650,70</b>  | <b>0,67</b>  | <b>16,73</b>  | <b>0,00</b>  | <b>3,12</b>  | <b>222,22</b> | <b>332,32</b>  | <b>79,33</b>  | <b>8,55</b>  |
|          | 6 день                             |          |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |               |              |
| 338/2017 | Флоды и ягоды свежие               | 100      | 0,400         | 0,400         | 7,350         | 47,00          | 0,030        | 8             | 0            | 0,100        | 16,000        | 11,000         | 9,000         | 0,030        |
| ТТК № 42 | Сосиски отварные с соусом томатным | 50/40    | 4,010         | 6,840         | 5,070         | 97,9           | 0,020        | 2,380         | 0,010        | 0,160        | 12,100        | 6,520          | 8,340         | 0,450        |
| 173/2017 | Каша гречневая вязкая с маслом     | 150/3    | 6,662         | 9,024         | 34,000        | 170            | 0,290        | 0,000         | 0            | 0,520        | 37,350        | 170,600        | 44,550        | 1,101        |
| 377/2017 | Чай с лимоном (полусладкий)        | 200/10/7 | 0,084         | 0,012         | 15,185        | 62             | 0,003        | 2,800         | 0            | 0,014        | 3,250         | 1,540          | 0,840         | 0,087        |
| 1/2017   | Хлеб Ржаной                        | 20       | 1,00          | 0,20          | 9,00          | 44,00          | 0,01         | 0,00          | 0,00         | 0,11         | 2,76          | 12,72          | 3,00          | 0,37         |
| 1/2017   | Хлеб Пшеничный                     | 30       | 2,28          | 0,24          | 14,76         | 71,00          | 0,03         | 0,00          | 0,00         | 0,33         | 6,00          | 19,50          | 4,20          | 0,33         |
|          | <b>Итого</b>                       |          | <b>14,436</b> | <b>16,716</b> | <b>85,365</b> | <b>491,900</b> | <b>0,390</b> | <b>13,180</b> | <b>0,010</b> | <b>1,232</b> | <b>77,460</b> | <b>221,880</b> | <b>69,930</b> | <b>2,370</b> |

|                   | Масса порции, гр | Масса порции, гр | Пищевые вещества (гр) Белки | Пищевые вещества (гр) Жиры | Пищевые вещества (гр) Углеводы | Энерг. ценность (ккал) | Витамин ы (мг) В1 | Витамин ы (мг) С | Витамин ы (мг) А | Витамины (мг) Е | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|-------------------|------------------|------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|-----------------|--------|--------|--------|--------|
| ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:  |                  |                  | 125,5                       | 110,6                      | 512,7                          | 3417,4                 | 2,3               | 75,9             | 4,8              | 15,4            | 863,9  | 1648,6 | 433,5  | 24,5   |
| В среднем в день: |                  |                  | 23,70                       | 25,10                      | 98,50                          | 730,30                 | 0,45              | 19,40            | 0,70             | 2,62            | 190,32 | 343,50 | 83,10  | 4,90   |

|                   | Масса порции, гр | Масса порции, гр | Пищевые вещества (гр) Белки | Пищевые вещества (гр) Жиры | Пищевые вещества (гр) Углеводы | Энерг. ценность (ккал) | Витамин ы (мг) В1 | Витамин ы (мг) С | Витамин ы (мг) А | Витамины (мг) Е | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг |
|-------------------|------------------|------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|-----------------|--------|--------|--------|--------|
| ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ: |                  |                  | 238,4                       | 221,3                      | 1004,0                         | 6776,2                 | 3,7               | 159,9            | 153,4            | 35,7            | 1490,1 | 2934,7 | 746,5  | 44,9   |
| В среднем в день: |                  |                  | 23,55                       | 25,13                      | 97,75                          | 725,60                 | 0,43              | 18,46            | 0,44             | 2,66            | 168,36 | 333,10 | 79,14  | 4,23   |