

УТВЕРЖДЕНО
приказом МОУ "Черёмушская ООШ" от 28 декабря 2024 г. № 254/од.
Директор МОУ "Черёмушская ООШ"

Солодуха

Т.В. Солодуха



Меню горячего питания для учащихся 7-11 лет (1-4 классов)
МОУ "Черёмушская ООШ"

День	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	А (р.э.)	Кальций Са (мг)	Фосфор Р (мг)	Магний Mg (мг)	Железо Fe (мг)
1 день		1 день													
	182	Каша пшеничная вязкая	200	5,390	0,600	38,210	193,000	0,153	0,038	0,000	29,670	21,410	132,900	28,640	2,240
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	227	Яйцо вареное	40	4,080	2,610	0,280	63,000	0,030	0,180	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
	1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,000	9,890	0,610
	394	Чай с молоком	200	3,530	2,900	15,080	102,660	0,053	0,186	1,580	26,660	149,330	110,130	18,000	0,370
		ИТОГО за завтрак	510	17,020	13,850	74,990	524,660	0,328	0,436	1,580	196,330	206,640	366,320	67,930	4,620
		Обед													
	81	Рассольник домашний на к/б	200	1,660	8,270	12,820	124,600	0,080	0,060	9,450	162,800	40,560	51,920	22,240	0,830
	321	Плов из птицы	200	17,900	8,250	35,690	377,000	0,050	0,112	0,510	173,750	42,120	185,620	43,500	1,960
	342	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,880	114,660	0,010	0,008	1,720	2,000	14,180	4,400	5,140	0,950
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	386	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,020	10,000	5,000	16,000	11,000	9,000	1,200
		ИТОГО за обед	750	23,660	17,640	99,870	759,260	0,256	0,236	21,680	343,550	127,960	317,740	93,080	6,510
		ИТОГО за день	1260	40,680	31,490	174,860	1283,920	0,584	0,672	23,260	539,880	334,600	684,060	161,010	11,130
2 день		2 день													
		Завтрак													
	229,10	Омлет натуральный с консервированным зеленым горошком	200/30	10,100	11,600	12,690	221,480	0,250	0,890	4,940	466,380	154,880	275,530	41,760	3,250
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	3	Бутерброд с сыром	50	4,730	6,880	14,560	139,000	0,050	0,050	0,070	46,000	96,100	77,600	13,140	0,710
	415	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,940	1,990	20,920	113,400	0,020	0,026	0,370	10,660	127,330	85,460	12,660	0,080
		ИТОГО за завтрак	510	19,350	20,670	57,830	520,880	0,352	0,978	5,380	523,040	382,910	455,990	74,160	4,440
		Обед													
	64	Борщ с картофелем на м/б, со сметанной	200/10	4,630	11,350	17,280	174,640	0,060	0,050	7,030	213,800	41,280	51,540	23,960	1,070
	311	Печень тушеная в соусе	90	10,280	9,810	10,710	158,670	0,140	1,120	6,160	4,000	26,240	195,980	13,340	3,960
	179	Каша гречневая, рассыпчатая	150	8,570	6,980	52,810	183,460	2,410	0,230	0,000	23,000	22,380	189,320	135,480	4,640
	пром.	Сок в ассортименте	200	1,000	0,000	17,900	78,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	12,600	12,600	7,200
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
		ИТОГО за обед	700	28,020	28,700	112,380	694,170	2,696	1,436	13,190	240,800	105,000	514,240	198,580	18,440
		ИТОГО за день	1210	47,37	49,37	170,24	1215,05	3,048	2,414	18,57	763,84	487,91	970,23	272,74	22,88

3 день.		3 день	Завтрак												
	220	Макарона отварные с сыром	230	10,560	8,230	37,820	303,600	0,080	0,080	0,150	92,000	121,900	127,980	36,910	1,720
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610
	411	Чай с сахаром	200	0,130	0,020	11,330	45,500	0,002	0,002	3,140	0,000	13,600	0,800	1,400	0,350
		ИТОГО за завтрак	500	14,710	15,990	70,570	515,100	0,174	0,114	3,290	132,000	149,400	175,270	54,800	3,080
		Обед													
	89, 129	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,310	10,440	17,350	138,210	0,108	0,094	8,960	170,200	23,300	94,520	29,100	1,170
	260	Рыба, приготовленная в молоке	90	11,400	8,900	16,300	152,000	0,060	0,080	0,260	31,600	46,600	147,160	22,500	0,510
4 день.	179	Каши рассыпчатая рисовая	150	3,600	5,420	36,660	209,950	0,029	0,019	0,000	22,250	13,800	77,800	25,450	0,530
	394	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,310	0,090	32,800	134,000	0,002	0,006	0,400	0,600	17,000	15,400	5,000	1,000
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
		ИТОГО за обед	710	24,160	25,410	116,790	733,160	0,285	0,235	9,620	224,650	115,800	399,680	95,250	4,780
		ИТОГО за день	1210	38,87	41,4	187,36	1248,26	0,459	0,349	12,91	356,65	265,2	574,95	150,05	7,86
		4 день	Завтрак												
	251	Запеканка из творога	200	17,080	13,100	34,300	241,000	0,100	0,520	0,480	170,000	294,600	420,600	44,400	1,380
	369	Соус молочный (сладкий)	30	0,580	1,340	3,960	30,440	0,006	0,022	0,080	9,380	18,800	14,680	2,640	0,050
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	416	Какао с молоком сгущенным	200	3,670	2,400	25,090	138,400	0,154	0,100	1,580	34,050	152,200	90,000	19,200	0,640
	1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610
		ИТОГО за завтрак	500	25,350	24,580	84,770	575,84	0,352	0,674	2,140	253,430	479,500	571,770	82,730	3,080
		Обед													
	87	Суп картофельный с бобовыми (горох) на м/б	200	4,390	10,310	19,050	154,720	0,182	0,068	4,650	201,600	37,460	69,740	28,240	1,620
5 день.	290	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	16,080	17,620	32,970	244,000	0,110	0,160	4,360	23,520	37,410	176,580	42,000	1,780
	394	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,310	0,090	32,800	134,000	0,002	0,006	0,400	0,600	17,000	15,400	5,000	1,000
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	386	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,020	10,000	5,000	16,000	11,000	9,000	1,200
		ИТОГО за обед	750	24,720	28,980	108,300	675,72	0,410	0,290	19,410	230,720	122,970	337,520	97,440	7,170
		ИТОГО за день	1250	50,07	53,56	193,07	1251,56	0,762	0,964	21,55	484,15	602,47	909,29	180,17	10,25
		5 день	Завтрак												
	182	Каши гречневая вязкая	200	6,170	5,650	33,720	198,000	0,190	0,080	0,000	24,000	12,100	147,700	98,100	3,300
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
5 день.	227	Яйцо вареное	40	4,080	2,610	0,280	63,000	0,030	0,180	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
	1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610
	412	Чай с лимоном	200	0,130	0,020	11,330	45,500	0,002	0,002	3,140	0,000	14,200	0,800	2,400	0,350
		ИТОГО за завтрак	510	14,400	16,020	66,750	472,50	0,314	0,294	3,140	164,000	62,200	271,790	121,790	5,660
		Обед													
	86	Суп картофельный с крупой на к/б	200	2,580	8,280	15,660	152,600	0,076	0,056	6,600	161,800	18,440	5,004	20,000	0,710
	271	Котлеты или биточки рыбные запеченные	90	11,350	5,740	7,630	109,130	0,068	0,056	0,270	27,000	25,100	116,820	19,160	0,500
	339	Пюре картофельное	150	3,060	6,300	24,430	157,250	0,139	0,111	18,160	32,400	36,970	80,590	27,750	1,010
	71	Огурец (свежий или консервированный)	60	2,000	1,000	5,500	44,400	0,050	0,000	12,000	0,000	27,600	0,000	16,800	0,700
	417	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	20,740	87,780	0,010	0,010	100,000	133,330	21,330	3,340	3,340	0,630
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
		ИТОГО за обед	750	23,210	22,160	87,640	650,16	0,429	0,269	137,030	354,530	144,540	270,554	100,250	5,120
		ИТОГО за день	1260	37,61	38,18	154,39	1122,66	0,743	0,563	140,17	518,53	206,74	542,344	222,04	10,78

6 день		6 День	Завтрак												
	185	Каша пшениная вязкая	200	5,330	5,030	39,270	222,500	0,200	0,025	0,000	30,960	15,000	112,520	32,700	1,360
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	415	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,940	1,990	20,920	113,400	0,020	0,026	0,370	10,660	127,330	85,460	12,660	0,080
	3	Бутерброд с сыром	50	4,730	6,880	14,560	139,000	0,050	0,050	0,070	46,000	96,100	77,600	13,140	0,710
		ИТОГО за завтрак	480	14,580	14,100	84,410	521,90	0,302	0,113	0,440	87,620	243,030	292,980	65,100	2,550
		Обед													
	88	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	4,480	8,270	17,710	166,600	0,090	0,060	6,600	161,800	35,920	77,040	21,600	1,120
	318,372	Птица тушеная	90	11,030	7,340	6,000	114,240	0,037	0,045	0,019	18,000	16,720	87,370	14,100	0,720
	179	Каша рисовая , рассыпчатая	150	3,600	5,420	36,660	209,950	0,029	0,019	0,000	22,250	13,800	77,800	25,450	0,530
	342	Компот из яблок	200	0,160	0,160	27,880	114,660	0,010	0,008	1,720	2,000	14,180	4,400	5,140	0,950
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	386	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,020	10,000	5,000	16,000	11,000	9,000	1,200
		ИТОГО за обед	790	23,210	22,150	111,730	748,45	0,282	0,188	18,339	209,050	111,720	322,410	88,490	6,090
		ИТОГО за день	1270	37,79	36,25	196,14	1270,35	0,584	0,301	18,779	296,67	354,75	615,39	153,59	8,64
	7 день		7 день	Завтрак											
229		Омлет натуральный с кукурузой консервированной	200/30	9,900	10,820	15,120	209,790	0,211	0,780	2,180	453,480	149,350	271,350	39,420	3,140
пром.		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
1		Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610
394		Чай с молоком	200	3,530	2,900	15,080	102,660	0,053	0,186	1,580	26,660	149,330	110,130	18,000	0,370
		ИТОГО за завтрак	500	17,450	21,460	51,620	478,45	0,356	0,998	3,760	520,140	312,580	427,970	73,910	4,520
		Обед													
73		Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	200	1,390	9,910	17,780	137,800	0,050	0,050	14,770	206,000	58,560	66,480	17,800	0,630
308		Запеканка картофельная с мясом	200	14,850	11,980	34,050	293,000	0,133	0,166	29,750	35,000	30,330	173,160	49,330	2,300
366		Соус томатный	20	0,200	0,700	1,400	13,400	0,003	0,003	0,420	31,800	2,858	4,003	2,070	0,080
71		Огурец (свежий или консервированный)	60	2,000	1,000	5,500	44,400	0,050	0,000	12,000	0,000	27,600	0,000	16,800	0,700
394		Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,310	0,090	32,800	134,000	0,002	0,006	0,400	0,600	17,000	15,400	5,000	1,000
пром.		Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
пром.		Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
		ИТОГО за обед	730	22,290	24,240	105,210	721,60	0,324	0,261	57,340	273,400	151,448	323,843	104,200	6,280
		ИТОГО за день	1230	39,74	45,7	156,83	1200,05	0,68	1,259	61,1	793,54	464,028	751,813	178,11	10,8
8 день			8 день	Завтрак											
	185	Каша овсяная вязкая	200	5,350	2,750	35,950	174,000	0,190	0,040	0,000	23,000	24,500	134,300	56,200	1,540
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	227	Яйцо вареное	40	4,080	2,610	0,280	63,000	0,030	0,180	0,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
	416	Какао с молоком сгущенным	200	3,670	2,400	25,090	138,400	0,154	0,100	1,580	34,050	152,200	90,000	19,200	0,640
	1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610
		ИТОГО за завтрак	510	17,120	15,500	82,740	541,40	0,466	0,352	1,580	197,050	212,600	347,590	96,690	4,190
		Обед													
	95	Суп рыбный с крупой	200	8,600	8,410	14,330	167,000	0,060	0,110	9,110	12,000	45,300	133,280	47,350	1,270
	323	Котлеты, рубленные из птицы	90	16,800	3,540	14,000	154,500	0,090	0,060	0,000	10,500	12,600	127,000	25,350	1,485
	354	Капуста тушеная	150	3,130	5,560	15,380	132,000	0,050	0,600	24,990	105,000	85,000	56,400	31,800	1,220
	417	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	20,740	87,780	0,010	0,010	100,000	133,330	21,330	3,340	3,340	0,630
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	386	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,020	10,000	5,000	16,000	11,000	9,000	1,200
		ИТОГО за обед	790	33,150	18,750	87,930	684,28	0,326	0,836	144,100	265,830	195,330	395,820	130,040	7,375
		ИТОГО за день	1300	50,27	34,25	170,67	1225,68	0,792	1,188	145,68	462,88	407,93	743,41	226,73	11,565

9 день.		9 день													
		Завтрак													
	255	Зразы из творога с изюмом	200	18,560	13,360	63,360	342,080	0,290	0,440	0,320	168,000	234,000	339,600	37,600	2,440
	369	Соус молочный (сладкий)	30	0,580	1,340	3,960	30,440	0,006	0,022	0,080	9,380	18,800	14,680	2,640	0,050
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610
	412	Чай с лимоном	200	0,130	0,020	11,330	45,500	0,002	0,002	3,140	0,000	14,200	0,800	2,400	0,350
		ИТОГО за завтрак	500	23,290	22,460	100,070	583,94	0,300	0,496	3,540	217,380	280,900	401,570	59,130	3,850
		Обед													
	68	Борщ с мясом со сметаной	200/10	7,910	11,810	16,980	158,000	0,098	0,120	12,490	292,000	49,000	94,480	19,120	1,120
	303	Тефтели мясные	90	6,360	11,310	9,780	174,930	0,040	0,061	0,585	34,870	22,550	71,830	14,790	0,697
	372	Соус сметанный	20	0,280	1,980	1,170	14,810	0,004	0,004	0,005	8,000	5,540	4,530	1,050	0,410
	218	Макаронные отварные с маслом	150	5,680	5,360	34,250	204,700	0,060	0,040	0,000	23,000	5,000	38,200	21,800	1,140
	394	Компот из сушеных фруктов (бурага)	200	0,310	0,090	32,800	134,000	0,002	0,006	0,400	0,600	17,000	15,400	5,000	1,000
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
		ИТОГО за обед	720	24,080	31,110	108,660	785,44	0,290	0,267	13,480	358,470	114,190	289,240	74,960	5,937
		ИТОГО за день	1220	47,37	53,57	208,73	1369,38	0,59	0,763	17,02	575,85	395,09	690,81	134,09	9,787
10 день.		10 день													
		Завтрак													
	100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,750	4,110	28,830	147,220	0,096	0,202	0,910	39,800	161,620	137,980	24,140	0,508
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
	415	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,940	1,990	20,920	113,400	0,020	0,026	0,370	10,660	127,330	85,460	12,660	0,080
	1	Бутерброд с маслом	40	2,440	7,540	11,760	119,000	0,060	0,020	0,000	40,000	9,300	29,090	9,890	0,610
	386	Плоды свежие (яблоко)	100	0,400	0,400	9,800	44,000	0,030	0,020	10,000	5,000	16,000	11,000	9,000	1,200
		ИТОГО за завтрак	570	12,110	14,240	80,970	470,62	0,238	0,280	11,280	95,460	318,850	280,930	62,290	2,798
		Обед													
	82	Рассольник ленинградский на к/б	200	1,680	8,090	13,270	126,600	0,070	0,060	6,030	162,400	21,160	57,560	20,720	0,770
	261	Рыба, тушеная с овощами	90	17,230	8,750	5,850	167,000	0,120	0,140	4,400	0,270	49,730	266,180	52,880	1,050
	339	Пюре картофельное	150	3,060	6,300	24,430	157,250	0,139	0,111	18,160	32,400	36,970	80,590	27,750	1,010
	71	Огурец (свежий или консервированный)	60	2,000	1,000	5,500	44,400	0,050	0,000	12,000	0,000	27,600	0,000	16,800	0,700
	394	Компот из сушеных фруктов (смесь)	200	0,660	0,090	27,100	132,000	0,002	0,002	0,730	0,660	32,480	15,400	15,460	0,700
	пром.	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,960	0,360	4,020	52,000	0,054	0,024	0,000	0,000	10,500	47,400	6,600	1,170
	пром.	Хлеб пшеничный	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,032	0,012	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400
		ИТОГО за обед	750	28,170	24,790	89,830	726,250	0,467	0,349	41,320	195,730	183,040	484,530	146,810	5,800
		ИТОГО за день	1320	40,28	39,03	170,8	1196,87	0,705	0,629	52,6	291,19	501,89	765,46	209,1	8,598
		Среднее значение за 10 дней-завтрак	509	17,54	17,89	75,47	520,53	0,32	0,47	3,61	238,65	264,86	359,22	75,85	3,88
		Среднее значение за 10 дней-обед	744	25,47	24,39	102,83	717,85	0,58	0,44	47,55	269,67	137,20	365,56	112,91	7,35
		Среднее значение за 10 дней	1253,00	43,01	42,28	178,31	1238,38	0,89	0,91	51,16	508,32	402,06	724,78	188,76	11,23
		Масса порций		Б	Ж	У	ЭЦ	В1 (мг)	В2	С	А	Са	Р	Мg	Fe
		Среднее значение за 10 дней - завтрак по потребности													
		500,00	15-19	16-20	67-84	470-588	0,24-0,3	0,28-0,35	12-15	140-175	220-275	220-275	50-62	2-3	
		Среднее значение за 10 дней - обед по потребности													
		700,00	23-27	24-28	100-118	705-822	0,36-0,42	0,42-0,49	18-21	210-245	330-385	330-385	75-88	3,6-4,2	
		Среднее значение за 10 дней - завтрак+обед по потребности													
		1200,00	38-46	40-48	167-202	1175-1410	0,6-0,72	0,7-0,84	30-36	350-420	550-660	550-660	125-150	5,6-7,2	