

Примерное меню (диета 9) и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК	Бутерброд горячий с сыром	0.060	8.040	14.900	14.500	227.000	0.110	0.100	0.070	0.140	190.050	335.100	68.700	2.860
302.42	Каша геркулесовая (жидкая) молочная с маслом сливочным, без сахара	0.250	8.260	11.350	28.670	250.000	0.160	1.660	0.070	0.540	181.050	238.100	66.390	1.510
685.04	Чай без сахара	0.200	0.200	0.050	0.040	0.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.130	8.240	6.440	0.820
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.61	17.400	26.500	51.310	520.000	0.310	61.860	0.140	0.880	419.230	604.440	154.530	5.490
Обед														
78	Икра свекольная	0.100	1.870	7.290	11.070	115.000	0.030	7.170	0.030	2.800	38.500	50.200	24.090	1.450
132.06	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, с мясом	0.270	3.920	6.840	20.130	126.000	0.100	7.560	0.200	0.230	42.570	98.170	30.880	1.270
487.01	Птица отварная	0.100	27.120	1.660	0.830	121.000	0.050	0.400	0.000	0.010	28.170	127.620	25.150	1.500
ТТК	Ассорти овощное (из замороженной смеси)	0.180	5.810	9.470	10.360	154.000	0.000	0.000	0.020	2.360	4.130	1.960	0.180	0.040
707.09	Сок без сахара,выраб. пром.,натуральный	0.200	2.200	0.200	11.600	56.000	0.020	6.000	3.200	0.000	38.000	52.000	14.000	1.200
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	1.08	47.550	26.720	92.860	775.500	0.400	111.130	3.450	6.580	230.370	490.850	151.400	9.030
	итого за день	1.69	64.950	53.220	144.170	1295.500	0.710	172.990	3.590	7.460	649.600	1095.290	305.930	14.520
	потребность в пищевых веществах		59.000	47.000	160.000	1299.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000
	процент удовлетворения		110	113	90	100	101	494	733	149	108	183	204	161

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120.07	Овощи натуральные (огурцы) свежие или соленые	0.075	1.120	0.140	2.690	18.000	0.030	6.750	0.000	0.130	30.000	40.500	21.000	0.820
ТТК	Курица, запеченная по-домашнему	0.100	22.550	16.350	1.980	261.000	0.100	3.250	0.040	2.170	38.220	164.020	23.600	1.520
520.1	Пюре картофельно-морковное	0.180	3.750	5.630	15.350	160.000	0.160	6.230	0.040	0.180	47.680	98.770	33.490	1.210
692.03	Напиток кофейный без сахара	0.200	1.450	1.250	2.400	27.000	0.020	0.650	0.010	0.000	67.740	45.000	8.720	0.050
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.050	5.000	0.600	16.000	88.333	0.117	0.000	0.000	0.000	62.500	286.500	70.500	3.000
	итого	0.605	33.870	23.970	38.420	554.333	0.427	16.880	0.090	2.480	246.140	634.790	157.310	6.600
Обед														
43.03	Салат из белокочанной капусты без сахара	0.100	1.530	4.870	3.430	64.000	0.020	25.430	0.190	2.200	41.050	29.460	16.790	0.540
139.08	Суп с бобовыми с мясом	0.260	9.030	7.140	23.250	164.000	0.260	0.750	0.190	2.030	64.980	161.550	51.920	3.140
437	Гуляш	0.100	15.880	5.720	2.980	128.000	0.080	0.730	0.010	1.660	14.170	170.370	25.760	1.730
508.07	Каша ячневая рассыпчатая	0.180	5.740	5.330	37.080	225.000	0.110	0.000	0.030	0.050	59.390	198.540	30.230	1.090
705.02	Напиток из плодов шиповника без сахара	0.200	0.340	0.280	9.370	54.000	0.010	100.000	0.000	0.760	13.230	2.210	4.370	0.500
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.040	4.000	0.480	12.800	70.667	0.093	0.000	0.000	0.000	50.000	229.200	56.400	2.400
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	1.11	43.150	25.080	127.780	909.167	0.773	216.910	0.420	7.880	321.820	952.230	242.570	12.970
	итого за день	1.715	77.020	49.050	166.200	1463.500	1.200	233.790	0.510	10.360	567.960	1587.020	399.880	19.570
	потребность в пищевых веществах		59.000	47.000	160.000	1299.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000
	процент удовлетворения		131	104	104	113	171	668	104	207	95	264	267	217

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: третий

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
97.01	Сыр (порциями)	0.020	4.640	5.900	0.000	73.000	0.010	0.140	0.060	0.000	176.000	100.000	7.000	0.200
311.06	Каша пшенная (жидкая) молочная с маслом сливочным, без сахара	0.250	9.070	10.500	37.370	284.000	0.180	1.590	0.070	0.060	167.740	223.550	57.730	1.480
630.04	Чай с молоком без сахара	0.150/50	1.650	1.300	2.440	27.000	0.020	0.750	0.010	0.000	71.880	53.240	12.940	0.870
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.040	4.000	0.480	12.800	70.667	0.093	0.000	0.000	0.000	50.000	229.200	56.400	2.400
	итого	50.46	19.360	18.180	52.610	454.667	0.303	2.480	0.140	0.060	465.620	605.990	134.070	4.950
Обед														
129	Икра кабачковая	0.100	1.900	8.900	7.700	119.000	0.020	7.000	0.150	3.100	41.000	37.000	15.000	-0.700
ТТК	Суп сырный с птицей	0.255	8.480	6.330	12.850	157.000	0.130	9.550	0.270	0.230	146.960	227.920	34.990	1.300
451	Котлеты	0.125	11.230	9.690	12.290	185.000	0.050	0.680	0.080	2.790	18.760	102.850	21.430	1.130
512.02	Рис припущенный	0.180	4.370	5.200	44.830	247.000	0.030	0.000	0.030	0.240	18.740	95.790	32.560	0.680
631.04	Напиток яблочный без сахара	0.200	0.100	0.100	2.450	12.000	0.010	1.070	0.000	0.050	13.360	2.750	4.330	0.550
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.060	6.000	0.720	19.200	106.000	0.140	0.000	0.000	0.000	75.000	343.800	84.600	3.600
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	1.15	38.710	32.200	138.190	1029.500	0.580	108.300	0.530	7.590	392.820	971.010	250.010	10.130
	итого за день	1.61	58.070	50.380	190.800	1484.167	0.883	110.780	0.670	7.650	858.440	1577.000	384.080	15.080
	потребность в пищевых веществах		59.000	47.000	160.000	1299.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000
	процент удовлетворения		98	107	119	114	126	317	137	153	143	263	256	168

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК	Салат из моркови с горячей заправкой	0.100	2.060	9.140	12.600	139.000	0.040	4.020	1.280	3.580	47.060	67.570	33.480	0.940
382	Голубцы ленивые	0.100	7.180	6.740	5.740	127.000	0.030	9.320	0.010	0.950	33.060	76.170	18.960	0.660
508.02	Каша гречневая рассыпчатая	0.180	10.310	7.310	45.630	292.000	0.250	0.000	0.050	0.560	29.540	245.820	164.460	5.520
639.03	Компот из смеси сухофруктов без сахара	0.200	1.040	0.060	10.200	46.000	0.020	0.800	0.060	0.100	41.900	29.200	23.200	0.640
123	Хлеб ржаной формовой	0.070	4.620	0.840	23.380	121.333	0.128	0.000	0.000	0.770	24.500	110.600	32.900	2.730
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.75	26.110	24.290	105.650	768.333	0.508	74.140	1.400	6.160	210.060	552.360	286.000	10.790
Обед														
120	Овощи натуральные (помидоры) свежие или соленые	0.100	1.100	0.200	3.800	24.000	0.050	18.750	0.130	0.630	14.000	26.000	20.000	0.900
110.01	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	0.260	1.960	5.030	10.330	106.000	0.040	9.990	0.200	0.210	57.450	57.200	26.630	1.160
434.01	Мясо шпигованное	0.100	12.490	22.170	3.300	265.000	0.490	0.480	0.340	0.120	35.920	145.760	27.520	1.100
209.08	Фасоль овощная отварная	0.180	4.090	8.060	4.270	104.000	0.120	12.820	1.100	0.090	109.800	71.450	39.720	1.680
707.09	Сок без сахара,выраб. пром.,натуральный	0.200	2.200	0.200	11.600	56.000	0.020	6.000	3.200	0.000	38.000	52.000	14.000	1.200
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.050	5.000	0.600	16.000	88.333	0.117	0.000	0.000	0.000	62.500	286.500	70.500	3.000
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	1.04	28.190	36.560	61.450	707.833	0.897	138.040	4.970	1.350	368.670	673.410	217.870	9.490
	итого за день	1.79	54.300	60.850	167.100	1476.167	1.405	212.180	6.370	7.510	578.730	1225.770	503.870	20.280
	потребность в пищевых веществах		59.000	47.000	160.000	1299.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000
	процент удовлетворения		92	129	104	114	201	606	1300	150	96	204	336	225

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
40.03	Салат витаминный (2 вариант), без сахара	0.100	1.700	15.860	4.800	169.000	0.050	45.280	0.540	6.370	27.670	34.040	16.560	0.560
ТТК	Филе куриное с помидорами, сыром	0.090	18.350	7.880	0.900	213.000	0.040	1.250	0.010	2.580	55.730	161.420	22.980	0.970
516.09	Макаронные изделия (лапша гречневая)	0.180	6.500	5.250	29.030	200.000	0.040	0.000	0.030	0.520	4.630	33.820	9.010	0.860
685.04	Чай без сахара	0.200/10	0.200	0.050	0.040	0.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.130	8.240	6.440	0.820
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.050	5.000	0.600	16.000	88.333	0.117	0.000	0.000	0.000	62.500	286.500	70.500	3.000
	итого	10.62	31.750	29.640	50.770	670.333	0.247	46.630	0.580	9.470	164.660	524.020	125.490	6.210
Обед														
120	Овощи натуральные (огурцы) свежие или соленые	0.100	0.700	0.100	1.900	11.000	0.030	5.250	0.000	0.090	17.000	30.000	14.000	0.500
138.06	Суп с крупой рисовой с рыбными консервами	0.270	2.010	2.420	20.270	100.000	0.090	8.250	0.190	0.160	32.170	65.070	27.400	0.950
ТТК	Люля-кебаб с томатным соусом	0.100	13.450	14.440	10.480	225.000	0.080	12.250	0.070	2.000	19.220	119.680	28.390	1.450
520.1	Пюре картофельно-морковное	0.180	3.750	5.630	15.350	160.000	0.160	6.230	0.040	0.180	47.680	98.770	33.490	1.210
638.05	Компот из кураги без сахара	0.200	1.920	0.110	18.870	86.000	0.040	1.480	0.100	2.030	68.330	54.020	40.880	1.180
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.055	3.630	0.660	18.370	95.562	0.096	0.000	0.000	0.605	19.250	86.900	25.850	2.145
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	1.055	26.810	23.660	97.390	742.062	0.556	123.460	0.400	5.365	254.650	488.940	189.510	7.885
	итого за день	1.675	58.560	53.300	148.160	1412.396	0.803	170.090	0.980	14.835	419.310	1012.960	315.000	14.095
	потребность в пищевых веществах		59.000	47.000	160.000	1299.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000
	процент удовлетворения		99	113	93	109	115	486	200	297	70	169	210	157

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: первый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
97.03	Сыр (порциями)	0.025	5.800	7.370	0.000	91.000	0.010	0.170	0.070	0.000	220.000	125.000	8.750	0.250
302.5	Каша кукурузная (жидкая) молочная с маслом сливочным	0.250	7.540	9.480	46.590	304.000	0.090	1.590	0.220	0.070	164.610	164.150	32.340	1.490
693.03	Какао с молоком без сахара	0.200	3.870	3.100	5.210	66.000	0.040	1.300	0.020	0.010	130.070	116.200	32.100	0.980
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.050	5.000	0.600	16.000	88.333	0.117	0.000	0.000	0.000	62.500	286.500	70.500	3.000
	итого	0.525	22.210	20.550	67.800	549.333	0.257	3.060	0.310	0.080	577.180	691.850	143.690	5.720
Обед														
66	Салат из свеклы с сыром и чесноком	0.100	4.530	9.300	4.800	127.000	0.030	5.770	0.040	2.000	148.240	99.720	19.830	1.100
132.06	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, с мясом	0.270	3.920	6.840	20.130	126.000	0.100	7.560	0.200	0.230	42.570	98.170	30.880	1.270
443.01	Плов	0.250	19.070	11.790	47.500	398.000	0.100	1.540	0.320	4.570	22.600	219.160	59.440	1.880
707.09	Сок без сахара,выраб. пром.,натуральный	0.200	2.200	0.200	11.600	56.000	0.020	6.000	3.200	0.000	38.000	52.000	14.000	1.200
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	1.05	36.350	29.390	122.900	910.500	0.450	110.870	3.760	7.980	330.410	629.950	181.250	9.020
	итого за день	1.575	58.560	49.940	190.700	1459.833	0.707	113.930	4.070	8.060	907.590	1321.800	324.940	14.740
	потребность в пищевых веществах		59.000	47.000	160.000	1299.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000
	процент удовлетворения		99	106	119	112	101	326	831	161	151	220	217	164

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: второй

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
37.03	Салат из сырых овощей	0.200	2.340	13.560	7.720	164.000	0.070	32.320	0.700	5.810	55.020	64.190	38.450	1.290
ТТК	Рыба запеченная с сыром	0.060	9.550	5.200	0.380	87.000	0.050	0.270	0.020	1.090	73.440	128.010	24.660	0.460
686.02	Чай с лимоном без сахара	0.200	0.260	0.060	0.250	2.000	0.000	2.900	0.000	0.010	16.930	9.780	7.280	0.860
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.050	5.000	0.600	16.000	88.333	0.117	0.000	0.000	0.000	62.500	286.500	70.500	3.000
	итого	0.51	17.150	19.420	24.350	341.333	0.237	35.490	0.720	6.910	207.890	488.480	140.890	5.610
Обед														
129.08	Закуска кабачки обжаренные с овощами	0.100	1.000	6.000	7.500	90.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
113	Борщ "Украинский" со сметаной	0.260	2.530	5.110	13.850	127.000	0.080	17.890	0.290	0.250	52.510	68.060	29.950	1.240
437	Гуляш	0.100	15.880	5.720	2.980	128.000	0.080	0.730	0.010	1.660	14.170	170.370	25.760	1.730
508.02	Каша гречневая рассыпчатая	0.180	10.310	7.310	45.630	292.000	0.250	0.000	0.050	0.560	29.540	245.820	164.460	5.520
638.08	Компот из изюма без сахара	0.200	0.740	0.160	21.060	90.000	0.050	0.000	0.000	0.160	34.730	41.280	15.470	0.960
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.050	3.300	0.600	16.700	86.875	0.087	0.000	0.000	0.550	17.500	79.000	23.500	1.950
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	1.04	35.110	25.200	119.870	878.375	0.607	108.620	0.350	3.480	199.450	639.030	278.640	11.850
	итого за день	1.55	52.260	44.620	144.220	1219.708	0.844	144.110	1.070	10.390	407.340	1127.510	419.530	17.460
	потребность в пищевых веществах		59.000	47.000	160.000	1299.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000
	процент удовлетворения		89	95	90	94	121	412	218	208	68	188	280	194

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: третий

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
515.01	Кукуруза консервированная отварная	0.060	2.400	0.840	12.000	65.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
333.04	Макароны безглютеновые с сыром	0.180	9.640	17.600	12.890	248.000	0.050	0.120	0.050	4.270	93.530	98.170	13.790	0.890
199.02	Филе куриное по-люблински	0.100	11.280	9.040	4.840	144.000	0.040	1.790	0.340	2.780	30.610	98.430	19.610	0.950
707.09	Сок без сахара,выраб. пром.,натуральный	0.200	2.200	0.200	11.600	56.000	0.020	6.000	3.200	0.000	38.000	52.000	14.000	1.200
123	Хлеб ржаной формовой	0.070	4.620	0.840	23.380	121.333	0.128	0.000	0.000	0.770	24.500	110.600	32.900	2.730
	итого	0.61	30.140	28.520	64.710	634.333	0.238	7.910	3.590	7.820	186.640	359.200	80.300	5.770
Обед														
78	Икра свекольная	0.100	1.870	7.290	11.070	115.000	0.030	7.170	0.030	2.800	38.500	50.200	24.090	1.450
139.08	Суп с бобовыми с мясом	0.260	9.030	7.140	23.250	164.000	0.260	0.750	0.190	2.030	64.980	161.550	51.920	3.140
635	Капуста тушеная с мясом	0.250	17.610	6.520	11.450	209.000	0.110	36.070	0.110	0.320	131.610	235.890	61.850	3.080
705.02	Напиток из плодов шиповника без сахара	0.200	0.340	0.280	9.370	54.000	0.010	100.000	0.000	0.760	13.230	2.210	4.370	0.500
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.060	6.000	0.720	19.200	106.000	0.140	0.000	0.000	0.000	75.000	343.800	84.600	3.600
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	1.02	36.200	22.250	86.490	712.500	0.610	233.990	0.330	6.210	374.320	828.150	246.330	12.220
	итого за день	1.63	66.340	50.770	151.200	1346.833	0.848	241.900	3.920	14.030	560.960	1187.350	326.630	17.990
	потребность в пищевых веществах		59.000	47.000	160.000	1299.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000
	процент удовлетворения		112	108	94	104	121	691	800	281	93	198	218	200

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четвертый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120.1	Овощи натуральные (огурцы свежие)	0.100	0.700	0.100	1.900	11.000	0.030	5.250	0.000	0.000	17.000	30.000	14.000	0.500
ГП	Творожок детский пром.производства, обогащенный кальцием, мдж 3,5%	0.045	2.700	1.570	5.260	46.000	0.000	0.000	0.000	0.000	108.000	0.000	0.000	0.000
340.07	Омлет натуральный	0.150	15.180	17.840	2.950	232.000	0.080	0.280	0.340	0.760	121.260	261.210	20.020	2.950
630.04	Чай с молоком без сахара	0.200	2.200	1.733	3.253	36.000	0.027	1.000	0.013	0.000	95.840	70.987	17.253	1.160
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.050	5.000	0.600	16.000	88.333	0.117	0.000	0.000	0.000	62.500	286.500	70.500	3.000
	итого	0.545	25.780	21.843	29.363	413.333	0.253	6.530	0.353	0.760	404.600	648.697	121.773	7.610
Обед														
ТТК	Салат из моркови с горячей заправкой	0.100	2.060	9.140	12.600	139.000	0.040	4.020	1.280	3.580	47.060	67.570	33.480	0.940
123	Щи со сметаной, с мясом	0.270	3.630	8.470	6.770	103.000	0.040	20.750	0.240	2.080	60.250	63.030	24.130	0.960
ТТК	Курица, запеченная по-домашнему	0.100	22.550	16.350	1.980	261.000	0.100	3.250	0.040	2.170	38.220	164.020	23.600	1.520
520.1	Пюре картофельно-морковное	0.180	3.750	5.630	15.350	160.000	0.160	6.230	0.040	0.180	47.680	98.770	33.490	1.210
707.09	Сок без сахара,выраб. пром.,натуральный	0.200	2.200	0.200	11.600	56.000	0.020	6.000	3.200	0.000	38.000	52.000	14.000	1.200
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.250	0.105	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	1.06	39.500	40.810	80.490	887.750	0.525	130.250	4.800	8.970	303.210	574.690	176.400	8.620
	итого за день	1.605	65.280	62.653	109.853	1301.083	0.778	136.780	5.153	9.730	707.810	1223.387	298.173	16.230
	потребность в пищевых веществах	59.000	47.000	160.000	1299.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000	
	процент удовлетворения		111	133	69	100	111	391	1052	195	118	204	199	180

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
81	Маринованная капуста	0.100	1.260	9.150	5.560	109.000	0.020	22.610	0.000	4.020	45.270	23.900	12.280	0.520
443.01	Плов	0.250	19.070	11.790	47.500	398.000	0.100	1.540	0.320	4.570	22.600	219.160	59.440	1.880
686.02	Чай с лимоном без сахара	0.200	0.260	0.060	0.250	2.000	0.000	2.900	0.000	0.010	16.930	9.780	7.280	0.860
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.050	5.000	0.600	16.000	88.333	0.117	0.000	0.000	0.000	62.500	286.500	70.500	3.000
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.120	1.080	0.240	9.720	51.600	0.048	72.000	0.000	0.240	40.800	27.600	15.600	0.360
	итого	0.72	26.670	21.840	79.030	648.933	0.285	99.050	0.320	8.840	188.100	566.940	165.100	6.620
Обед														
129	Икра кабачковая	0.100	1.900	8.900	7.700	119.000	0.020	7.000	0.150	3.100	41.000	37.000	15.000	-0.700
132.06	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, с мясом	0.270	3.920	6.840	20.130	126.000	0.100	7.560	0.200	0.230	42.570	98.170	30.880	1.270
462	Тефтели (2 вариант)	0.110	8.950	13.760	11.650	259.000	0.040	1.570	0.070	3.710	64.090	119.410	21.870	0.910
516.09	Макаронные изделия (лапша гречневая)	0.180	6.500	5.250	29.030	200.000	0.040	0.000	0.030	0.520	4.630	33.820	9.010	0.860
707.09	Сок без сахара,выраб. пром.,натуральный	0.200	2.200	0.200	11.600	56.000	0.020	6.000	3.200	0.000	38.000	52.000	14.000	1.200
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	1.09	30.100	36.210	118.980	963.500	0.420	112.130	3.650	8.740	269.290	501.300	147.860	7.110
	итого за день	1.81	56.770	58.050	198.010	1612.433	0.705	211.180	3.970	17.580	457.390	1068.240	312.960	13.730
	потребность в пищевых веществах		59.000	47.000	160.000	1299.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000
	процент удовлетворения		96	124	124	124	101	603	810	352	76	178	209	153

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: первый

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
97.03	Сыр (порциями)	0.025	5.800	7.370	0.000	91.000	0.010	0.170	0.070	0.000	220.000	125.000	8.750	0.250
337	Яйца вареные	0.042/1шт	5.330	4.830	0.290	66.000	0.030	0.000	0.110	0.250	23.100	80.640	5.040	1.050
302.42	Каша геркулесовая (жидкая) молочная с маслом сливочным, без сахара	0.250	8.260	11.350	28.670	250.000	0.160	1.660	0.070	0.540	181.050	238.100	66.390	1.510
685.04	Чай без сахара	0.200	0.200	0.050	0.040	0.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.130	8.240	6.440	0.820
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.050	5.000	0.600	16.000	88.333	0.117	0.000	0.000	0.000	62.500	286.500	70.500	3.000
	итого	1.567	24.590	24.200	45.000	495.333	0.317	1.930	0.250	0.790	500.780	738.480	157.120	6.630
Обед														
43.03	Салат из белокочанной капусты без	0.100	1.530	4.870	3.430	64.000	0.020	25.430	0.190	2.200	41.050	29.460	16.790	0.540
ТТК	Суп сырный с птицей	0.255	8.480	6.330	12.850	157.000	0.130	9.550	0.270	0.230	146.960	227.920	34.990	1.300
ТТК	Кальмары с овощами в сметане	0.100	10.620	10.850	3.320	161.000	0.120	4.320	0.290	5.260	43.030	133.350	48.930	0.820
512.02	Рис припущенный	0.180	4.370	5.200	44.830	247.000	0.030	0.000	0.030	0.240	18.740	95.790	32.560	0.680
638.08	Компот из изюма без сахара	0.200	0.740	0.160	21.060	90.000	0.050	0.000	0.000	0.160	34.730	41.280	15.470	0.960
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	1.065	32.370	28.670	124.360	922.500	0.550	129.300	0.780	9.270	363.510	688.700	205.840	7.870
	итого за день	1.632	56.960	52.870	169.360	1417.833	0.867	131.230	1.030	10.060	864.290	1427.180	362.960	14.500
	потребность в пищевых веществах		59.000	47.000	160.000	1299.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000
	процент удовлетворения		97	112	106	109	124	375	210	201	144	238	242	161

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: второй

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
78	Икра свекольная	0.100	1.870	7.290	11.070	115.000	0.030	7.170	0.030	2.800	38.500	50.200	24.090	1.450
437.1	Гуляш из свинины	0.080	8.890	18.380	2.390	213.000	0.410	0.580	0.010	1.350	10.430	100.370	16.140	0.790
508.02	Каша гречневая рассыпчатая	0.180	10.310	7.310	45.630	292.000	0.250	0.000	0.050	0.560	29.540	245.820	164.460	5.520
698	Кефир	0.200	5.800	5.000	8.000	106.000	0.080	1.400	0.040	0.000	240.000	180.000	28.000	0.200
123	Хлеб ржаной формовой	0.070	4.620	0.840	23.380	121.333	0.128	0.000	0.000	0.770	24.500	110.600	32.900	2.730
	итого	0.63	31.490	38.820	90.470	847.333	0.898	9.150	0.130	5.480	342.970	686.990	265.590	10.690
Обед														
ТТК	Лечо (консервы пром.производ.)	0.100	1.350	4.350	8.550	80.000	0.050	101.130	1.130	1.770	14.530	18.830	12.570	0.580
110.06	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом	0.270	4.340	7.920	10.290	142.000	0.040	9.990	0.190	2.040	56.250	55.800	26.630	1.150
ТТК	Шашлычки из филе куриного	0.100	30.950	8.660	2.770	213.000	0.100	2.030	0.010	2.260	25.300	235.490	36.860	1.980
209.08	Фасоль овощная отварная	0.180	4.090	8.060	4.270	104.000	0.120	12.820	1.100	0.090	109.800	71.450	39.720	1.680
638.05	Компот из кураги без сахара	0.200	1.920	0.110	18.870	86.000	0.040	1.480	0.100	2.030	68.330	54.020	40.880	1.180
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.060	6.000	0.720	19.200	106.000	0.140	0.000	0.000	0.000	75.000	343.800	84.600	3.600
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	1.06	50.000	30.120	76.100	795.500	0.550	217.450	2.530	8.490	400.210	813.890	260.760	10.620
	итого за день	1.69	81.490	68.940	166.570	1642.833	1.448	226.600	2.660	13.970	743.180	1500.880	526.350	21.310
	потребность в пищевых веществах		59.000	47.000	160.000	1299.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000
	процент удовлетворения		138	147	104	126	207	647	543	279	124	250	351	237

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

День: третий

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК	Салат из моркови с горячей заправкой, без сахара	0.100	2.060	9.140	9.700	128.000	0.040	4.020	1.280	3.580	46.970	67.570	33.480	0.930
498.01	Котлеты рубленые из птицы	0.100	20.060	5.040	13.530	174.000	0.080	0.000	0.000	2.940	14.590	196.590	26.300	1.570
520.1	Пюре картофельно-морковное	0.180	3.750	5.630	15.350	160.000	0.160	6.230	0.040	0.180	47.680	98.770	33.490	1.210
639.03	Компот из смеси сухофруктов без сахара	0.200	1.040	0.060	10.200	46.000	0.020	0.800	0.060	0.100	41.900	29.200	23.200	0.640
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.030	3.000	0.360	9.600	53.000	0.070	0.000	0.000	0.000	37.500	171.900	42.300	1.800
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.71	30.810	20.430	66.480	604.000	0.410	71.050	1.380	7.000	222.640	587.030	171.770	6.450
Обед														
81.02	Маринованная капуста	0.100	1.260	9.150	4.080	102.000	0.020	22.610	0.000	4.020	45.160	23.900	12.280	0.510
139.08	Суп с бобовыми с мясом	0.260	9.030	7.140	23.250	164.000	0.260	0.750	0.190	2.030	64.980	161.550	51.920	3.140
423.08	Бефстроганов	0.100	11.810	15.670	6.250	217.000	0.080	0.990	0.030	4.680	41.360	144.640	22.390	1.400
516.09	Макаронные изделия (лапша гречневая)	0.180	6.500	5.250	29.030	200.000	0.040	0.000	0.030	0.520	4.630	33.820	9.010	0.860
707.09	Сок без сахара, выработанный натуральным способом	0.200	2.200	0.200	11.600	56.000	0.020	6.000	3.200	0.000	38.000	52.000	14.000	1.200
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	1.07	37.430	38.670	113.080	942.500	0.620	120.350	3.450	12.430	273.130	576.810	166.700	10.680
	итого за день	1.78	68.240	59.100	179.560	1546.500	1.030	191.400	4.830	19.430	495.770	1163.840	338.470	17.130
	потребность в пищевых веществах		59.000	47.000	160.000	1299.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000
	процент удовлетворения		116	126	112	119	147	547	986	389	83	194	226	190

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

День: четвертый

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
40.05	Салат витаминный (2 вариант), без сахара	0.100	1.850	7.550	5.190	97.000	0.050	48.090	0.540	3.080	31.670	36.450	17.900	0.610
ТТК	Рыба запеченная с помидорами и сыром	0.100	14.320	5.430	0.400	108.000	0.090	2.790	0.030	2.100	68.710	184.190	39.910	0.750
512.02	Рис припущенный	0.180	4.370	5.200	44.830	247.000	0.030	0.000	0.030	0.240	18.740	95.790	32.560	0.680
686.02	Чай с лимоном без сахара	0.200/15/7	0.260	0.060	0.250	2.000	0.000	2.900	0.000	0.010	16.930	9.780	7.280	0.860
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.050	5.000	0.600	16.000	88.333	0.117	0.000	0.000	0.000	62.500	286.500	70.500	3.000
	итого	22.63	25.800	18.840	66.670	542.333	0.287	53.780	0.600	5.430	198.550	612.710	168.150	5.900
Обед														
71.03	Винегрет овощной	0.100	1.390	9.960	5.050	120.000	0.050	6.790	0.180	3.840	19.440	39.630	16.090	0.660
123	Щи со сметаной, с мясом	0.270	3.630	8.470	6.770	103.000	0.040	20.750	0.240	2.080	60.250	63.030	24.130	0.960
491	Чахохбили	0.175	16.050	9.360	7.870	179.000	0.080	9.770	0.020	3.690	39.490	147.600	27.290	1.640
508.02	Каша гречневая рассыпчатая	0.180	10.310	7.310	45.630	292.000	0.250	0.000	0.050	0.560	29.540	245.820	164.460	5.520
631.05	Напиток яблочный без сахара	0.200	0.100	0.100	17.420	72.000	0.010	1.070	0.000	0.050	13.360	2.750	4.330	0.550
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450
	итого	1.155	38.110	36.460	121.610	969.500	0.630	128.380	0.490	11.400	241.080	659.730	293.400	12.900
	итого за день	1.785	63.910	55.300	188.280	1511.833	0.917	182.160	1.090	16.830	439.630	1272.440	461.550	18.800
	потребность в пищевых веществах		59.000	47.000	160.000	1299.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000
	процент удовлетворения		108	118	118	116	131	520	222	337	73	212	308	209

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

День: пятый

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
129	Икра кабачковая	0.100	1.900	8.900	7.700	119.000	0.020	7.000	0.150	3.100	41.000	37.000	15.000	-0.700	
286.02	Омлет с филе куриным	0.150	23.980	18.110	2.530	267.000	0.080	0.110	0.250	4.110	96.820	301.130	29.990	3.100	
699.03	Напиток лимонный без сахара	0.200	0.140	0.020	0.480	5.000	0.010	5.440	0.000	0.030	16.030	3.520	4.060	0.100	
122.02	Хлебцы диетические злаковые	0.050	5.000	0.600	16.000	88.333	0.117	0.000	0.000	0.000	62.500	286.500	70.500	3.000	
	итого	0.5	31.020	27.630	26.710	479.333	0.227	12.550	0.400	7.240	216.350	628.150	119.550	5.500	
Обед															
120	Овощи натуральные (помидоры) свежие или соленые	0.100	1.100	0.200	3.800	24.000	0.050	18.750	0.130	0.630	14.000	26.000	20.000	0.900	
149	Суп с крупой рисовой с рыбными консервами	0.270	1.570	4.960	18.920	117.000	0.030	0.750	0.180	2.040	27.850	43.270	18.250	0.420	
451.14	Котлеты	0.100	14.410	11.620	12.490	217.000	0.070	0.000	0.000	3.060	19.400	128.780	23.880	1.330	
508.15	Каша пшеничная (булгур) рассыпчатая	0.180	7.920	5.480	45.600	267.000	0.150	0.000	0.030	1.030	40.570	181.740	42.670	3.070	
528	Соус красный основной	0.050	0.460	1.140	3.660	26.000	0.000	0.680	0.080	0.540	6.580	7.500	4.110	0.150	
639.03	Компот из смеси сухофруктов без сахара	0.200	1.040	0.060	10.200	46.000	0.020	0.800	0.060	0.100	41.900	29.200	23.200	0.640	
123.01	Хлеб ржаной формовой	0.080	5.280	0.960	26.720	139.000	0.140	0.000	0.000	0.880	28.000	126.400	37.600	3.120	
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.150	1.350	0.300	12.150	64.500	0.060	90.000	0.000	0.300	51.000	34.500	19.500	0.450	
	итого	1.13	33.130	24.720	133.540	900.500	0.520	110.980	0.480	8.580	229.300	577.390	189.210	10.080	
	итого за день	1.63	64.150	52.350	160.250	1379.833	0.747	123.530	0.880	15.820	445.650	1205.540	308.760	15.580	
	потребность в пищевых веществах		59.000	47.000	160.000	1299.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000	
	процент удовлетворения		109	111	100	106	107	353	180	316	74	201	206	173	
общий итог:			25.167	946.860	821.393	2474.433	21570.454	13.892	2602.650	40.793	183.715	9103.650	18996.207	5589.083	251.015

Составил

Утвердил

Косогорова Наталья Валентиновна

М.П.

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Средние показатели пищевых веществ рациона питания детей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	итого		946.860	821.393	2474.433	21570.454	13.892	2602.650	40.793	183.715	9103.650	18996.207	5589.083	251.015
	среднее значение		63.100	54.700	164.900	1438.000	0.920	173.500	2.700	12.200	606.900	1266.400	372.600	16.700
	потребность в пищевых веществах		59.000	47.000	160.000	1299.000	0.700	35.000	0.490	5.000	600.000	600.000	150.000	9.000
	процент удовлетворения		107	116	103	110	131	495	551	244	101	211	248	96