|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| сводная таблица пищевой ценности  возрастная категория с 11до 18 лет (включительно) | | | | | | | | | | | | | | |
| дни | Пищевые вещества ( г) | | | Энерг. цен-ть | Витамины ( мг ) | | | | | Минеральные вещества ( мг ) | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | | Ca | P | | Mg | Fe |
| 1 | 55,1 | 46,85 | 280,31 | 1778,3 | 0,989 | 17,294 | 0,159 | | 9,42 | 408,2 | | 968,16 | 373,12 | 18,165 |
| 2 | 57,91 | 65,05 | 265,93 | 1883,86 | 0,615 | 31,256 | 1,325 | | 14,365 | 552,32 | | 604,31 | 525,1 | 13,805 |
| 3 | 52,45 | 56,27 | 268,81 | 1802,8 | 0,73 | 108,09 | 0,22 | | 9,32 | 558,6 | | 823,37 | 217,56 | 10,68 |
| 4 | 54,36 | 54,225 | 262,18 | 1748,1 | 0,607 | 21,46 | 0,214 | | 5,095 | 677,1 | | 868,28 | 228,9 | 11,9 |
| 5 | 55,02 | 57,77 | 288,14 | 1913,36 | 0,934 | 42,19 | 43,322 | | 10,125 | 480,25 | | 783,34 | 219,31 | 10,26 |
| 6 | 52,06 | 56,2 | 266,92 | 1792,7 | 0,73 | 108,09 | 0,22 | | 9,32 | 558,6 | | 823,37 | 217,56 | 10,68 |
| 7 | 50,4 | 63,25 | 255,89 | 1806,54 | 0,904 | 17,03 | 43,235 | | 10,035 | 772,15 | | 1034,34 | 319,18 | 14,495 |
| 8 | 63,46 | 60,195 | 272,71 | 1889,24 | 0,56 | 16,8 | 0,354 | | 8,365 | 526,03 | | 746,03 | 233,82 | 11,24 |
| 9 | 49,6 | 40,075 | 307,23 | 1798,32 | 0,838 | 30,55 | 0,119 | | 6,73 | 279,62 | | 811,7 | 334,82 | 17,18 |
| 10 | 55,13 | 57,62 | 282,24 | 1868,75 | 0,674 | 15,704 | 0,283 | | 6,035 | 691,33 | | 943,97 | 250,35 | 12,03 |
| 11 | 56,75 | 51 | 306,48 | 1921,7 | 0,753 | 121,8 | 0,126 | | 11,295 | 349,02 | | 690,94 | 211,42 | 9,97 |
| 12 | 57,23 | 52,35 | 265,19 | 1786,94 | 0,988 | 36,77 | 43,094 | | 7,36 | 310,09 | | 862,89 | 245,73 | 14,235 |
| итого | 659,47 | 660,855 | 3322,03 | 21990,61 | 9,322 | 567,034 | 132,671 | | 107,465 | 6163,31 | | 9960,7 | 3376,87 | 154,64 |
| среднее | 54,956 | 55,071 | 276,836 | 1832,551 | 0,776833 | 47,25283 | 11,05592 | | 8,955417 | 513,6092 | | 830,0583 | 281,4058 | 12,88667 |

27

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| сводная таблица пищевой ценности  возрастная категория с 7до 11 лет | | | | | | | | | | | | |
| дни | Пищевые вещества ( г) | | | Энерг. цен-ть | Витамины ( мг ) | | | | Минеральные вещества ( мг ) | | | |
| Б | Ж | У |  | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 46,3 | 39,77 | 241,29 | 1511,8 | 0,799 | 12,994 | 0,18 | 8,38 | 347,64 | 803,7 | 308,59 | 15,36 |
| 2 | 49,405 | 46,84 | 229,62 | 1536,30 | 0,566 | 21,464 | 0,484 | 10,437 | 438,05 | 524,9 | 426,87 | 11,796 |
| 3 | 46,2 | 42,83 | 234,88 | 1526,7 | 0,605 | 102,035 | 0,3595 | 8,63 | 501,23 | 700,77 | 176,04 | 9,97 |
| 4 | 45,16 | 48,045 | 223,11 | 1502 | 0,468 | 17,45 | 0,231 | 3,853 | 616 | 724,51 | 183,75 | 8,976 |
| 5 | 43,38 | 46,59 | 237,55 | 1536,07 | 0,754 | 39,06 | 0,315 | 8,49 | 395,83 | 660,32 | 186,78 | 9,08 |
| 6 | 46,26 | 42,83 | 234,88 | 1526,7 | 0,605 | 102,035 | 0,3595 | 8,63 | 501,23 | 700,77 | 176,04 | 9,97 |
| 7 | 44,44 | 55,26 | 239,23 | 1638,57 | 0,736 | 13,79 | 0,253 | 9,094 | 532,23 | 760,61 | 242,19 | 11,668 |
| 8 | 50,98 | 51,46 | 223,2 | 1532,15 | 0,501 | 15,48 | 0,338 | 7,045 | 480,85 | 682,96 | 207,4 | 10,65 |
| 9 | 43,62 | 37,55 | 238,86 | 1488,72 | 0,762 | 25,899 | 0,296 | 7,157 | 257,852 | 738,08 | 312,03 | 15,06 |
| 10 | 47,14 | 51,32 | 234,62 | 1568,75 | 0,526 | 13,124 | 0,258 | 5,245 | 636,81 | 814,95 | 211,39 | 8,39 |
| 11 | 47,49 | 38,06 | 250,74 | 1545,6 | 0,58 | 120,33 | 0,115 | 8,893 | 321,84 | 620,43 | 157,95 | 7,7 |
| 12 | 47,01 | 42,33 | 230,18 | 1508,37 | 1,76 | 66,34 | 0,124 | 6,15 | 500,42 | 716,72 | 199,1 | 12,975 |
| итого | 557,385 | 542,885 | 2818,16 | 18421,73 | 8,662 | 550,001 | 3,313 | 92,004 | 5529,982 | 8448,72 | 2788,13 | 131,595 |
| среднее | 46,449 | 45,240 | 234,847 | 1535,144 | 0,721833 | 45,83342 | 0,276083 | 7,667 | 460,8318 | 704,06 | 232,3442 | 10,96625 |

14