

*Российская Федерация*

*Республика Хакасия*

*Муниципальное бюджетное учреждение*

*Муниципального образования г. Саяногорск,*

*Средняя общеобразовательная школа №5*

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №5

О.В. Гришина

\_\_\_\_\_ 6 апреля 2026 г.

**Основное(организованное)меню**

**Для обучающихся 12-18 лет**

День : понедельник  
Неделя : первая

Возрастная категория : 12-18 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. Т.В.Лапшиной. - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт. - сост.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
			Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe		
305	Завтрак	Каша молочная гуркулесовая	210	6,4	7,4	31,42	106	0,22	1,2	0,06	129,1	197,54	53,2	0,42		
		Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	12	56,75	0,12	0	0	20,8	64	26,4	0,79		
15		Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2		
693		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0	0	6	0	0	0,4		
		Масло сливочное (порциями)	20	0	16,4	0,2	150	0	0	29	1,2	2	1,2	0,02		
14		Булочка сдобная	75	5,7	3,5	40,3	85	0,1	0	16,8	13,7	47,5	8,6	0,5		
	<b>Итого:</b>			19,01	33,52	98,93	527,55	0,45	1,34	97,86	346,8	411,04	96,4	2,33		
	<b>Обед</b>															
7		Икра кабачковая	100	0,95	3,2	5,15	52	1,33	15,2	0	19,2	46,68	9,5	0,4		
20		рассольник домашний со сметаной	250	7,9	5,3	23,3	171	0,06	15,25	1,02	43,84	34,98	40,3	2,02		
286		курица отварная	100	19	18	0	238	0,055	1,11	48	15,55	160	17,77	15,55		
447		Макаронные изделия отварные	180	7,2	6,4	51,2	252	0,07	0	25,2	54,6	44,6	32,78	1,32		
693		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0	0	6	0	0	0,4		
		Хлеб пшеничный	50	4,14	0,64	24	113,5	0,12	0	0	20,8	64	26,4	1,58		
943		Хлеб ржено - пшеничный	30	2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26		
		Сок фруктовый	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5		
	<b>Итого:</b>			41,39	11,05	107,06	939,63	2,335	31,56	74,22	176,99	417,46	149,55	22,53		
	<b>Суп картофельный гороховый</b>		250	7,9	5,3	23,3	171	0,06	15,25	1,02	43,84	34,98	40,3	2,02		
	<b>Итого за день:</b>			60,4	44,57	205,99	1467,18	2,785	32,9	172,08	523,79	828,5	245,95	24,86		

День : вторник  
Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной.: - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)					
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
		<b>Завтрак</b>	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А <td>Са</td> <td>Р</td> <td>Mg</td> <td>Fe</td>	Са	Р	Mg	Fe
257	Омлет натуральный	200	33,45	3,71	396	0,12	0,48	0,32	396,3	241,94	21,02	5,51		
	Икра кабачковая	100	0,95	3,2	52	1,33	15,2	0	19,2	46,68	9,5	0,4		
434	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2		
14	Кофейный напиток с сухим молоком	200	1,4	1,6	119	0	0,65	0	60,4	0	7	0,09		
	Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	12	0,12	0	0	20,8	64	26,4	0,79		
	Сок фруктовый	200	0,4	0	59	0,01	13	0	16	13	10	2,5		
	итого				676,15									
		<b>Обед:</b>	Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А <td>Са</td> <td>Р</td> <td>Mg</td> <td>Fe</td>	Са	Р	Mg	Fe
39	Огурец маринованный	100	0,4	0,05	0,4	6,67	0,06	3,4	0	11,5	28,01	7	0,3	
96	свекольник со сметаной	250/10	2,25	5,37	13,37	110,37	0,05	0	74,76	83,75	60	25	1,25	
184	Плов из мяса говядина	75/150	18,99	7,18	30,75	300,375	0,16	2,05	0,04	21,7	35,8	46,57	2,27	
126	Компот из сухофруктов	200	1,3	0	23,73	96	0,01	1	0	40,2	3,6	26,25	0,83	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
	Хлеб ржено - пшеничный	30	0,4	1,62	23,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
	<b>Итого:</b>		27,09	14,87	115,65	705,815	1,62	6,45	74,8	184,55	228,61	140,82	6,7	
	<b>Итого за день:</b>		27,49	14,87	174,65	1381,965	1,63	19,45	74,8	200,55	241,61	150,82	9,2	

День : среда  
Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной. - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада",2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценности Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)																
			Граммы	Процент	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe													
<b>Завтрак:</b>																												
315	Творожная запеканка со стущ. молоком		200/30		24	29,55	64,5	328,13	0,1	1,53	0,12	509,3	442,8	70,25	1,4													
13	Масло сливочное порцией		20		0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	2	0														
	Чай с сахаром и лимоном		7/200		0,26	0	15,22	59	0,02	2,9	0,036	8,05	116,05	5,24	0,9													
433	Хлеб пшеничный		50		4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79													
399	Фрукты свежие		100		0,6	0,6	13,5	72	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3													
	<b>Итого:</b>				29,01	39	117,32	647,63	0,244	19,43	59,156	552,75	611,35	102,19	6,39													
<b>Обед:</b>																												
14	Помидор свежий в нарезке		100		1,08	3,04	1,04	26,8	0,02	8,4	0	9,5	40,97	7,1	0,6													
103	Суп-лапша домашняя с курицей		250/15		4,5	2,7	13,62	111	0,056	1	0,024	11,85	40,56	10,3	0,61													
449	Рис припущенный		180		4,57	7,32	46,3	273	0,08	0	0,03	39,27	49,97	34,39	0,91													
126	Напиток из шиповника		200		0,68	0,28	18,98	81,98	0,01	100	0	21,34	3,6	41,3	0,62													
	Хлеб пшеничный		50		8,3	0,52	48	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79													
	Хлеб ржено - пшеничный		30		0,4	1,62	13,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26													
204	Биточек (котлета) рыбная горбуша		100		14,23	15,6	11,75	194,4	0,06	1,87	0,013	42,98	42,98	32,9	1,07													
	Сок фруктовый		200		0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5													
	<b>Итого:</b>				33,76	31,08	141,34	879,58	1,566	111,27	0,067	152,34	279,28	161,99	5,86													
	<b>Итого за день:</b>				63,4	70,08	258,66	1527,21	1,81	111,514	59,223	705,09	890,63	264,18	12,25													



День : пятница  
Неделя : первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапшиной. - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.: 000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценности		Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Грамм	Процент	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
286		Тфтели мясные, соус	100/50		13,48	19,98	16,36	101,9	0,045	4,9	0	25,63	119,13	30,3	1,32		
72		Кукуруза консервированная	100		2,95	0,2	5,46	36,66	0,016	5,55	0	23,28	28,23	13,43	0,616		
693		Какао на молоке сухом	200		3,28	3,28	20,22	70,45	0,02	1,08	0,01	221	50,76	31,78	0,74		
445		Хлеб пшеничный	50		4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79		
		Рис припущенный	180		4,57	7,32	46,3	273	0,08	0	0,03	39,27	49,97	34,39	0,91		
		Сок фруктовый	200		0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5		
		<b>Итого:</b>			25,55	11,45	171,34	611,51	0,235	24,53	0,04	335,58	295,09	133,1	6,876		
		<b>Обед:</b>															
71		Салат из кукурузы со свежей капустой	100		1,15	3,17	6,26	61	0,1	14,02	0	14,79	5,78	8,1	0,39		
150		Суп овощной с болгарским перцем и сметаной	250/10		9	5,7	28,4	193	0,04	17,88	0	19,02	42,58	27,74	1,14		
226		Шницель натуральный мучнистый	100		14,5	25	15,9	188,9	0,05	0,33	80	70	132,38	19,25	1,26		
443		Картофельное пюре	180		4,02	6,8	29,4	190,8	0,16	40	30,6	57,6	103,91	48,2	2,1		
433		Компот из кураги	200		1,3	0	23,73	96	0,02	1	0	40,2	36,5	26,25	0,83		
		Хлеб пшеничный	50		4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79		
		Хлеб ржано - пшеничный	30		0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26		
		<b>Итого:</b>			34,32	36,43	110,99	899,33	1,134	73,23	110,6	229,01	422,35	165,54	7,77		
		<b>Итого за день:</b>			59,87	47,88	282,33	1510,84	1,369	97,76	110,64	564,59	717,44	298,64	14,646		

День : понедельник  
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапиной. - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.: 000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

№	Примем пищи	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность		Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)		
			Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
168	Завтрак	Каша молочная рисовая	200/10	4,98	11,8	32,1	256	0,22	1,32	0,06	129,7	197,54	29,4	0,42	
15		Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2	
14		Масло сливочное (порциями)	20	0	16,4	0,2	150	0	0	29	1,2	2	1,2	0,02	
		Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	12	56,75	0,06	0	0	10,4	32	13,2	0,79	
693		чай с сахаром	200	1,4	1,6	2,31	119	0	0,65	0	60,4	0	7	0,09	
		Булочка сдобная	75	5,7	3,5	40,3	85	0,1	0	16,8	13,7	47,5	8,6	0,5	
		<b>итого:</b>		18,79	39,52	86,91	739,55	0,39	2,11	97,86	391,4	379,04	66,4	2,02	
		<b>Обед</b>													
71		Салат из св помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	17,58	32,88	17,79	0,84	
118		Суп-лапша домашняя с курицей	250/15	4,5	2,7	13,62	111	0,056	1	0,024	11,85	40,56	10,3	0,61	
286		Котлета рубленая м / птицы	100	13	22,4	15,57	167,1	0,045	0	0	18,12	119,13	30,12	1,54	
445		Каша перловая рассыпчатая	180/5	10,5	7,9	51,6	69,9	0,06	30,89	21	42,2	37,17	21,12	0,76	
693		чай с сахаром	200	1,4	1,6	2,31	119	0	0,65	0	60,4	0	7	0,09	
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,2	0,81	11,7	56,13	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
		Сок фруктовый	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5	
		<b>Итого:</b>		34,88	19,85	123,52	715,73	0,985	52,96	21,024	177,55	330,94	122,33	5,89	
		<b>Итого за день</b>		53,67	59,37	210,43	1455,28	1,375	55,07	118,884	568,95	709,98	188,73	7,91	

День : вторник  
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Ляпиной. - М:Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт. - сост.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Пада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Калории	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Са	Р	Ca	Mg	Fe	
257	Завтрак	Огурец маринованный	100	0,4	0,05	0,4	11,13	0,01	3,4	1,5	11,5	24,2	7	0,3		
14		Мясо тушеное с овощами	50/150	21,71	16,55	15,02	296	0,13	25,7	20	27,2	201	51,4	3		
434		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	57	0	0,1	0	5,25	0	4,4	0,86		
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79		
		Фрукты свежие	100	0,6	0,6	13,5	72	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3		
		<b>Итого:</b>		27,06	1,25	67,93	549,63	0,264	44,2	21,5	78,35	275,7	89,5	8,25		
		<b>Обед</b>														
5		Помидор свежий порцией	100	1,08	3,04	1,04	26,8	0,02	8,4	0	9,5	40,97	7,1	0,6		
96		Щи со свежей капустой и смет	250/10	3,8	4,1	10,6	163	0,06	1,5	0	20	47,63	16,03	1,06		
259		рыба запеченая с овощами	100/50	11,9	9,38	4,42	150	0,045	2,08	0	88,34	119,13	38,2	0,72		
448		Макаронные изделия отварные	180	7,2	6,4	51,2	252	0,07	0	25,2	54,6	44,6	32,78	1,32		
126		напиток апельсиновый	200	0,18	0,33	7,98	33	0,011	5,55	10,55	74,44	4,44	2,22	0,11		
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79		
		Хлеб ржжено - пшеничный	30	0,4	1,62	23,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26		
		<b>Итого:</b>		28,71	16,14	122,64	817,2	1,546	17,53	35,75	274,28	357,97	132,33	5,86		
		<b>Итого за день:</b>		55,77	17,39	190,57	1366,83	1,81	61,73	57,25	352,63	633,67	221,83	14,11		

День : среда  
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапиной. - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт. - сост.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.: 000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Калории	Витамины (МГ)			Минеральные вещества (МГ)				
			Граммы		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
13	Салат	"Витаминный"	100		1,2	5,15	10,67	93	0,04	27,37	0	42,83	19,73	16,53	1,02	
274																
433	плов	из птицы	130/80		20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19	
	Какао	с молоком стученным	200		4,9	5	32,5	190	1,08	0	0	14,2	44,4	17,7	0,92	
	Хлеб	пшеничный	50		4,15	0,65	24	113,5	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
		<b>Итого:</b>			26,4	17,45	78,86	660	1,18	28,38	48	102,13	263,43	81,73	4,13	
		<b>Обед</b>														
39	Салат	"Школьные годы"	100		0,71	3,07	2,11	39	0,001	12,66	0	16	14,12	7,92	0,33	
115	Рассольник	по-ленингр со сметаной	250/10		2,4	5,47	19,04	113	0,14	38,83	0,04	42,06	85,69	35,21	1,31	
203	Птица	тушеная в соусе	100/50		22,4	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	70,13	172,75	29,88	2,21	
447	Каша	гречневая рассыпчатая	180		11,66	8,82	57,4	230	0,22	30,89	0,02	59,7	250,2	21,12	0,76	
126	Компот	из сухофруктов	200		1,3	0	23,73	96	0,01	1	0	40,2	3,6	26,25	0,83	
	Хлеб	пшеничный	50		4,15	0,65	24	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
	Хлеб	ржжено - пшеничный	30		0,4	1,62	23,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
	Фрукты	свежие	100		0,6	0,6	13,5	72	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3	
		<b>Итого:</b>			43,02	37,86	156,71	951,65	1,791	84,06	53,81	255,49	627,56	156,38	7,49	
		<b>Итого за день:</b>			69,42	55,31	235,57	1611,65	2,971	112,44	101,81	357,62	890,99	238,11	11,62	



День : пятница  
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах \ Под ред. Т.В.Лапиной. - М.Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.- сост.: А.И.Здобн В.И.Цыганенко. - К.:000 "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2088. - 680с.

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность Калории	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Граммы	Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Са	Р	Мg	Fe		
40	Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200/10	6,4	7,4	31,42	206	0,07	1,32	33,25	129,7	123	29,4	0,42		
433		Хлеб пшеничный	25	2,07	0,32	12	56,75	0,12	0	0	20,8	64	26,4	0,79		
		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2		
184		Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	57	1,023	0	0	14,2	44,4	17,7	0,92		
		Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75	0	0	29	1,2	2	1,2	0,02		
		Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,5	72	0,06	15	0	24	16,5	13,5	3,3		
		<b>Итого:</b>		11,59	19,47	72,12	503,15	1,283	16,46	114,25	365,9	349,9	95,2	5,65		
		<b>Обед</b>														
6		Салат из свеклы с растит маслом	100	1,4	8,4	8,45	100,2	0,06	9,4	0	38,4	26	20,9	1,3		
126		Борщ со свежей капустой со сметаной	250/20	2,05	5,25	13,01	203	0,05	20,45	0	42,89	53,23	22,33	1,2		
290		биточек м/говядина	100	20,33	22,44	4,22	301,11	0,08	0,68	53,75	70,13	172,75	29,88	2,21		
443		Картофельное пюре	180	4,02	6,8	29,4	190,8	0,16	40	30,6	57,6	103,91	48,2	2,1		
126		Компот из чернослива	200	1,3	0	23,73	96	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18		
		Хлеб пшеничный	50	4,15	0,65	24	113,5	0,64	0	0	10,4	34	13,2	0,79		
		Хлеб ржено - пшеничный	30	0,4	1,62	23,4	78,9	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26		
		Компот из чернослива	200	1,3	0	23,73	96	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18		
		Сок фруктовый	200	0,4	0	59	16	0,01	13	0	16	13	10	2,5		
		<b>Итого</b>		35,35	45,16	208,94	1195,51	1,72	85,69	84,35	265,22	477,29	167,31	11,72		
		<b>Итого за день</b>		46,94	64,63	281,06	1698,66	3,003	102,15	198,6	631,12	827,19	262,51	17,37		

Химический состав рационов по дням недели.

Возрастная категория: 12-18 лет

Дни недели:	Пищевые вещества			Ккалории	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Неделя: первая</b>												
Понедельник	60,4	44,57	205,99	1467,18	2,785	32,9	172,08	572,9	828,5	245,95	24,86	
Вторник	27,49	14,87	174,65	1381,965	2,39	87,92	118,2	200,55	241,61	242,3	9,2	
Среда	63,4	70,08	258,66	1527,21	3,55	86,16	59,223	705,09	890,63	281,2	18,36	
Четверг	77,07	40,86	277,25	1388,62	2,215	254,1	30,62	429,6	1084	243,17	21,87	
Пятница	59,87	47,88	282,33	1510,84	1,369	97,76	110,64	564,59	717,44	298,64	14,646	
<b>Всего за 5 дней завтрака</b>	<b>224,83</b>	<b>218,26</b>	<b>1198,88</b>	<b>7275,815</b>	<b>12,309</b>	<b>558,84</b>	<b>490,763</b>	<b>2472,73</b>	<b>3762,18</b>	<b>1311,26</b>	<b>88,936</b>	
<b>Неделя: вторая</b>												
Понедельник	53,67	59,37	210,43	1455,28	1,493	139,7	118,884	925,89	709,98	188,73	7,91	
Вторник	55,77	17,39	190,57	1366,83	1,81	82,55	57,25	352,63	633,67	221,83	14,11	
Среда	63,25	55,31	235,57	1611,65	1,969	100,1	101,81	357,62	890,99	238,11	11,62	
Четверг	62,73	55,39	244,78	1544,03	1,93	40,72	112,952	350,6	1123,42	250,3	22,03	
Пятница	46,94	64,63	281,06	1698,66	3,003	102,15	198,6	319	827,19	262,51	16,44	
<b>Всего за неделю</b>	<b>282,36</b>	<b>252,09</b>	<b>1162,41</b>	<b>7676,45</b>	<b>10,205</b>	<b>465,22</b>	<b>589,496</b>	<b>2305,74</b>	<b>4185,25</b>	<b>1161,48</b>	<b>72,11</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>507,19</b>	<b>470,35</b>	<b>2361,29</b>	<b>14952,265</b>	<b>22,514</b>	<b>1024,06</b>	<b>1080,26</b>	<b>4778,47</b>	<b>7947,43</b>	<b>2472,74</b>	<b>161,046</b>	
<b>В среднем за один день</b>	<b>50,719</b>	<b>47,035</b>	<b>236,129</b>	<b>1495,2265</b>	<b>2,2514</b>	<b>102,406</b>	<b>108,026</b>	<b>477,847</b>	<b>794,743</b>	<b>247,274</b>	<b>16,1046</b>	
<b>Всего за 5 дней обеда</b>	<b>282,36</b>	<b>252,09</b>	<b>1162,41</b>	<b>7676,45</b>								