

**сводная таблица пищевой ценности  
возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)**

дни	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен- ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	55,93	65,94	297,39	1953,84	0,738	34,25	0,726	10,02	580,93	870,54	347,41	12,564	
2	53,44	54,44	230,93	1682,12	0,983	21,935	1,795	6,705	439,96	753,9	209,46	10,53	
3	55,34	69,77	227,67	1709,54	0,69	38,11	0,5025	8,1	266,28	873,23	247,87	13,81	
4	52,18	55,75	270,46	1933,21	0,648	59,2	0,312	4,75	821,96	856,05	184,65	10,655	
5	59,19	57,63	295,01	1917,91	0,65	23,75	0,416	6,47	391,08	570,2	187,82	8,32	
6	49,49	58,29	261,38	1762,43	0,731	22,295	0,333	5,94	542,58	797,58	246,71	10,71	
7	56,05	57,96	288,25	1901,65	0,784	122,47	0,356	7,153	385,36	843,495	207,69	10,11	
8	56,53	52,94	321,52	2018,74	0,634	15,48	0,114	7,43	513,24	811,45	220,79	8,32	
9	59,44	47,83	223,24	1794,3	1,03	88,2	0,099	7,66	715,3	918,57	238,84	14,53	
10	45,76	48,49	257,56	1650,83	0,7	25,34	0,134	8,25	459,22	832,72	193,68	10,09	
11	54,36	46,4	297,37	1811,13	0,804	10,3	1,654	12,68	440,76	933,61	370,7	13,45	
12	58,01	49,56	255,71	1774,33	1,05	33,885	0,399	6,94	522,99	969,25	263,58	11,648	
13	53,52	69,63	298,25	2030,63	1,34	21,445	0,268	7,42	502,31	985,83	223,54	13,6	
14	62,75	48,63	256,86	1861,53	0,89	155,14	0,1265	8,08	735,61	915,4	231,45	12,07	
15	50,3	55,94	252,21	1708,29	0,792	22,15	2,63	7,79	434,3	791,52	219,68	9,02	
<b>ИТОГО</b>	<b>822,29</b>	<b>839,2</b>	<b>4033,81</b>	<b>27510,48</b>	<b>12,464</b>	<b>693,95</b>	<b>9,865</b>	<b>115,388</b>	<b>7751,88</b>	<b>12723,3</b>	<b>5</b>	<b>3593,87</b>	<b>169,427</b>
<b>среднее</b>	<b>54,81933</b>	<b>55,94667</b>	<b>268,920</b>	<b>1834,032</b>	<b>0,830933</b>	<b>46,26333</b>	<b>0,657667</b>	<b>7,69253</b>	<b>516,792</b>	<b>848,223</b>	<b>239,5913</b>	<b>11,29513</b>	

сводная таблица пищевой ценности  
возрастная категория с 7 до 11 лет

дни	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	48,91	53,873	262,31	1670,57	0,698	26,04	0,476	6,863	473,1	732,84	263,17	10,469
2	43,3	47,34	217,1	1523	1,016	19,395	1,854	6,035	388,86	658,83	176,79	10,36
3	48,97	59,46	205,89	1509,12	0,534	33,985	0,646	9,22	387,21	743,55	172,15	12,85
4	41,86	45,76	216,03	1582,31	0,55	58,19	0,49	3,59	853,9	744,05	166,12	8,59
5	54,15	50,993	235,35	1415,58	0,65	19,63	0,442	4,153	617,32	830,96	169,26	7,035
6	43,43	50,87	251,32	1624,97	0,708	21,355	0,417	7,24	490,26	780,49	220,27	10,51
7	50,105	52,633	257,73	1708,18	0,671	115,375	0,417	5,893	357,68	770,215	177,55	9,388
8	47,68	42,14	252,6	1605,07	0,56	13,05	0,072	6,49	364,85	627,17	170,23	6,84
9	52,42	46,71	205,01	1690,24	0,955	77,706	0,285	6,95	681,798	812,12	199,56	13,24
10	39,86	41,61	240,9	1494,31	0,61	22,94	0,113	6,952	427,622	728	166,33	8,68
11	44,85	38,6	246,96	1501,14	0,576	8,39	1,63	11,2	379,69	723,89	307,06	9,51
12	47,69	42,793	212,81	1502,54	0,83	26,955	0,258	5,583	479,64	839,56	214,49	9,653
13	49,18	63,51	268,8	1844,13	1,294	19,77	0,244	6,65	457,01	887,8	198,56	12,63
14	53,14	46,13	212,9	1636,18	0,737	144,45	0,304	6,79	690,2	781,37	184,52	10,7
15	41,39	44,68	220,64	1446,7	0,552	21,69	2,609	8,87	384,28	608,7	173,71	9,12
<b>итого</b>	<b>706,935</b>	<b>727,102</b>	<b>3506,35</b>	<b>23754,04</b>	<b>10,941</b>	<b>628,921</b>	<b>10,257</b>	<b>102,479</b>	<b>7433,42</b>	<b>11269,55</b>	<b>2959,77</b>	<b>149,575</b>
среднее	<b>47,129</b>	<b>48,47347</b>	<b>233,7567</b>	<b>1583,603</b>	<b>0,7294</b>	<b>41,92807</b>	<b>0,6838</b>	<b>6,831933</b>	<b>495,5613</b>	<b>751,303</b>	<b>197,318</b>	<b>9,971667</b>