



Главное управление образования администрации г. Красноярска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 55 имени Героя Советского Союза М.А. Юшкова»
(МАОУ СШ № 55)

Ул. Академика Павлова, д. 70, г. Красноярск, Красноярский край, 660122
Тел. (391) 235-50-13; e-mail: sch55@mailkrsk.ru; https://sh55-krasnoyarsk-r04.gosweb.gosuslugi.ru
ОКПО 55133099; ОГРН 1022401949558; ИНН 2461023606; КПП 246101001

Циклическое меню
МАОУ СШ № 55
(12 лет и старше)

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МАОУ СШ № 55
М.С. Мухамаева
« 08 » 02 / 2025 г.



г. Красноярск, 2025 г.

МЕНЮ 12 лет II СТАПУШЕ

Присн миди	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевое вещество (г)			Энергетическое значение ккал/100г	Витаминный состав (мг)										N percentages		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I	
паштук	Гороховый бутерброд с сыром, маслом (батар "Молоконый" позолотой)	40/20/10	7,46	14,0	20,9	230,5	0,073	0,092	0,322	97	0,14	187,2	157	20,2	73	1,02	15,44	3	
	Оливки натуральные с маслом	150/5	13,80	18,4	2,8	232	0,438	0,357	2,71	126,86	0,24	105,2	211,6	16,65	173	2,27	22,59	35	
	Оливки натуральные свежие (позолот)	60	0,66	0,12	2,28	132	0,036	0,024	80	14,4	8,4	15,6	12	17,4	0,54	1,02	1,02	16	
	Кефирный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13	13,29	0,52	111	107	30,7	18,4	1,1	9	9	75	
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,5	21,2	99,6	0,068	0,032										98	
	офет	Шашлык из свинины позолотой со специями	577	29,36	37,98	107,86	899,3	0,665	0,635	3,032	317,15	15,3	423,4	531,2	98,35	698	6,49	68,45	5
		Свиная лопатка с горчицей (позолотой)	100	1,1	6	5,6	80	0,04	0,05	133	40,3	20	19	25	205	0,7	1,63	5	
		Печенья по-строгановски	250/35	7,7	9,9	11,9	167,5	0,042	0,062	0,11	21,73	0,89	19,63	80,75	11,17	95,68	0,92	2,28	28
		Макаронны (с маслом)	100	13,6	10,6	3,8	164,2	0,189	1,06	0,014	2265,2	4,38	20,3	191,9	13	173,38	4,04	4,67	48
		Компот из яблок	180	6,12	5,2	3,6	215,3	0,072	0,036	0,09	31,9	-	13,2	48	8,4	63,6	0,84	0,96	58
Хлеб пшеничный		200	0,2	0,1	10,2	42,5			2,53	2	9	7	6	91	0,5	0,8	66		
Хлеб пшеничный		60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89	
паштук		Шашлык позолотой	995	33,52	32,4	95,1	804,5	0,409	1,226	0,214	2454,36	47,57	94,13	385,63	71,97	684,46	7,66	33,5	98
		Батон	70	1,68	1,98	46,38	210	0,04	0,26	44	0,6	2,48	184	28	202	0,2	1,8	78	
		Кефирный напиток (позолот)	200	5,8	6,4	8	113	0,022	0,016	3	4	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76	63	
паштук	Фрукты свежие (букет)	100	0,4	0,4	9,8	47			47	4,6	262,08	193,57	35,83	522,74	2,11	19,76			
	Всего за день	370	7,88	8,78	64,18	370	0,062	0,276	0			779,61	1110,42	206,15	1905,2	16,26	0,12171		
Процент увеличения от суточной потребности, %		194,2	70,76	79,16	267,14	2063,8	1,116	2,137	3,246	2818,51	67,47	779,61	1110,42	206,15	1905,2	16,26	0,12171		
			78,62	86,04	69,75	75,88	79,71	133,56	32,46	402,64	96,39	64,97	92,54	68,72	158,77	90,33	121,71		

Присн миди	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевое вещество (г)			Энергетическое значение ккал/100г	Витаминный состав (мг)										N percentages		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I	
паштук	Оливки натуральные свежие (позолот)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	10	10	23	42	14	141	0,6	3	15	
	Оливки натуральные с маслом	150/5	13,8	18,4	2,8	232	0,438	0,357	2,71	126,86	0,24	105,2	211,6	16,65	173	2,27	22,59	35	
	Кефирный напиток с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2	17,3	0,7	143,0	34,3	230,0	1,1	11,7	1,1	11,7	76	
	Фрукты свежие (букет)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	4,8	60	34	23	13	197	0,3	1,76	63		
	офет	Шашлык позолотой	685	23,58	22,38	50,19	501,52	0,614	0,615	2,71	158,97	70,92	317,2	445,6	86,35	786,8	4,93	62,21	63
		Свиная лопатка с горчицей	100	1,4	7,1	8,6	104	0,03	0,02	121,5	3,76	20,2	35,7	16,1	21,3	0,7	13,1	13	
		Печенья по-строгановски	250	8,3	5,75	20,35	166,5	0,18	0,07	121,5	5,95	35,75	100,5	36,25	478	1,84	19,95	29	
		Макаронны (с маслом)	100/5	15,1	16,7	12,4	260	0,07	0,14	0,065	30,8	0,12	38,7	182,6	26,7	293,3	2,53	8,9	51
		Компот из яблок	100/100	4,13	6,67	21,87	164	0,1	0,11	110,07	28,1	80,7	97,3	40	752,6	1,46	9,3	62	
		Хлеб пшеничный	200	0,17	-	11	45	0,0018	0,004	1,25	1,5	5,67	3,48	1,52	18,91	0,107	0,107	9,3	66
Хлеб пшеничный		60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018	-	-	-	12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89	
паштук		Шашлык позолотой	965	33,92	36,82	116,82	934,5	0,4478	0,362	0,108	385,12	39,43	191,82	458,78	129,37	1812,41	7,377	74,41	91
		Батон	40	3,76	2,1	19,84	113,4	0,026	0,032	39,64	0,045	14,58	30,41	6	38,22	0,33	1,41	71	
		Кефирный напиток (позолот)	200/5	0,1	0	9	36	0,01		0,3	0,04	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7	1,76	71	
паштук	Фрукты свежие (букет)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	4,8	60	34	23	13	197	0,3	1,76	63		
	Всего за день	2095	62,26	61,5	203,95	1628,42	1,1278	1,049	2,891	588,77	170,435	562,1	964,99	238,52	2855,23	13,637	0,13979		
Процент увеличения от суточной потребности, %			69,18	66,85	53,25	59,87	80,56	65,56	28,91	84,11	243,48	46,84	80,42	79,51	237,94	75,76	139,79		

Пресс пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Витаминный состав											N percentуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ.	B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
пищевик	Перец свежий	50/50	1,3	0,1	5	26	0,058	0,072		150	80	7,04	13,92	6,09	135,29	0,44	2,64	18
	Маринованное печенье с сахаром	200	10,8	5,51	44,55	271	0,067	0,056	0,141	15,16	0,01	83,8	85,22	11,13	65,8	0,91	0,08	34
	Кобленин напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9	75
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	пищевик за завтрак	450	19,2	9,11	86,85	504,5	0,21	0,233	0,141	178,45	80,53	211,84	54,92	431,59	3	31,02		
	(Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурца свежий))	100	2,3	6,8	4,3	88,3	0,04	0,08		50,8	28,8	36	44	16	242	0,8	17,3	8
	(Суп с рыбными консервами)	250	8,62	8,57	14,37	167,4	0,098	0,078	4,425	155,27	2,98	72,26	120,56	38,63	393,87	0,52	19,1	30
	Пшеница (длинноколос-боблиар), тушеная в соусе с овощами	280	17,36	2,2	28,7	382,3	0,19	0,145		364	15,79	44,8	269,9	131	1033,76	3,02	15,34	52
	Кусочек из картофеля	200	0,96	0,06	10	44	0,0025	0,004		0,98	5,12	6,248	7,49	3,75	39,314	0,16	0,123	69
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89
пищевик за обед	Варен	930	34,04	37,83	84,97	817	0,3965	0,325	4,425	571,05	52,69	171,308	480,95	197,78	1764,74	5,16	75,023	
	Кисломолочный напиток (Кефир)	50	1,68	1,98	46,38	210	0,06	0,34		44	1,4	240	190	28	292	0,2	18	98
	Фрукты свежие (яблоко)	200	5,8	6,4	8	118	0,022	0,016				14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76	78
	пищевик за полдник	350	7,88	8,78	64,18	375	0,082	0,356	0	47	5,4	25,408	199,37	35,83	522,74	2,11	19,76	
	Всего за день	1876	61,12	55,72	236	1696,5	0,6885	0,934	4,566	796,5	138,62	637,228	919,16	388,53	2719,074	10,27	0,125803	
Процент урбанизированности от суточной потребности, %			67,91	60,87	61,62	62,37	49,18	58,38	45,66	113,79	198,03	53,10	76,60	96,18	226,59	57,06	125,80	

Пресс пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Витаминный состав											N percentуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ.	B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I	
пищевик	Булочка с маком	40/10	3,14	7,32	19,78	130,97	0,065	0,032	0,13	45		11,2	37	13,2	55,4	0,82	15,44	1
	Паштет из телятины, дополненный супником с молоком сухим	150/50	22,8	17,85	45,15	432,5	0,081	0,33	0,38	50,64	0,295	323,1	341,93	45,25	394,67	1,19	13,22	38
	Чай с молоком	200	2,5	2,2	10	70	0,01	0,07		6,9	0,3	57,3	46,3	9,9	81,3	0,8	4,5	74
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,6	0,45	15,34	70,5	0,03	0,045		3	7,5	28,5	24	18	232,5	3,45	1,5	63
	пищевик за ужин	600	29,04	28,02	90,47	723,97	0,186	0,477	0,51	105,54	8,095	420,1	449,23	86,53	763,87	6,26	34,66	
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1,4	4,6	10,33	88,3	0,04	0,04		202,5	38,5	44,6	3,2	17,3	272	0,59	16,3	10
	Цыпленок жареный (с картофелем, с майонезом, со сметаной)	230/25/10	8,82	10,58	10,91	174,2	0,11	0,061	0,1	93,9	6,51	40,46	83,08	23,75	226,93	0,89	4,07	22
	Рис отварной	200	4,8	6	49,3	270,5	0,04	0,04	0,09	35,5	1,92	8	96	32	61,3	0,67	1,07	56
	Компот из яблок	200	0,15	0,14	9,95	41,5	0,005	0,005		0,72	0,64	5,05	3,33	2,72	76,67	0,65	0,61	64
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	36,8	180	0,088	0,024				16	32	11,2	74,4	0,88	30,88	89
пищевик за обед	Лепешка булочка	1045	35,13	31,02	121,97	907,7	0,403	0,26	0,44	526,04	48,12	207,29	460,77	129,47	1004,02	4,45	84,83	
	Фрукты свежие (яблоко)	40/20/10	7,46	14	20,9	239,5	0,073	0,092	0,322	97	0,14	187,2	137	20,2	73	1,02	15,44	3
	Сок фруктовый (яблочный), в т.ч. в многокомпонентном варианте	200	0,9	0,2	8,1	45	0,04	0,03		4,8	60	34	23	13	197	0,3	1,76	63
	пищевик за полдник	450	9,36	14,4	52,5	382,5	0,133	0,202	0,322	201,8	72,14	231,2	190	57,2	510	2,82	17,2	
	Всего за день	73,53	73,44	264,94	2014,17	0,742	0,939	1,272	833,38	128,555	858,59	1100	273,02	2277,89	13,53	0,13669		
Процент урбанизированности от суточной потребности, %			81,70	79,83	69,17	74,05	53,00	58,69	12,72	119,05	183,56	71,55	91,67	91,01	189,82	75,17	136,69	

Присев пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)					Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)							N
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ	В1	В2	В12	Д	А	С	Ca	P	Mg	K	Fe	I	пектиты			
завтрак	Бутерброд с маслом с мясом	40/20/10	3,19	7,76	35,55	225	0,067	0,036	0,13	55	0,48	13,6	40,6	15	85,8	0,9	16,08	2				
	Каши рисовая с маслом	250/5	7,08	9,98	47,82	310,73	0,06	-	-	0,06	1,61	152,95	186,76	43,47	1,61	-	16,08	33				
	Мороженая	30	0,02	-	15	60	-	-	-	-	-	0,8	0,2	0,4	0,8	0,08	-	95				
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13	-	13,29	0,52	111	107	30,7	1,84	1,1	-	75				
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018	-	-	12	39	8,4	53,8	0,66	23,16	-	89				
	Итого за завтрак																					
			627	18,19	21,34	140,27	825,73	0,222	0,184	0,13	68,35	2,61	290,35	373,56	97,97	376,4	4,35	48,24				
	обед	Салат из овощей с кавказой	100	2,3	7,3	14,5	133	0,094	0,061	-	22,484	3,56	20,05	91,39	36,74	286,57	1,2	3,34	9			
		Рисовый: Лениградский, со сметаной	250/10	2,37	6,63	16,9	137	0,079	0,06	-	131,6	6,922	24,35	62,95	24,32	415,74	0,88	20,52	24			
		Гречи	120	17,7	14,8	4	220	0,06	0,14	-	38,4	1,7	17	199	28	386	3	8,5	46			
Каши гречневая		200	5,6	6,67	29,7	201,2	0,28	0,16	0,068	36,7	-	18,7	240	160	292	5,33	3,07	55				
Кисель из плодов или ягод свежих (земляника)		200	0,1	-	23,7	95	-	-	-	-	4,8	5,9	2,61	21	0,13	0,01	-	68				
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,3	13,8	67,5	0,035	0,009	-	-	1,2	4,8	5,9	2,61	21	0,13	0,01	89				
Фрукты свежие (блюдно)		140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,03	0,022	-	4,2	5,6	19,71	13,4	11	323,04	2,67	2,46	63				
Итого за обед																						
			940	31,03	36,26	116,32	919,5	0,576	0,457	0,068	435,74	18,982	110,61	632,14	266,87	175,25	13,54	49,48				
ужин		Фрукты свежие (блюдно)	120	0,56	0,56	13,72	65,8	0,03	0,022	-	4,2	5,6	19,71	13,4	11	323,04	2,67	2,46	63			
	Балды	70	1,68	1,98	46,38	210	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	98				
	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	4,35	4,8	6	84,75	0,03	0,2	-	33	0,45	18,6	13,8	21	219	0,15	13,5	78				
	Итого за ужин																					
			350	6,59	7,34	66,1	360,55	0,06	0,222	0	37,2	6,05	205,71	151,4	32	542,04	2,82	15,96				
	Итого за день																					
			1917	55,81	64,94	322,69	2105,78	0,859	0,858	0,198	541,29	27,642	606,67	1157,1	396,84	2620,69	20,71	0,11368				
	Прокцент увлажняющая от суточной потребности, %																					
				62,01	70,59	84,25	77,42	61,36	53,63	1,98	77,33	39,49	50,56	96,43	132,28	218,39	115,06	113,68				

Присев пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)					Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)							N
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ	В1	В2	В12	Д	А	С	Ca	P	Mg	K	Fe	I	пектиты			
завтрак	Пирог сладкий	100	1,3	0,1	5	26	0,038	0,072	-	130	80	7,04	13,92	6,09	133,29	0,44	2,64	18				
	Печенье по-строгановски	100	13,6	10,6	3,80	164,2	0,189	1,06	0,014	2265,2	4,38	20,3	191,9	13	173,38	4,04	4,67	48				
	Магарины открытые с маслом	180	6,12	5,2	36	215,3	0,072	0,036	0,09	31,92	15,2	48	8,4	63,6	0,84	0,96	38					
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,52	0,04	0,17	-	17,25	0,68	143	130	34,2	220	1,1	11,7	76				
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015	-	-	10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89					
	Итого за завтрак																					
			100	1,4	4,6	10,33	88,3	0,04	0,04	-	202,5	38,5	44,6	32	17,3	272	0,59	16,3	10			
	обед	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1,4	4,6	10,33	88,3	0,04	0,04	-	202,5	38,5	44,6	32	17,3	272	0,59	16,3	10			
		Рисовый: домашний с маслом, со сметаной	250/25/10	8,80	10,70	19,4	209,0	0,107	0,108	-	131,85	10,52	39,85	107,7	33,07	515,24	1,34	22,44	23			
		Рыба (горбуша), запеченная с помидорами	120	14,9	11,2	1,8	168	0,099	0,066	1,76	34,22	1,83	80,1	141,74	23,4	230,96	0,62	25,16	43			
Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)		200	4,15	6,8	24,76	177	0,16	0,15	0,14	42,8	13,6	52	112	37,3	83,2	1,33	11,3	60				
Компот из свежих плодов (блюдно и апельсины)		200	0,14	0,07	11,1	46	0,004	0,004	-	0,36	1,2	4,64	2,99	2	42,51	0,28	0,38	67				
Хлеб пшеничный		60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018	-	-	12	39	8,4	53,8	0,66	23,16	-	89				
Итого за обед																						
			1025	38,19	34,69	126,73	972,70	0,58	0,43	1,90	411,93	65,65	230,59	525,43	149,67	2089,51	7,12	129,34	3			
ужин		Горючий бутерброд	40/20/10	7,46	14	20,9	239,5	0,073	0,092	0,372	97	0,14	187,2	137	20,2	73	1,02	15,44	3			
		Фрукты свежие (клубника)	80	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	-	4,8	60	34	23	13	197	0,3	1,76	63			
	Све-фруктовый (овощной), в т.ч. в аэрозольной упаковке	200	1	0,2	23,5	100	0,04	0,08	-	100	12	10	30	24	240	1,5	17,2	79				
	Итого за ужин																					
			441	9,36	14,4	52,5	382,5	0,152	0,202	0,322	201,8	72,14	231,2	190	57,2	510	2,82	17,2				
	Итого за день																					
			2186	79,17	69,17	283,72	2075,22	1,23	2,03	2,33	3078,10	222,85	689,83	1206,75	299,16	3355,78	18,86	0,21				
	Прокцент увлажняющая от суточной потребности, %																					
				87,97	75,18	73,82	76,29	87,86	126,81	23,26	439,73	318,36	57,49	100,56	99,72	279,65	104,78	211,31				

Присев индекс	Наименование блока	Вес блока (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическ	Минеральные вещества (мг)										N периоды	
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
<i>индекс</i>	<i>Земь 2</i>	Фрукты свежие (стандарт)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03		4,8	60	3,4	23	13	197	0,3	1,76	63
		Салат из зеленого горошка	60	2,58	3,66	2,77	54,4	0,035	0,064	19,85	1,11	21,6	38,22	6,25	69,1	0,41	2,85	14	
		Маринован.腌菜 с сыром	200	10,8	5,51	44,55	271	0,067	0,036	15,16	0,01	83,8	85,22	11,13	65,8	0,91	0,08	34	
		Корейский салат с яблоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13	13,29	0,52	111	107	30,7	181	1,1	9	75	
		Хлеб пшеничный	40	2,66	0,48	21,2	99,6	0,068	0,032			11,6	60	18,8	94	1,56	20,4	90	
		<i>индекс</i>	<i>565</i>	<i>20,04</i>	<i>12,85</i>	<i>90,92</i>	<i>563</i>	<i>0,23</i>	<i>0,292</i>	<i>0,141</i>	<i>53,1</i>	<i>0,164</i>	<i>262</i>	<i>313,44</i>	<i>79,88</i>	<i>609,9</i>	<i>4,28</i>	<i>3,409</i>	
		Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8	0,018	0,024	6	6	13,8	23,2	8,4	84,6	0,36	1,8	15	
		Суп крестьянский с крутой (паровая)	250	6,4	7,23	13,5	145	0,047	0,047	133,07	8,02	34,25	65,5	18,25	249,5	0,7	19,07	25	
		Говядина в виде-столом бочке	120	18,4	11,7	7,8	210	0,098	0,099	6,9	0,9	11,55	155,84	22,56	394,34	2,34	5,97	47	
		Каши гречневая	200	5,6	6,67	29,7	201,2	0,28	0,16	0,068	36,7	18,7	240	160	292	5,33	3,07	55	
Кисель из яблок или ягод свежих (яблочная)	200	0,1	-	23,7	95					4,8	5,9	2,61	21	0,13	0,01	68			
<i>индекс</i>	<i>индекс</i>	<i>4</i>	<i>0,5</i>	<i>23</i>	<i>112,5</i>	<i>0,055</i>	<i>0,015</i>			<i>10</i>	<i>32,5</i>	<i>7</i>	<i>46,3</i>	<i>0,55</i>	<i>19,3</i>	<i>89</i>			
Фрукты свежие (стандарт)	1000	37,6	31,66	120,67	917,9	0,345	0,372	0,068	187,6	13,9	113	570,39	237,72	1150,98	11,24	66,33			
Блаженка с сахаром	150	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	4,8	60	3,4	23	13	197	0,3	1,76	63			
Сок	80	3,28	1,12	22	111,2	0,0325	0,02	0,027	2,43	0,36	11,45	31,43	7,9	76,1	0,54	1,69	95		
<i>индекс</i>	<i>индекс</i>	<i>8</i>	<i>5</i>	<i>14</i>	<i>133</i>	<i>0,48</i>	<i>0,4</i>	<i>44</i>	<i>1,4</i>	<i>21,6</i>	<i>188</i>	<i>3,2</i>	<i>258</i>	<i>0,2</i>		<i>78</i>			
<i>индекс</i>	<i>индекс</i>	<i>430</i>	<i>12,18</i>	<i>6,32</i>	<i>44,1</i>	<i>287,2</i>	<i>0,5525</i>	<i>0,45</i>	<i>0,027</i>	<i>51,23</i>	<i>61,76</i>	<i>261,45</i>	<i>242,43</i>	<i>52,9</i>	<i>531,1</i>	<i>1,04</i>	<i>3,45</i>		
<i>индекс</i>	<i>индекс</i>	<i>1845</i>	<i>69,82</i>	<i>50,83</i>	<i>255,69</i>	<i>1768,1</i>	<i>1,3275</i>	<i>1,114</i>	<i>0,236</i>	<i>291,93</i>	<i>137,3</i>	<i>636,45</i>	<i>1126,26</i>	<i>370,5</i>	<i>2291,98</i>	<i>16,56</i>	<i>0,10387</i>		
			77,58	55,25	66,76	65,00	94,82	69,63	2,36	41,70	196,14	53,04	93,86	123,50	191,00	92,00	103,87		

Продолж. уренирования от случайной погрешности, %

Присев индекс	Наименование блока	Вес блока (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическ	Минеральные вещества (мг)										N периоды		
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I	
<i>индекс</i>	<i>Земь 8</i>	Горошки бугорчат	4020/10	7,46	1,4	20,9	239,5	0,073	0,092	0,322	97	0,14	187,2	137	20,2	73	1,02	15,44	3	
		Овощ натуральный, с маслом	150/5	13,8	18,4	2,8	232	0,438	0,357	2,71	126,86	0,24	105,2	211,6	16,65	173	2,27	22,59	35	
		Каша с мяком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2	17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	76		
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,5	13,8	67,5	0,033	0,009			6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89		
		Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	0,024		80	14,4	8,4	15,6	12	174	0,54	1,02	16	
		<i>индекс</i>	<i>индекс</i>	<i>290</i>	<i>27,6</i>	<i>35,9</i>	<i>48,97</i>	<i>629,72</i>	<i>0,62</i>	<i>0,652</i>	<i>3,032</i>	<i>321,11</i>	<i>15,46</i>	<i>449,8</i>	<i>513,7</i>	<i>87,35</i>	<i>667,9</i>	<i>5,26</i>	<i>62,33</i>	
		Салат из овощей свежих (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная)	100	1,1	6,2	5,7	83,3	0,03	0,036		162,03	9,58	23,18	33,62	17,52	183,39	0,6	2,73	6	
		С везоник со сметаной	250/10	3,81	4	10,41	93,0	0,09	0,037		81,82	2,35	19,4	41,79	18,04	269	0,51	3,97	20	
		Молоко домашнее	280	18,48	17,25	31,8	356,4	0,22	0,196		245	5,49	30,35	271,8	59,78	3,17	13,84	45		
		Копилот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,005	0,005		0,72	0,64	5,05	3,33	2,72	76,67	0,65	0,61	64	
Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	36,8	180	0,088	0,024		16	52	11,2	74,4	0,88	30,88	0,88	3,088	89			
<i>индекс</i>	<i>индекс</i>	<i>970</i>	<i>29,94</i>	<i>28,39</i>	<i>94,64</i>	<i>754,20</i>	<i>0,43</i>	<i>0,30</i>	<i>0,00</i>	<i>489,57</i>	<i>18,06</i>	<i>93,98</i>	<i>402,54</i>	<i>109,26</i>	<i>1522,37</i>	<i>5,81</i>	<i>52,03</i>			
Бадан	70	1,68	1,98	46,38	210	0,03	0,2		33	0,45	186	138	21	219	0,15	13,5	98			
Кисломолочный напиток (йогурт)	200	4,35	4,8	6	84,75	0,03	0,2		4,2	5,6	19,71	13,4	11	323,04	2,67	2,46	78			
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,56	0,56	13,72	65,8	0,03	0,022											8		
<i>индекс</i>	<i>индекс</i>	<i>370</i>	<i>6,59</i>	<i>7,34</i>	<i>66,1</i>	<i>360,55</i>	<i>0,06</i>	<i>0,222</i>	<i>0</i>	<i>37,2</i>	<i>6,05</i>	<i>205,71</i>	<i>151,4</i>	<i>32</i>	<i>542,04</i>	<i>2,82</i>	<i>15,96</i>			
<i>индекс</i>	<i>индекс</i>	<i>1730</i>	<i>64,13</i>	<i>71,63</i>	<i>209,7</i>	<i>1744,47</i>	<i>1,113</i>	<i>1,172</i>	<i>3,032</i>	<i>847,88</i>	<i>39,57</i>	<i>749,49</i>	<i>1067,64</i>	<i>228,61</i>	<i>2733,31</i>	<i>13,89</i>	<i>0,13032</i>			
			71,26	77,86	54,75	64,13	79,50	73,25	30,32	121,13	56,53	62,46	88,97	76,20	227,69	77,17	130,52			

Продолж. уренирования от случайной погрешности, %

Проба пшени	Наименование блоча	Вес блоча (г)	Пищевые вещества (г)			Дюргетическ	Витамини (мг)				Минеральные вещества (мг)						N песчугула	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
зернуц	Дневка 2	100	0,56	0,56	13,72	65,8	0,03	0,022		4,2	5,6	19,71	13,4	11	323,04	2,67	2,46	63
	Фрукты свежие (блочно)	150/50	22,8	17,85	45,15	432,5	0,081	0,33	0,38	50,6	0,295	323,1	341,93	45,25	394,67	1,19	13,22	38
	Резант из твароза, замоченный с пшеницы с молочно-сывороточным	200/7,5	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	73
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	80
	<i>ингозо за ингоцик</i>	687	28,36	79,02	96,37	674,3	0,178	0,3709	0,438	54,83	8,095	370,61	402,33	70,65	807,27	3,3	38,845	
	Одноти пшеничные свежие (серпан)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04		10	10	23	42	14	141	0,6	3	15
	Суха нагретый с кипятком	250/30	6,27	7,4	33,9	227,3	0,07	0,054	0,125	153,45	5,52	15,61	54,05	19,22	333,3	0,81	15,43	44
	Котлеты рыбные, люблинские, с маслом	100/5	12,8	8,5	10,6	170,1	0,14	0,16	0,07	159	0,69	36	176	28	274	0,8	43,8	44
	Рис отварной с овощами	200	+8	5,2	47,9	237,6	0,06	0,05	0,075	212,34	0,37	11,57	90,86	33,96	92,85	0,68	1,85	57
	Компот брусничный	200	0,17	-	11	45	0,0018	0,004		1,23	1,5	5,67	3,48	1,52	18,91	0,107	-	69
Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
<i>ингозо за ингоцик</i>	1040	28,84	22,7	128,9	826,3	0,356	0,303	0,27	536,04	18,08	101,85	398,89	103,7	906,56	3,547	83,38		
Фрукты свежие (квандрин)	150	0,6	0,45	15,34	70,5	0,03	0,045		3	7,5	28,3	24	18	232,5	3,45	1,5	63	
Булочка с сахаром	80	3,76	2,1	19,84	113,4	0,026	0,032	0,073	39,64	0,045	14,58	30,41	6	38,22	0,33	1,41	91	
Кисломолочный напиток (бюгерт)	200	3,8	6,4	8	113	0,04	0,26		44	0,6	248	184	28	292	0,2	1,8		
<i>ингозо за ингоцик</i>	430	10,16	8,95	43,38	296,9	0,096	0,337	0,073	86,64	8,145	291,08	238,41	52	562,72	3,98	20,91	78	
Всего за день		67,36	49,67	208,65	1797,7	0,6308	1,0109	0,723	677,53	34,32	763,54	1039,63	226,35	2276,49	12,827	0,143135		
Процент углеводов от сухой массы, %		74,84	53,99	70,14	66,09	45,06	63,18	7,23	96,79	49,03	63,63	86,64	75,45	189,71	71,26	143,14		

Проба пшени	Наименование блоча	Вес блоча (г)	Пищевые вещества (г)			Дюргетическ	Витамини (мг)				Минеральные вещества (мг)						N песчугула	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
зернуц	Дневка 10	40/20/10	3,19	7,76	35,55	225	0,067	0,036	0,13	55	0,48	13,6	40,6	15	85,8	0,9	16,08	2
	Ветроброд с сахаром, с маслом	200/5	8,2	14,2	33,1	293	0,162	0,159	0,202	56,96	0,73	154	208,78	55,5	251,47	1,57	10,6	32
	Каша вязкая молочная овсяная, с маслом	200	6	6,3	13,5	135	0,061	0,24		27,4	1,08	222,33	173,39	33,39	277,17	0,59	18,8	77
	Фрукты свежие (квандрин)	100	0,6	0,45	15,54	70,5	0,03	0,045		3	7,5	28,5	24	18	232,5	3,45	1,5	63
	<i>ингозо за ингоцик</i>	575	17,99	28,71	97,69	723,5	0,32	0,48	0,332	142,36	9,79	418,43	446,77	121,89	846,94	6,51	46,98	
	Одноти нагретый с кипятком (полнор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	0,024	-	80	14,4	8,4	13,6	12	174	0,54	1,02	16
	Цель из свежей капусты с керфелем, со сметаной	250/10	1,85	6,4	11,8	112,2	0,077	0,038		132,85	44,6	37,45	16,07	226,99	0,583	18,85	21	
	Котлеты рыбные на пшени, с маслом	100/5	15,1	14,8	10,3	235	0,07	0,08	0,07	6,3	0,62	29,3	144	64	229,3	1,4	6,4	54
	Макаронные изделия отварные (спагетти) отварные с маслом	180	6,12	5,2	36	215,3	0,072	0,036	0,09	31,9	-	13,2	48	8,4	63,6	0,84	0,96	58
	Напиток из пшеницы пшеница	200	0,06	0,26	17,9	74,18	0,01	0,05		98,04	80	11	3	3	8	0,5	82	
Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
<i>ингозо за ингоцик</i>	985	27,79	27,28	101,28	762,38	0,27	0,243	0,16	349,09	108,45	116,5	280,55	110,47	748,39	4,413	46,53		
вафлин	60	7,7	6,4	35,0	228,5	0,059	0,158	0,154	39,2	0,53	158,65	140,59	21,38	205,4	0,49	10,58	84	
Сок фруктовый (орозной), в т.ч. в мезокультурной упаковке	200	1,0	0,2	23,5	100,0	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5		79	
Фрукты свежие (квандрин)	150	0,6	0,45	15,54	70,5	0,03	0,045		3	7,5	28,5	24	18	232,5	3,45	1,5		
<i>ингозо за ингоцик</i>	357	9,3	7,1	24,0	399,0	0,1	0,3	0,2	142,2	20,0	197,2	194,6	63,4	677,9	5,4	12,1		
Всего за день		1917	55,1	63,0	273,0	1884,9	0,7	1,0	0,6	633,7	138,3	733,1	921,9	295,7	2273,2	16,4	0,1	
Процент углеводов от сухой массы, %		61,20	68,52	71,28	69,30	51,36	62,88	6,46	90,52	49,53	61,01	76,83	98,58	189,44	90,91	105,59		

Продукт питания	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическое	Витаминный состав (мг)											N процентный								
			Белки	Жиры	Углеводы	Значение		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I									
закуска	День 11																										
	Каша пшеница	200/5	5,63	8,8	72,4	314,28	0,17	0,06	0,03	0,17	0,54	192,2	117	23,06	1,18												
	Фрукты свежие (клубника)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,06	0,03	10	38	35	17	11	155	0,1	0,26										
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/5	0,2	0,01	9,9	41,0	0,0	0,0	0,0	0,1	2,2	158	8,0	6,0	33,7	0,8	0,0										
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3										
	итого за завтрак	580	10,63	9,51	112,8	505,28	0,286	0,0459	0	10,22	40,74	231	174,5	47,06	235,2	2,61	19,565										
	Салат из овощей с курицей	100	1	5	3,3	61,7	0,045	0,052		6,23	16,98	22,03	41,57	13,76	149,01	0,83	2,73										
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	250/10	2,1	6,38	13,2	118,6	0,039	0,05		169,85	8,43	40,1	52,2	23,82	327,74	1,078	21,22										
Средне в семье	60/60	16,57	10,6	7,1	297	0,496	0,018		48	1,6	24,7	184,7	24,78	357,41	3,98	7,18											
Каша гречневая	200	5,6	6,67	29,7	201,2	0,28	0,16		36,7	18,7	24,0	160	292	5,33	3,07												
Компот из свежих ягод	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,005	0,005		0,72	0,64	5,05	3,33	2,72	76,67	0,65	0,61											
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	27,6	135	0,066	0,018		12		39	8,4	55,8	23,16													
итого за обед	1010	34,34	34,19	129,13	961	0,823	0,833	0,086	261,5	27,65	142,68	654,6	276,78	1313,53	15,078	83,47											
Булочка сахарная	40	3,28	1,12	22	111,2	0,0325	0,02		2,43	0,36	11,45	31,43	7,9	76,1	0,54	1,69											
Кефир/молоко/чай напиток (кефир)	200	8	5	14	133	0,48	0,4		44	1,4	216	188	32	258	0,2												
Фрукты свежие (клубника)	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,05		10	38	35	17	11	155	0,1	0,26											
итого за полдник	390	12,08	6,32	43,5	282,2	0,5725	0,45	0,027	56,43	39,76	262,45	236,43	50,9	489,1	0,84	1,95											
Всего за день		57,05	50,02	285,43	1748,98	1,6815	1,3289	0,113	328,15	108,15	658,13	1065,53	374,74	2037,83	18,528	0,104985											
Процент удовлетворенности от суточной потребности, %		63,39	54,37	74,52	64,30	120,11	83,06	1,13	46,88	154,50	54,84	88,79	124,91	169,82	102,93	104,99											

Продукт питания	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическое	Витаминный состав (мг)											N процентный									
			Белки	Жиры	Углеводы	Значение		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I										
закуска	День 12																											
	Вареная курица-гриль	40/10	3,14	7,32	19,78	150,97	0,065	0,032	0,13	45		11,2	37	13,2	55,4	0,82	15,44											
	Вареная курица-гриль	200/5	23,3	13,5	30,4	336,5	0,055	0,3	0,46	37	0,12	209,5	168,46	30,56	150,35	0,84	12,5											
	Кружечный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9											
	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,24	10,6	49,8	0,054	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2											
	Фрукты свежие (клубника)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03		10	38	35	17	11	155	0,1	0,26											
	итого за завтрак	585	31,67	24,46	82,58	670,27	0,244	0,508	0,59	105,29	38,64	372,5	359,46	391,75	3,64	47,4												
обед	Салат витаминный (капуста брокколи, лук зеленый, перец сладкий, др)	100	1,6	6,17	9,5	100	0,0571	0,0568		52,93	19,7	24,5	23,57	10,15	123,95	0,43	1,96											
	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250/50	8,74	6,83	18,5	171	0,125	0,059	1,47	86,36	1,73	13,28	102,4	22,16	295,76	0,365	21,32											
	Каршля по-тагану	280	22,06	28	44,6	45	0,145	0,12		236,05	1,53	46,2	56,4	193,2	543,2	3,08	6,01											
	Напиток клюквенный	200	0,17	11		45	0,0025	0,0082			0,6	2,81	2,08	2,83	20,64	0,122	0,011											
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,38											
	итого за обед	920	36,97	41,66	113,27	977,2	0,2926	0,252	1,59	395,32	23,56	101,49	556,55	246,64	1081,93	3,497	56,181											
	Валлун	80	1,68	1,98	46,38	210				10	38	35	17	11	155	0,1	0,26											
	Фрукты свежие (клубника)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03																				
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в миксованном варианте	200	1	0,2	23,5	100	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5	4,26											
	итого за полдник	448	3,48	2,38	77,38	348	0,11	0,11	0	110	50	45	47	35	393	1,6												
	Всего за день		2033	72,12	68,5	273,23	1995,47	0,3376	0,87	2,18	610,61	112,2	518,99	963,01	376,5	2068,7	10,737	0,103841										
	Процент удовлетворенности от суточной потребности, %		80,13	74,46	71,34	73,36	52,69	54,38	21,80	87,23	160,29	43,25	80,25	125,50	172,39	59,65	103,84											

Бразильский

Распределение по категориям: бисюль, асбест, урановый, инертный, прочие		Итого		Битуминозные		Минеральные вещества (мг)											
День	Вид	бисюль	асбест	Урановый	инертный	В1	В2	Д	А	С	Ca	Ф	Mg	К	Fe	1	
день 1	бисюль	70,76	79,16	267,14	2063,8	1,116	2,137	3,246	2818,51	67,47	779,61	1110,42	206,15	1905,2	16,26	0,12171	
день 2	бисюль	62,26	61,5	203,95	1638,42	1,1278	1,049	2,891	588,77	170,435	562,1	964,99	238,52	2855,23	13,637	0,13979	
день 3	бисюль	61,12	55,72	236	1696,5	0,6885	0,934	4,566	796,5	138,62	637,228	919,16	288,53	2719,074	10,27	0,1258	
день 4	бисюль	73,53	73,44	264,94	2014,17	0,742	0,939	1,272	833,88	128,555	858,59	1100	273,02	2277,89	13,53	0,13669	
день 5	бисюль	55,81	64,94	322,69	2105,78	0,859	0,858	0,798	541,29	27,642	606,67	1157,1	396,84	2630,69	20,71	0,11368	
день 6	бисюль	79,17	69,17	282,72	2075,22	1,23	2,03	2,33	3078,10	222,85	689,83	1206,75	299,16	3355,78	18,86	0,21	
Всего за 6 дней	Итого	402,65	403,93	1577,44	11583,89	5,76	7,95	14,50	8656,55	755,37	4134,03	6458,42	1702,22	15733,86	93,27	0,85	
Итого среднее значение за 6 дней	Итого	67,11	67,32	262,91	1930,65	0,96	1,32	2,42	1442,76	123,90	689,00	1076,40	283,70	2622,31	15,34	0,14	
Процент уклоняемости от средней потребности, %	Итого	74,56	73,88	68,64	70,98	68,61	82,77	24,17	206,11	179,85	57,42	89,70	94,57	218,53	86,36	141,50	
день 7	бисюль	69,82	50,83	255,69	1768,1	1,3275	1,114	0,236	291,93	137,3	636,45	1126,26	370,5	2291,98	16,56	0,10387	
день 8	бисюль	64,13	71,63	209,7	1744,47	1,113	1,172	3,032	847,88	39,57	749,49	1067,64	228,61	2732,31	13,89	0,13032	
день 9	бисюль	67,36	49,67	268,65	1797,7	0,6308	1,0109	0,723	673,53	34,32	763,54	1039,63	226,35	2276,49	12,827	0,14314	
день 10	бисюль	55,08	63,04	273,01	1884,88	0,72	1,01	0,65	633,65	138,27	732,08	921,91	295,74	2273,23	16,36	0,11	
день 11	бисюль	57,05	50,02	285,43	1748,98	1,6815	1,3289	0,113	328,15	108,15	658,13	1065,53	374,74	2037,83	18,528	0,10499	
день 12	бисюль	72,12	68,5	273,23	1995,47	0,7376	0,87	2,18	610,61	112,2	518,99	963,01	1872,44	2068,7	10,737	0,10384	
Всего за 6 дней	Итого	385,56	353,69	1565,72	10939,6	6,2094	6,5018	1,16	3389,75	569,81	4058,68	676,45	1020,66	3127,07	2380,09	14,82	0,12
Итого среднее значение за 6 дней	Итого	64,26	58,95	260,95	1823,27	1,03	1,08	1,16	564,96	94,97	676,45	1020,66	3127,07	2380,09	14,82	0,12	
Процент уклоняемости от средней потребности, %	Итого	71,40	64,07	68,13	67,03	73,92	67,73	11,55	80,71	135,67	56,37	85,89	104,02	190,01	82,32	115,29	
Всего за 12 дней	Итого	788,21	757,62	3143,16	22523,49	11,97	14,45	21,43	12046,30	1335,18	8192,71	12642,40	3574,66	29414,40	182,17	1,54	
Итого среднее значение за 12 дней	Итого	65,68	63,14	261,93	1876,96	1,00	1,20	1,79	1002,86	110,43	682,73	1053,53	297,89	2451,20	15,18	0,13	
Процент уклоняемости от средней потребности, %	Итого	72,98	68,63	68,39	69,01	71,27	75,23	17,86	143,41	157,76	56,89	87,79	99,30	204,27	84,34	128,39	