

Сводка пищевой ценности 20-ти дневного рациона в пищевых веществах, энергии, минеральных веществ.

Приложение №10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 Таблица 1

Дата / Категория питающихся	ККАЛ	Б	Ж	У	А	В1 МГ	В2 МГ	С МГ	Д МКГ	К МГ	Са МГ	Mg МГ	Р МГ	Fe МГ	Йод МКГ	Фтор МГ	Se МКГ
1 неделя понедельник 7-11 лет	1 206	42	44	167	388	0,7	0,8	30	2,9	642	616	139	542	6	59	1,6	18
12 лет и старше	1 392	48	48	194	591	0,8	0,9	40	2,9	690	665	169	608	9	59	2	35
1 неделя вторник 7-11 лет	1 325,5	46,75	43,25	168,25	399	0,5	0,7	50	6,8	615	656	154	685	11	46	2	10
12 лет и старше	1 532	61,5	51	196,25	533	0,6	0,8	55	6,8	689	707	174	772	14	46	2,4	20
1 неделя среда 7-11 лет	1 290	39	47	185	444	0,8	0,7	30	5,4	660	602	138	624	10	62	1	22
12 лет и старше	1 479	45	53	212	600	0,8	0,7	36	5,4	795	646	171	656	15	62	1,6	25
1 неделя четверг 7-11 лет	1 431	42	40	216	396	0,7	0,8	40	4,9	630	651	122	696	5	52	1,5	10
12 лет и старше	1 747	48	50	253	482	0,8	0,9	45	4,9	680	711	154	738	9	52	1,9	25
1 неделя пятница 7-11 лет	1 210	42	43	185	426	0,8	0,6	65	6,3	623	649	135	554	5	39	3	30
12 лет и старше	1 330	45	51	198	540	0,9	1	75	6,3	695	678	167	593	9	39	4	45
2 неделя понедельник 7-11 лет	1 385	37,75	49	184	449	0,8	0,8	45	6,8	645	558	142	620	7	56	1,7	10
12 лет и старше	1 640	43	58	210	507	0,9	0,9	60	6,8	714	627	160	665	10	56	2	25
2 неделя вторник 7-11 лет	1 296,5	49	46,25	185,25	409	0,9	0,7	25	5,9	495	619	129	611	6	49	1,5	15
12 лет и старше	1 530	58	58	205	540	1	0,8	28	5,9	516	635	164	651	9	49	2	27
2 неделя среда 7-11 лет	1 203	38	35	168	428	0,9	0,6	60	2,5	585	585	145	566	9	71	1,5	10
12 лет и старше	1 418	45,5	40	198,25	531	1	0,9	70	2,5	634	629	187	607	10	71	1,9	30
2 неделя четверг 7-11 лет	1 290	44	44	207	386	0,5	0,8	25	7,1	692	568	157	563	5	49	1,9	20
12 лет и старше	1 507	53	56	233	486	0,6	0,8	30	7,1	711	608	185	633	8	49	2,5	40
2 неделя пятница 7-11 лет	1 288	43	43	177	380	0,7	0,9	20	3,1	583	622	120	652	8	51	1,3	30
12 лет и старше	1 385	48	41	207	490	0,8	1	22	3,1	647	666	166	695	12	51	1,8	35
3 неделя понедельник 7-11 лет	1 411	45	44	190	350	0,6	0,8	50	5,5	500	647	115	599	6	64	1,6	16
12 лет и старше	1 537	52	47	214	465	0,7	0,9	58	5,5	580	685	164	648	10	64	1,9	26

3 неделя вторник	7-11 лет	1192,5	39,75	36,25	183,25	334	0,6	0,9	47	6,8	524	581	125	609	6	49	1,6	30
	12 лет и старше	1 549	47,5	50	217	448	0,7	0,9	50	6,8	569	696	144	629	12	49	2,2	40
3 неделя среда	7-11 лет	1 204	43	42	173	341	0,8	0,7	10	4,9	675	585	122	636	5	78	1,6	20
	12 лет и старше	1 416	48	55	208	470	0,9	0,85	15	4,9	660	641	145	643	8	78	2	30
3 неделя в четверг	7-11 лет	1 268	43	51	202	400	0,4	0,91	12	8	550	577	134	567	4	50	1,2	10
	12 лет и старше	1 371	50	50	217	493	0,6	0,95	14	8	632	655	165	609	6	50	1,6	20
3 неделя пятница	7-11 лет	1 387	41	44	173	340	0,6	0,59	60	3,8	675	602	137	654	10	66	1,7	10
	12 лет и старше	1 607	50	51	197,25	464	0,7	0,59	65	3,8	744	638	150	675	12	66	2	20
4 неделя понедельник	7-11 лет	1 440,5	43,75	52,25	183,25	407	0,5	0,8	6	5,9	523	647	135	634	10	49	1,3	20
	12 лет и старше	1 648	52	59	214	468	0,6	0,9	8	5,9	616	747	160	689	12	49	1,9	30
4 неделя вторник	7-11 лет	1 288	41	43	196	406	0,6	1	20	7,4	703	598	167	528	2	49	2	7
	12 лет и старше	1 620	48	51	229	452	0,8	1	25	7,4	736	631	177	631	3	49	3	18
4 неделя среда	7-11 лет	1 329	41	43	170	324	0,7	0,8	15	4,9	495	542	147	607	5	42	1,4	12
	12 лет и старше	1 455	46	52	175	440	0,8	1	20	4,9	519	660	159	689	9	42	2,5	18
4 неделя четверг	7-11 лет	1 168	39	38	190	335	0,5	0,9	10	6,5	720	603	163	520	2	61	2	10
	12 лет и старше	1 330	47,5	44	226	450	0,6	0,9	11	6,5	767	649	174	683	9	61	2,8	11
4 неделя пятница	7-11 лет	1 237	47	41	182	358	0,6	0,6	40	4,6	565	592	134	633	10	58	1,6	20
	12 лет и старше	1 427	54	47	209,25	450	0,8	0,91	43	4,6	606	626	165	686	12	58	2	30
12 лет и старше																		
Среднее фактическое		1 496	49,5	50,6	210,65	495	0,8	0,88	38,5	5,5	660	660	165	660	9,9	55	2,2	27,5
Норма (стандартное значение)		2 720	90	92	383	900	1,4	1,6	70	10	1 200	1 200	300	1 200	18	100	4	50
% выполнения		55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%
7-11 лет																		
Среднее фактическое		1 292,5	42,35	43,45	184,25	385	0,66	0,77	33	5,5	605	605	138	605	6,6	55	1,65	16,5
Норма (стандартное значение)		2 350	77	79	335	700	1,2	1,4	60	10	1 100	1 100	250	1 100	12	100	3	30
% выполнения		55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%	55%

Se и йод переведены в МКГ