

Итоговая таблица для школьников в возрасте с 12 до 18 лет

№ п/п	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
					В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	70,8	78,72	280,38	1838,69	1,66	2,10	59,51	0,40	13,9	422,9	1084,80	237,0	12,30
2 день	77,8	78,64	295,46	2028,9	2,75	1,79	33,30	0,72	11,40	613,20	1213,20	319,0	13,89
3 день	74,58	110,0	313,44	2311,86	1,33	1,4	41,35	1,29	13,3	758,5	955,30	228,32	15,41
4 день	73,20	61,70	243,30	1604,02	0,76	0,50	84,90	0,80	5,40	437,60	588,2	272,20	11,90
5 день	89,10	88,40	323,02	2248,30	0,92	0,40	33,10	0,56	3,40	510,90	711,70	340,50	18,78
6 день	95,87	108,92	337,76	2527,48	1,3	1,85	127,3	1,31	15,7	699,4	1119,6	339,2	20,26
7 день	84,10	73,10	302,80	2033,00	0,73	0,47	39,70	0,56	8,40	927,60	1104,90	320,10	14,67
8 день	74,64	55,48	293,24	2211,6	0,94	0,51	47,93	0,94	6,30	414,10	831,34	355,90	14,70
9 день	92,17	82,45	274,47	2018,34	1,47	0,81	99,70	0,63	8,70	509,00	1073,20	235,10	17,24
10 день	75,40	80,30	301,70	2011,10	1,06	0,67	99,40	1,17	14,20	493,40	1046,40	374,86	15,66
ВСЕГО:	807,67	817,76	2965,50	20833,28	12,92	10,50	666,20	8,30	100,70	5782,70	9728,60	3022,26	154,81
Ср. значение в день	80,8	81,8	296,6	2083,3	1,29	1,05	66,6	0,83	10,1	578,3	972,9	302,2	15,5