

Итоговая таблица для школьников в возрасте с 7 до 11 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	61,63	66,97	234,57	1602,76	1,51	1,87	44,71	0,34	9,5	377,78	932,18	197,55	11,76
2 день	67,71	67,81	253,59	1763,7	2,48	1,63	28,5	0,66	10,2	543,77	1017,7	273,5	12,12
3 день	62,3	92,16	254,82	1911,26	1,13	1,26	31,31	1,16	10,9	632,0	791,1	179,1	12,10
4 день	64,8	51,94	196,9	1338,90	0,58	0,44	72,16	0,74	5,00	352,20	443,2	219,60	9,90
5 день	70,60	69,10	264,3	1812,00	0,70	0,54	27,35	0,38	2,60	441,2	571,10	276,60	15,42
6 день	81,66	91,35	289,96	2167,58	1,11	1,6	103,46	1,14	14,5	559,7	938,9	285,5	16,39
7 день	58,40	50,40	254,10	1718,80	0,57	0,43	33,60	0,52	7,20	459,01	935,3	267,60	11,15
8 день	58,83	54,85	239,32	1559,50	0,73	0,41	41,13	0,76	5,00	326,50	645,60	287,60	12,13
9 день	73,42	65,80	224,50	1645,10	1,20	0,78	81,2	0,51	7,10	472,90	865,90	188,3	13,80
10 день	61,72	65,00	249,50	1636,6	0,87	0,61	86,4	1,01	11,20	428,10	828,60	310,20	12,94
ВСЕГО:	661,06	675,38	2461,56	17156,08	10,88	9,60	549,83	7,22	83,2	4593,2	7969,60	2485,60	125,71
Ср. значение в день	66,1	67,5	246,6	1715,6	1,09	0,96	54,9	0,72	8,3	459,3	797,9	248,6	12,6