

сводная таблица пищевой ценности
возрастная категория с 11 до 18 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	59,35	61,77	299,54	1938,12	0,718	34,51	0,636	9,7	638,16	956,23	377,94	14,124
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	57,67	70,08	241,92	1777,5	0,75	38,11	0,5025	8,74	274,18	916,66	261,85	14,6
4	54,74	59,61	271,86	1845,44	0,588	23,28	0,328	4,85	672,5	867,3	190,68	9,355
5	62,81	65,82	296,29	2013,71	0,58	23,135	0,524	7,46	430,14	584,67	183,04	8,06
6	51,32	57,79	278,03	1855,33	0,751	22,295	0,428	7,39	600	925,58	253,71	11,27
7	55,01	57,92	281,37	1869,45	0,774	122,47	0,356	6,863	384,06	858,425	209,74	10,24
8	56,67	51,91	314,33	1981,32	0,614	14,78	0,114	5,58	508,4	802,2	211,54	7,91
9	63,13	67,38	220,06	1829,41	0,803	24,38	0,489	8,61	444,26	1076,73	233,53	13,89
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	57,44	50,73	283,47	1810,73	0,81	10,395	1,697	11,365	569,9	1007,85	374,61	13,52
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	52,4	58,82	274,94	1836,71	1,13	21,045	0,264	7,21	480,87	908,18	202,89	11,98
14	62,39	49,03	255,36	1716,53	0,82	119,14	0,1265	8,08	503,61	915,4	231,45	12,07
15	54,97	63,94	295,63	1972,99	0,75	21,52	2,66	7,89	332,28	804,2	231,09	9,82
итого	845,11	867,29	4057	27554,52	11,821	556,22	10,453	115,633	7260,53	13179,3	3628,79	169,107
среднее	56,34067	57,81933	270,4667	1836,968	0,788067	37,08133	0,696867	7,70886	484,0353	878,6197	241,9193	11,2738