

«Согласованно»:

Технолог Управления образования администрации

МР «Троицко-Печорский»

Гребенникова Е.В. Гребенникова

«*21*» *августа* 2023 год



Утверждаю:

Директор МОУ ООШ пст. Нижняя - Омра



Кычина
Н.А. Кычина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Муниципального общеобразовательного учреждения

«Основная общеобразовательная школа» пст. Нижняя - Омра

на 2023-2024 учебный год

возрастная категория с 12 – 18 лет

Пояснительная записка

Режим питания двухразовый – завтрак, обед,
Начало занятий в школе для учащихся с 7-11, 12-18 лет с 9.00
-горячий завтрак с 9.45 до 10.55;
-обед с 11.35 до 13.00;

Все продукты питания, поступающие в образовательное учреждение, соответствуют требованиям государственных стандартов, имеют сертификат, подтверждающий качество и безопасность продукта Организация питания осуществляется согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 .

Сырые продукты, и продукты идущие в питание детей без термической обработки хранятся отдельно.

При приготовлении пищи соблюдаются гигиенические требования в технологических процессах приготовления блюд При кулинарной обработке пищевых продуктов соблюдаются гигиенические требования в технологических процессах приготовления блюд в соответствии со сборником технологических нормативов ГОУ ВПО «Пермская гос. мед. академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания от 2008 г. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений :

- обработка сырых и вареных продуктов проводится на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досках.
- Котлеты, биточки, тефтели из мясного или рыбного фарша и рыбу кусками обжаривают не менее 10 мин с обеих сторон в нагретом до кипения жире, после чего их выдерживают в духовом шкафу до готовности 5-8 мин при температуре 250-280⁰ С.
- Вторые блюда из вареного мяса (кур), а также измельченное мясо добавляемое в первое блюдо подвергаются вторичной термической обработке (кипячению в бульоне соусе) в течении 5-7 мин и хранят в нем при температуре 75⁰С до раздачи не более 1 часа.
- Яйцо перед использованием в любые блюда предварительно обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил, варят яйцо 10 мин после закипания, запеканки и омлеты пропекают в жарочном шкафу при температуре 220-250⁰С 5-8 мин.
- Молоко перед употреблением кипятят не более 2-3 мин, после закипания охлаждают и хранят под закрытой крышкой.
- Творог и сметана используется после термической обработки, сметана кладется в первое блюдо до готовности за 10 мин.
- С момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда находятся на горячей плите не более 1-2 часа.
- Макаaronные изделия, рис для приготовления гарниров варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1: 6) без последующей промывки.
- Запеканки изготавливают в жарочном шкафу при температуре 220-280⁰С 20-30 мин, слой готового блюда не более 3-4 см.
- В приготовлении пищи используется йодированная соль.
- Яйцо, рыбные блюда по меню проходят 2 раза в неделю.
- Употребление сырых овощей в натуральном виде урожая 2023 г. используется до 1 марта 2024 года.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов соблюдаются следующие правила:

- Кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением, закладывают овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой: свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи, не допускается предварительное замачивание овощей в целях профилактики (персионеа и псевдотуберкулеза).
- Зеленый горошек используется после термической обработки.
- Фрукты, включая цитрусовые, перед употреблением моются.
- В целях профилактики гиповитаминоза проводится С-витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой. Аскорбиновая кислота вводится в компот после его охлаждения до температуры не выше 15⁰С (перед реализацией).

День: понедельник. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 12 до 18 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	н				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
114	Каша рисовая молочная	200/10	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,40	0,41	
285	Кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,01	0,05	88,96	64,12	9,52	0,09	
376	Бутерброд с маслом и сыром	40/30/10	11,76	16,85	17,88	270,22	0,07	1,24	0,00	0,08	380,90	224,62	32,62	0,97	
	итого:		18,89	25,86	76,14	612,22	0,12	2,73	0,03	0,30	501,53	383,41	58,54	1,47	
	Обед														
72	Суп с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,16	11,78	0,21	1,55	57,30	136,36	41,83	1,49	
217	Тефтели из курицы в томатном соусе	100/40	15,38	19,82	8,62	274,97	0,05	0,41	0,04	0,65	35,13	118,70	15,74	1,24	
219	Греча отварная	180	10,48	6,52	54,00	316,57	0,25	0,23	0,00	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38	
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59	
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,39	12,27	60,60									
	Хлеб пшеничный	30	2,44	0,63	15,06	72,60									
	итого:		37,55	35,67	139,12	1023,01	0,47	12,57	0,26	4,46	195,25	516,68	127,95	9,70	
	всего за день:		56,44	61,53	215,26	1635,23	0,59	15,30	0,29	4,76	696,78	900,09	186,49	11,17	

День: вторник. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 12 до 18 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
141	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/30	38,96	16,14	38,84	456,30	0,10	0,81	0,12	0,80	356,98	436,24	58,81	1,20
376	Бутерброд с маслом и сыром	40/30/10	11,02	19,94	37,20	157,60	0,04	0,70	0,00	0,45	21,30	126,35	18,35	0,55
383	Какао с молоком	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,30	0,00	0,00	5,29	8,22	3,64	0,70
	итого:		50,10	36,08	88,08	662,54	0,14	1,81	0,12	1,25	383,57	570,81	80,80	2,45
	Обед													
2	Салат "Витаминный"	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,04	16,65	0,01	4,58	25,76	28,90	18,08	0,87
43	Свекольник со сметаной	250/10	1,93	6,34	10,05	104,16	0,05	4,56	0,01	2,40	38,94	57,42	39,41	1,32
211	Плов с курой	210	37,20	45,33	41,05	747,09	0,15	4,48	0,09	1,66	50,01	347,37	49,31	3,44
280	Компот из свежих фруктов	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,39	12,27	60,60								
	Хлеб пшеничный	30	2,44	0,63	15,06	72,60								
	итого:		45,11	62,83	112,63	1218,37	0,25	25,97	0,12	4,11	166,55	467,32	132,00	5,09
	всего за день:		95,21	98,91	200,71	1880,91	0,39	27,78	0,24	5,36	550,12	1038,13	212,80	7,54

День: среда. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 12 до 18 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
108	Каша кукурузная (пшеничная)	200/10	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
376	Бутерброд с маслом и сыром	40/30/10	11,02	19,94	37,20	157,60	0,00	0,30	0,00	0,00	5,29	8,22	3,64	0,70
299	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,04	0,70	0,00	0,45	21,30	126,35	18,35	0,55
итого:			18,46	28,01	83,76	446,64	0,05	1,28	0,01	0,62	141,30	287,72	50,60	3,53
Обед														
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	2,37	0,00	5,04	29,17	31,86	30,64	1,13
35	Борщ со свежей капустой	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,03	9,95	0,01	4,83	48,20	45,85	36,22	0,96
205	сосиска	100	9,45	22,91	22,42	256,74	0,00	0,04	0,00	0,06	30,35	125,07	15,15	1,54
227	Макароны отварные	180	6,62	6,36	42,38	253,32	0,09	0,05	0,00	1,19	13,66	56,57	20,82	1,10
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,39	12,27	60,60								
	Хлеб пшеничный	30	2,44	0,63	15,06	72,60								
итого:			24,50	41,72	139,57	936,56	0,14	12,56	0,02	12,80	177,83	277,66	109,69	6,32
всего за день:			42,96	69,73	223,33	1383,20	0,19	13,84	0,03	13,42	319,13	565,38	160,29	9,85

День: четверг. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 12 до 18 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
104	Каша гречневая на молоке	200/10	7,95	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
285	Кофейный напиток	200	3,780	3,910	26,040	154,150	0,040	0,076	0,020	0,100	242,480	235,720	33,040	1,120
376	Бутерброд с маслом и сыром	40/30/10	6,620	9,480	10,060	152,000	0,040	0,700	0,000	0,450	214,300	126,350	18,350	0,550
	Фрукт	100	1,2	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0	52,5	22,5	16,5	0,23
	итого:		19,55	21,9	82,48	609,32	0,31	58,146	0,04	0,84	662,11	572,69	105,37	4,27
Обед														
247	Помидор в собственном соку	100	0,55	0,05	1,20	83,00	0,01	2,50	0,00	0,05	12,50	10,00	5,00	0,60
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,20	12,73	0,03	1,00	51,95	135,48	54,70	2,33
161	Котлета рыбная в соусе томатном	100/40	14,80	2,75	9,70	122,75	0,12	3,20	0,02	0,76	27,80	106,52	19,05	0,55
241	Пюре картофельное	180	3,84	7,58	29,13	200,56	0,13	8,01	0,02	0,29	42,86	92,46	30,30	1,24
282	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,06	7,20	0,28	0,40	43,00	44,92	25,20	1,30
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,39	12,27	60,60								
	Хлеб пшеничный	30	2,44	0,63	15,06	72,60								
	итого:		26,69	14,26	104,11	724,24	0,52	33,64	0,34	2,50	178,11	389,38	134,25	6,01
	всего за день:		46,24	36,16	186,59	1333,56	0,83	91,78	0,38	3,34	840,22	962,07	239,62	10,28

День: пятница. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 12 до 18 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,05	0,45	0,02	0,39	179,40	138,15	23,98	0,46
376	Бутерброд с маслом и сыром	40/30/10	6,62	9,48	10,06	152,00	0,04	0,70	0,00	0,45	214,30	126,35	18,35	0,55
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51
итого:			17,37	21,06	60,67	501,02	0,12	2,15	0,04	0,85	515,64	378,63	49,03	1,52
Обед														
26	Салат из свеклы с соевыми огурцами	100	1,26	10,08	7,76	126,80	0,01	4,20	0,00	4,58	53,27	64,62	57,25	3,63
41	Рассольник со сметаной	250/10	5,03	11,30	32,38	149,60	0,25	41,95	0,05	6,05	69,25	164,38	81,38	2,58
185	Запеканка картофельная с мясом	210	25,53	24,78	18,43	400,75	0,22	16,64	0,03	0,84	27,69	243,91	62,15	2,56
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,39	12,27	60,60								
	Хлеб пшеничный	30	2,44	0,63	15,06	72,60								
итого:			36,89	47,18	113,79	924,14	0,49	62,94	0,09	13,15	206,66	491,22	207,64	10,36
всего за день:			54,26	68,24	174,46	1425,16	0,61	65,09	0,13	14,00	722,30	869,85	256,67	11,88

День: понедельник. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 12 до 18 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
106	Каша манная молочная	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92	0,05	0,21	0,01	0,72	78,67	79,86	13,45	45,00
376	Бутерброд с маслом и сыром	40/30/10	6,62	9,48	10,06	152,00	0,04	0,70	0,00	0,45	214,30	126,35	18,35	0,55
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,90
итого:			13,22	16,52	64,15	458,54	0,09	3,81	0,01	1,18	301,02	216,00	37,04	46,45
Обед														
247	Помидор в собственном соку	100	0,55	0,05	1,20	83,00	0,01	2,50	0,00	0,05	12,50	10,00	5,00	0,60
39	Бульон из кур с гренками	250	1,25	0,25	0,00	7,50	0,03	0,24	0,06	0,70	23,35	107,69	10,32	1,33
209	Шницель из птицы	100/40	14,69	16,60	10,02	248,12	0,15	0,30	0,00	0,48	38,64	202,76	52,94	4,47
219	Греча отварная	180	10,48	6,54	54,00	316,57	0,25	0,23	0,00	0,58	46,37	243,31	63,53	5,40
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,39	12,27	60,60								
	Хлеб пшеничный	30	2,44	0,63	15,06	72,60								
итого:			32,03	24,46	120,44	902,18	0,45	3,42	0,07	3,49	177,31	582,07	138,65	13,39
всего за день			45,25	40,98	184,59	1360,72	0,54	7,23	0,08	4,67	478,33	798,07	175,69	59,84

День: вторник. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 12 до 18 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
113	Каша пшеничная молочная	200/10	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145,00	35,59	2,49
376	Бутерброд с маслом и сыром	40/30/10	6,62	9,48	10,06	152,00	0,04	0,70	0,00	0,45	214,30	126,35	18,35	0,55
285	Кофейный напиток	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,04	0,08	0,02	0,10	242,48	235,72	33,04	1,12
	Яблоко	100	1,20	0,30	11,25	57,00	0,09	57,00	0,00	0,00	52,50	22,50	16,50	0,23
	итого:		17,64	20,96	81,64	590,31	0,30	58,07	0,04	0,72	620,50	529,57	103,48	4,39
Обед														
51	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,31	7,74	15,43	140,59	0,04	6,26	0,02	2,39	38,89	71,55	30,89	0,79
180	Гуляш из ГОВЯДИНЫ	100/40	25,29	28,24	7,86	386,78	0,11	2,34	0,00	0,68	18,50	268,80	37,25	2,75
247	Рис отварной	180	21,68	24,21	6,74	331,53	0,15	4,48	0,09	1,66	50,01	347,37	49,31	3,44
280	Компот из изюма	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,39	12,27	60,60								
	Хлеб пшеничный	30	2,44	0,63	15,06	72,60								
	итого:		54,12	61,21	80,02	1084,08	0,33	13,36	0,12	4,84	159,24	721,35	142,65	14,15
	всего за день		71,76	82,17	161,66	1674,39	0,63	71,43	0,16	5,56	779,74	1250,92	246,13	18,54

День: среда. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 12 до 18 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
102	Каша "Дружба"	200/10	6,55	8,33	35,09	241,11	0,12	0,58	0,02	0,28	217,78	208,96	41,18	1,76
51	Кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,04	0,56	0,02	0,10	177,92	128,24	19,04	0,18
376	Бутерброд с маслом и сыром	40/30/10	6,62	9,48	10,06	152,00	0,04	0,70	0,00	0,45	214,30	126,35	18,35	0,55
итого:			15,18	20,20	70,80	524,98	0,20	1,84	0,04	0,83	610,00	463,55	78,57	2,49
Обед														
1	винегрет	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,10	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,00	175,10	0,28	13,38	0,03	0,90	45,95	297,95	72,38	3,98
215	Суфле из кур (паровое)	100	32,86	38,06	2,22	483,01	0,11	1,65	0,12	1,09	51,09	261,46	31,45	2,62
241	Пюре картофельное	180	3,84	7,58	29,13	200,56	0,13	8,01	0,02	0,29	42,86	92,46	30,30	1,24
280	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,39	12,27	60,60								
	Хлеб пшеничный	30	2,44	0,63	15,06	72,60								
итого:			52,56	63,62	108,66	1213,11	0,60	25,67	0,27	6,93	211,99	717,18	175,54	15,66
всего за день			67,74	83,82	179,46	1738,09	0,80	27,51	0,31	7,76	821,99	1180,73	254,11	18,15

День: четверг. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 12 до 18 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
109	Каша овсяная	200/10	6,33	8,9	25,49	207,38	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
376	Бутерброд с маслом и сыром	40/30/10	6,620	9,480	10,060	152,000	0,040	0,700	0,000	0,450	214,300	126,350	18,350	0,550
381	Чай с сахаром	200	0,120		12,040	48,640	0,060	0,040	0,000	0,000	8,540	12,860	6,600	1,440
	Яблоко	100	0,4	0,3	9,5	42	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9	0,6
	итого:		13,47	18,68	57,09	450,02	0,24	17,04	0,04	1,21	359,26	302,96	74,22	3,62
	Обед													
232	Икра кабачковая	100	1,36	5,22	7,36	78,65	0,04	27,20	0,00	2,35	30,61	31,84	19,18	0,86
62	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	14,36	0,15	2,58	76,87	60,89	35,80	1,12
212	кура пори	100	26,02	26,02	1,38	346,68	0,07	2,28	0,08	28,90	28,90	188,25	23,78	2,10
227	Макароны отварные	180	6,62	6,36	42,38	253,32	0,09	0,05	0,00	1,19	13,66	56,57	20,82	1,10
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,39	12,27	60,60								
	Хлеб пшеничный	30	2,44	0,63	15,06	72,60	0,28	44,04	0,24	36,70	206,49	355,86	106,44	6,77
	итого:		41,16	44,953	116,981	1033,47	0,52	60,888	0,48	71,046	382,374	679,888	193,7	12,676
	всего за день:		54,63	63,633	174,071	1483,49	0,76	77,928	0,52	72,256	741,634	982,848	267,92	16,296

День: пятница. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 12 до 18 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
132	Омлет с зеленым горошком	200	17,90	27,75	4,67	340,12	0,06	0,58	0,12	0,89	111,16	142,33	15,41	1,20
229	зеленый горошек	100	3,13	3,29	6,99	77,88	0,07	2,41	0,16	0,22	16,68	46,68	15,07	0,57
376	Бутерброд с маслом и сыром	40/30/10	6,62	9,48	10,06	152,00	0,04	0,70	0,00	0,45	214,30	126,35	18,35	0,55
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,06	0,04	0,00	0,00	8,54	12,86	6,60	1,44
	итого:		27,77	40,52	33,76	618,64	0,23	3,73	0,28	1,56	350,68	328,22	55,43	3,76
Обед														
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,60	1,74
189	Котлета мясная	100	14,69	16,11	7,89	243,04	0,06	0,14	0,00	0,68	28,68	116,73	22,18	0,95
235	Капуста тушеная	180	4,36	5,14	15,88	126,89	0,05	85,60	0,00	0,36	109,76	83,95	44,92	1,72
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,39	12,27	60,60								
	Хлеб пшеничный	30	2,44	0,63	15,06	72,60								
	итого:		26,454	26,166	92,597	715,708	0,127	89,015	0,02	2,925	223,315	288,015	100,555	5,996
	всего за день:		54,224	66,686	126,357	1334,348	0,357	92,745	0,3	4,485	573,995	616,235	155,985	9,756

Завтраки	День	Среднее потребление пищевых нутриентов											
		белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1	18,89	25,86	76,14	612,22	0,12	2,73	0,03	0,3	501,53	383,41	58,54	1,47
	2	50,1	36,08	88,08	662,54	0,14	1,81	0,12	1,25	383,57	570,81	80,8	2,45
	3	15,18	20,2	70,8	524,98	0,2	1,84	0,04	0,83	610	463,55	78,57	2,49
	4	13,47	18,68	57,09	450,02	0,24	17,04	0,04	1,21	359,26	302,96	74,22	3,62
	5	17,37	21,06	60,67	501,02	0,12	2,15	0,04	0,85	515,64	378,63	49,03	1,52
	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	7	13,22	16,52	64,15	458,54	0,09	3,81	0,01	1,18	301,02	216	37,04	46,45
	8	17,64	20,96	81,64	590,31	0,3	58,066	0,04	0,72	620,5	529,57	103,48	4,39
	9	15,18	20,2	70,8	524,98	0,2	1,84	0,04	0,83	610	463,55	78,57	2,49
	10	13,47	18,68	57,09	450,02	0,24	17,04	0,04	1,21	359,26	302,96	74,22	3,62
	11	27,77	40,52	33,76	618,64	0,23	3,73	0,28	1,56	350,68	328,22	55,43	3,76
	12	20,34	30,21	87,88	490,46	0,314	1,782	0,056	0,856	399,41	515,59	101,45	23,03
	Среднее за 12 дней	18,55	22,41	62,34	490,31	0,18	9,32	0,06	0,90	417,57	371,27	65,95	7,94

Обеды	День	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	37,546	35,673	139,117	1023,01	0,47	12,57	0,26	4,46	195,25	516,68	127,95	9,7
	2	45,106	62,833	112,627	1218,37	0,25	25,97	0,12	4,105	166,55	467,32	132	5,09
	3	24,50	41,72	139,57	936,56	0,14	12,56	0,02	12,80	177,83	277,66	109,69	6,32
	4	26,69	14,26	104,11	724,24	0,52	33,64	0,34	2,50	178,11	389,38	134,25	6,01
	5	36,886	47,183	113,787	924,14	0,49	62,94	0,09	13,15	206,66	491,22	207,635	10,355
	6	32,03	24,46	120,44	902,18	0,45	3,42	0,07	3,49	177,31	582,07	138,65	13,39
	7	54,12	61,21	80,02	1084,08	0,33	13,36	0,12	4,84	159,24	721,35	142,65	14,15
	8	52,56	63,62	108,66	1213,11	0,60	25,67	0,27	6,93	211,99	717,18	175,54	15,66
	9	41,16	44,953	116,981	1033,47	0,52	60,888	0,48	71,046	382,374	679,888	193,7	12,676
	10	26,454	26,166	92,597	715,708	0,127	89,015	0,02	2,925	223,315	288,015	100,555	5,996
	Среднее за 10 дней	377,04	422,08	1127,90	9774,87	3,90	340,03	1,80	126,23	2078,63	5130,76	1462,61	99,35
Среднее за 12 дней	День	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	56,436	61,533	215,257	1635,23	0,59	15,3	0,29	4,76	696,78	900,09	186,49	11,17
	2	95,206	98,913	200,707	1880,91	0,39	27,78	0,24	5,355	550,12	1038,13	212,8	7,54
	3	42,96	69,73	223,33	1383,20	0,19	13,84	0,03	13,42	319,13	565,38	160,29	9,85
	4	46,236	36,158	186,587	1333,56	0,831	91,784	0,384	3,338	840,22	962,065	239,62	10,283
	5	54,256	68,243	174,457	1425,16	0,61	65,09	0,13	14	722,3	869,85	256,665	11,875
	6	45,25	40,98	184,59	1360,72	0,54	7,23	0,08	4,67	478,33	798,07	175,69	59,84
	7	71,76	82,17	161,66	1674,39	0,63	71,43	0,16	5,56	779,74	1250,92	246,13	18,54
	8	67,74	83,82	179,46	1738,09	0,80	27,51	0,31	7,76	821,99	1180,73	254,11	18,15
	9	54,63	63,633	174,071	1483,49	0,76	77,928	0,52	72,256	741,634	982,848	267,92	16,296
	10	54,224	66,686	126,357	1334,348	0,357	92,745	0,3	4,485	573,995	616,235	155,985	9,756
	Среднее за 12 дней	588,69	671,87	1826,47	15249,10	5,70	490,63	2,45	135,59	6524,24	9164,32	2155,69	173,30