

«Согласованно»:

Технолог Управления образования администрации

МР «Троицко-Пенорский»

Гребенникова Е.В. Гребенникова

«*21*» *августа* 2023 год



Утверждаю:

Директор МОУ ООШ пст. Нижняя - Омра



Н.А. Кычина
Н.А. Кычина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Муниципального общеобразовательного учреждения

«Основная общеобразовательная школа» пст. Нижняя - Омра

на 2023-2024 учебный год

возрастная категория с 7– 11 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, рецептур 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 (персионеза 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 7 до 11 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	н				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
114	Каша рисовая молочная	200/5	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	2,79	3,19	19,71	118,69	0,06	2,00	0,04	0,02	243,80	228,30	13,40	1,02
376	Бутерброд с маслом и сыром	35/20/10	11,02	19,94	37,20	157,60	0,04	0,70	0,00	0,45	21,30	126,35	18,35	0,55
	итого:		18,93	29,75	89,52	486,42	0,13	3,91	0,06	0,64	296,77	449,32	48,15	1,98
	Обед													
72	Суп с рыбными консервами	250	10,57	3,29	5,36	92,99	0,10	5,02	0,02	0,28	20,06	102,02	37,11	1,09
217	Тефтели из курицы в томатном соусе	90/40	8,73	5,43	45,00	263,81	0,15	0,30	0,00	0,48	38,64	202,76	52,94	4,47
219	Греча отварная	150	8,73	5,45	45,00	263,81	0,21	0,19	0,00	0,48	38,64	202,76	52,94	4,50
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:		33,096	15,193	150,577	867,6	0,47	5,66	0,026	2,92	153,79	525,85	149,85	11,65
	всего за день:		52,026	44,943	240,097	1354,02	0,6	9,57	0,086	3,56	450,56	975,17	198	13,63

День: вторник. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 7 до 11 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														
141	Запеканка из творога с молоком сгущенным	1800/30	35,06	14,53	34,92	410,67	0,09	0,73	0,10	0,72	321,28	392,61	52,93	1,09
376	Бутерброд с маслом и сыром	35/20/10	11,02	19,94	37,2	157,6	0,04	0,7	0	0,45	21,3	126,35	18,35	0,55
383	Какао с молоком	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7
итого:			46,2	34,47	84,16	616,91	0,13	1,73	0,1	1,17	347,87	527,18	74,92	2,34
Обед														
2	Салат "Витаминный"	60	0,68	6,08	11,54	141,94	0,02	9,99	0,01	2,74	15,45	17,34	10,84	0,52
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	0,09	2,01	0,00	0,59	15,89	230,40	31,93	2,36
280	Компот из свежих фруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	3,36	0,14	0,20	21,15	22,46	12,60	0,65
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,39	12,27	60,60								
	Хлеб пшеничный	30	2,44	0,63	15,06	72,60								
итого:			44,876	58,773	117,857	1240,18	0,19	19,92	0,16	4,105	91,43	327,62	94,78	4,85
всего за день:			91,076	93,243	202,017	1857,09	0,32	21,65	0,26	5,275	439,3	854,8	169,7	7,19

День: среда. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 7 до 11 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														
108	Каша кукурузная (пшеничная)	200/5	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	35/20/10	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	141,3	287,72	50,6	3,53
Обед														
23	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,05	5,43	45,21	0,04	17,50	0,03	0,35	18,50	34,00	17,00	0,75
35	Борщ со свежей капустой	250	1,52	5,33	8,65	88,88	0,03	8,69	0,01	2,04	37,60	41,42	31,70	0,84
205	сосиска	90	8,51	20,62	2,01	231,06	0,00	0,04	0,00	0,51	27,32	113,85	13,64	1,38
227	Макароны отварные	150	9,16	13,53	9,44	196,14	0,10	0,06	0,00	1,52	15,18	62,86	23,14	1,22
283	Компот из сухофруктов	200	5,52	5,29	35,32	211,09	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:			30,066	48,847	88,177	905,58	0,18	26,44	0,048	6,1	155,05	270,44	92,34	5,78
всего за день:			48,526	76,857	171,937	1352,22	0,23	27,72	0,058	6,72	296,35	558,16	142,94	9,31

День: четверг. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 7 до 11 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														
104	Каша гречневая	200/5	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	3,78	3,91	26,04	154,15	0,04	0,08	0,02	0,10	242,48	235,72	33,04	1,12
376	Бутерброд с маслом и сыром	35/20/10	6,62	9,48	10,06	152,00	0,04	0,70	0,00	0,45	214,30	126,35	18,35	0,55
	Мандарин	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:		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 свежий (в собственном соку)	60	1,36	4,54	16,34	71,75	0,05	4,02	0,00	2,05	28,64	39,81	25,29	0,73
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,26	2,29	17,41	99,27	0,06	4,07	0,00	0,32	16,62	43,35	17,50	0,74
161	Котлета рыбная в соусе	90/40	13,32	2,48	9,70	122,75	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,10
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	0,03	3,36	0,14	0,20	21,15	22,46	12,60	0,65
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,39	12,27	60,60								
	Хлеб пшеничный	30	2,44	0,63	15,06	72,60								
	итого:		25,446	17,908	114,897	688,17	0,386	19,783	0,18	3,618	162,02	434,67	122,92	4,458
	всего за день:		44,996	39,808	197,377	1297,49	0,696	77,929	0,22	4,458	824,13	1007,36	228,29	8,728

День: пятница. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 7 до 11 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														
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	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	35/20/10	6,62	9,48	10,06	152,00	0,02	0,39	0,00	0,25	117,87	69,49	10,09	0,30
269	Какао с молоком	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,00	0,30	0,00	0,00	5,29	8,22	3,64	0,70
итого:			13,6	17,13	46	392,22	0,072	1,135	0,02	0,638	302,555	215,86	37,71	1,463
Обед														
26	Салат из свеклы с соевыми огурцами	60	0,75	6,04	4,65	76,08	0,01	2,52	0,00	2,74	31,96	38,77	34,35	2,17
41	Рассольник со сметаной	250	4,02	9,04	25,90	119,68	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,60	26,04	0,82
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:			35,366	40,883	104,197	843,5	0,316	32,73	0,056	7,2	138,26	353,59	129,4	7,14
всего за день:			48,966	58,013	150,197	1235,72	0,388	33,865	0,076	7,838	440,815	569,45	167,11	8,603

День: понедельник. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 7 до 11 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														
447	Каша манная	200/5	5,44	7,06	27,29	194,94	0,09	0,38	0,18	1,29	141,61	143,74	24,21	0,81
376	Бутерброд с маслом и сыром	35/20/10	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	0,76	0,02	0,10	242,48	225,72	33,04	1,12
390	Чай с лимоном	200	11,02	19,94	37,20	157,60	0,04	0,70	0,00	0,45	21,30	126,35	18,35	0,55
итого:			20,23	30,93	90,44	506,46	0,17	1,838	0,2	1,84	405,39	495,81	75,6	2,48
Обед														
247	Помидор в собственном соку	60	0,90	3,79	3,50	51,65	0,05	4,02	0,00	2,05	28,64	39,81	25,29	0,73
39	Бульон из кур с гренками	250	1,25	0,25	0,00	7,50	0,03	0,24	0,06	1,53	51,92	223,11	31,22	2,39
209	Шницель из птицы	90/40	14,16	16,00	9,66	239,25	0,15	0,30	0,00	0,48	38,64	202,76	52,94	4,47
219	Греча отварная	150	8,73	5,45	45,00	263,81	0,21	0,19	0,00	0,48	38,64	202,76	52,94	4,50
283	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,03	3,36	0,14	0,20	21,15	22,46	12,60	0,65
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,39	12,27	60,60								
	Хлеб пшеничный	30	2,44	0,63	15,06	72,60								
итого:			29,706	26,513	100,477	756,05	0,465	8,11	0,2	4,74	178,99	690,9	174,99	12,74
всего за день			49,936	57,443	190,917	1262,51	0,635	9,948	0,4	6,58	584,38	1186,71	250,59	15,22

День: вторник. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 7 до 11 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														
113	Каша пшенная молочная	200/5	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	35/20/10	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	0,3	58,066	0,04	0,72	620,5	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	90/40	23,48	26,22	7,29	359,15	0,10	2,17	0,00	0,63	17,17	249,60	34,58	2,55
224	Рис отварной	150	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	0,30	13,19	0,12	4,79	157,91	702,15	139,98	13,95
	итого:		52,31	59,19	79,45	1056,45	0,564	20,12	0,22	7,19	276,93	1332,75	249,07	27,11
	всего за день		69,95	80,15	161,09	1646,76	0,86	78,19	0,26	7,91	897,43	1862,32	352,55	31,50

День: среда. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 7 до 11 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														
102	Каша "Дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,12	0,58	0,02	0,28	217,78	208,96	41,18	1,76	
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	
376	Бутерброд с маслом и сыром	35/20/10	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:		16,95	21,72	71,19	547,26	0,2	1,356	0,04	0,83	674,56	571,03	92,57	3,43	
	Обед														
1	винегрет	60	0,75	6,08	4,99	77,55	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,00	9,72	0,39	
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,81	5,46	15,21	140,08	0,13	35,90	0,38	0,55	192,17	151,25	89,50	2,80	
215	Суфле из кур (паровое)	90	31,69	36,70	2,14	465,76	0,13	7,68	0,02	0,23	41,14	88,75	29,08	1,18	
241	Пюре картофельное	150	3,20	6,06	23,30	160,46	0,11	6,41	0,02	0,19	34,29	73,97	24,24	0,99	
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:		48,286	55,323	95,627	1069,03	0,71	51,68	0,478	3,804	331,59	366,6	177,74	12,53	
	всего за день		65,236	77,043	166,817	1616,29	0,91	53,036	0,518	4,634	1006,15	937,63	270,31	15,96	

День: четверг. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 7 до 11 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	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38	0,11	0,30	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
376	Бутерброд с маслом и сыром	35/20/10	6,62	9,48	10,06	152,00	0,04	0,70	0,00	0,45	214,30	126,35	18,35	0,55
299	Чай с сахаром	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,56	0,02	0,10	177,92	128,24	19,04	18,00
	фрукт	100	0,40	0,30	9,50	42,00	0,03	16,00	0,03	0,20	16,00	11,00	9,00	0,60
	итого:		16,14	21,87	64,76	520,07	0,22	17,56	0,06	1,31	528,64	418,34	86,66	20,18
	Обед													
232	Икра кабачковая	60	0,81	3,13	4,41	47,19	0,01	0,24	1,53	14,74	0,73	19,1	11,5	0,51
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	35,8	1,12
212	кура порц	90	23,41	23,41	1,24	312,01	0,06	2,05	0,07	26,01	26,01	188,25	21,40	1,89
227	Макароны отварные	150	5,520	5,300	35,330	211,100	0,750	0,045	0,000	0,990	11,385	47,145	17,355	0,915
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб ржаной	30	2,070	0,390	12,270	60,600								
	Хлеб пшеничный	30	2,436	0,633	15,057	72,600								
	итого:		36,896	39,193	106,837	925,12	0,9	16,845	1,76	46	171,445	333,695	92,915	6,025
	всего за день:		53,036	61,063	171,597	1445,19	1,12	34,405	1,82	47,31	700,085	752,035	179,575	26,205

День: пятница. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 7 до 11 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														
132	Омлет с зеленым	180	16,11	24,97	4,20	360,10	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
299	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:			25,86	37,74	21,25	589,98	0,17	3,69	0,28	1,56	342,14	315,36	48,83	2,32
Обед														
45	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,04	17,50	0,03	0,35	18,50	172,57	66,50	4,35
189	Котлета мясная	90	13,73	15,06	7,38	227,25	0,07	0,16	0,00	0,83	35,39	144,07	27,37	1,19
235	Капуста тушеная	150	4,71	5,81	24,21	156,88	0,04	71,32	0,00	0,30	91,47	69,96	37,42	1,42
283	компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	3,60	0,14	0,20	21,15	22,46	12,60	0,65
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,39	12,27	60,60								
	Хлеб пшеничный	30	2,44	0,63	15,06	72,60								
итого:			25,846	25,783	100,417	729,91	0,18	92,58	0,17	1,68	166,51	409,06	143,89	7,61
всего за день:			51,706	63,523	121,667	1319,89	0,35	96,27	0,45	3,24	508,65	724,42	192,72	9,93

Среднее потребление пищевых нутриентов													
Завтраки	День	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1	18,93	29,75	89,52	486,42	0,13	3,91	0,06	0,64	296,77	449,32	48,15	1,98
	2	46,2	34,47	84,16	616,91	0,13	1,73	0,1	1,17	347,87	527,18	74,92	2,34
	3	18,46	28,01	83,76	446,64	0,05	1,28	0,01	0,62	141,3	287,72	50,6	3,53
	4	19,55	21,9	82,48	609,32	0,31	58,146	0,04	0,84	662,11	572,69	105,37	4,27
	5	13,6	17,13	46	392,22	0,072	1,135	0,02	0,638	302,555	215,86	37,71	1,463
	6	20,23	30,93	90,44	506,46	0,17	1,838	0,2	1,84	405,39	495,81	75,6	2,48
	7	17,64	20,96	81,64	590,31	0,3	58,066	0,04	0,72	620,5	529,57	103,48	4,39
	8	16,95	21,72	71,19	547,26	0,2	1,356	0,04	0,83	674,56	571,03	92,57	3,43
	9	16,14	21,87	64,76	520,07	0,22	17,56	0,06	1,31	528,64	418,34	86,66	20,18
	10	25,86	37,74	21,25	589,98	0,17	3,69	0,28	1,56	342,14	315,36	48,83	2,32
	Среднее за 12 дней	213,56	264,48	715,20	5305,59	1,75	148,71	0,85	10,17	4321,84	4382,88	723,89	46,38

Обеды	День	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1	33,096	15,193	150,577	867,6	0,47	5,66	0,026	2,92	153,79	525,85	149,85	11,65
	2	44,876	58,773	117,857	1240,18	0,19	19,92	0,16	4,105	91,43	327,62	94,78	4,85
	3	30,066	48,847	88,177	905,58	0,18	26,44	0,048	6,1	155,05	270,44	92,34	5,78
	4	25,446	17,908	114,897	688,17	0,386	19,783	0,18	3,618	162,02	434,67	122,92	4,458
	5	35,366	40,883	104,197	843,5	0,316	32,73	0,056	7,2	138,26	353,59	129,4	7,14
	6	29,706	26,513	100,477	756,05	0,465	8,11	0,2	4,74	178,99	690,9	174,99	12,74
	7	52,31	59,19	79,45	1056,45	0,56	20,12	0,22	7,19	276,93	1332,75	249,07	27,11
	8	48,286	55,323	95,627	1069,03	0,71	51,68	0,478	3,804	331,59	366,6	177,74	12,53
	9	36,896	39,193	106,837	925,12	0,9	16,845	1,76	46	171,445	333,695	92,915	6,025
	10	25,846	25,783	100,417	729,91	0,18	92,58	0,17	1,68	166,51	409,06	143,89	7,61
	Среднее за 12 дней	361,89	387,61	1058,51	9081,59	4,36	293,87	3,30	87,36	1826,02	5045,18	1284,01	99,89
Среднее за 12 дней	День	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1	52,026	44,943	240,097	1354,02	0,6	9,57	0,086	3,56	450,56	975,17	198	13,63
	2	91,076	93,243	202,017	1857,09	0,32	21,65	0,26	5,275	439,3	854,8	169,7	7,19
	3	30,066	48,847	88,177	905,58	0,18	26,44	0,048	6,1	155,05	270,44	92,34	5,78
	4	44,996	39,808	197,377	1297,49	0,696	77,929	0,22	4,458	824,13	1007,36	228,29	8,728
	5	48,966	58,013	150,197	1235,72	0,388	33,865	0,076	7,838	440,815	569,45	167,11	8,603
	6	49,936	57,443	190,917	1262,51	0,635	9,948	0,4	6,58	584,38	1186,71	250,59	15,22
	7	69,95	80,15	161,09	1646,76	0,86	78,19	0,26	7,91	897,43	1862,32	352,55	31,50
	8	65,236	77,043	166,817	1616,29	0,91	53,036	0,518	4,634	1006,15	937,63	270,31	15,96
	9	53,036	61,063	171,597	1445,19	1,12	34,405	1,82	47,31	700,085	752,035	179,575	26,205
	10	51,706	63,523	121,667	1319,89	0,35	96,27	0,45	3,24	508,65	724,42	192,72	9,93
	Среднее за 12 дней	556,99	624,08	1689,95	13940,54	6,06	441,30	4,14	96,91	6006,55	9140,34	2101,19	142,75