

СОГЛАСОВАНО:

Технологом Управления образования
Администрации МР «Троицко-Печорск»

Гребенникова Е.В. Гребенникова

«*28*» *июль* 2024 г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «ООШ» пст. Нижняя Омра

Н.А. Кычина
Н.А. Кычина

Приказ от _____ г. № _____



Примерное меню
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Основная общеобразовательная школа» пст Нижняя - Омра
на 2024-2025 учебный год
(от 12 до 18 лет)

пст. Нижняя – Омра
2024 год

Пояснительная записка

В МОУ «ООШ» пст. Нижняя - Омра согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 организован двухразовый режим питания (завтрак и обед). График питания в школьной столовой разработан на основании расписания занятий. Завтраки проходят с 9⁴⁵-10⁵⁵; обеды с 11³⁵-13⁰⁰. Все продукты питания, поступающие в школьную столовую, соответствуют требованиям государственных стандартов. Сырые продукты и продукты, идущие в питание детей без термической обработки хранятся отдельно.

При приготовлении кулинарного изделия, представляющего пищевой продукт или сочетание продуктов, доведенного до кулинарной готовности, соблюдаются следующие требования:

- При приготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 мин;
- Порционированное для первых блюд мясо может до раздачи храниться в бульоне на горячей плите не более часа;
- При перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, пользуются кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- При изготовлении картофельного пюре используют механическое оборудование;
- Масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, предварительно подвергается термической обработке (растопливается, и доводится до кипения);
- Яйцо перед использованием в любые блюда предварительно обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил; варят яйцо 10 мин. после закипания;
- Омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты – в течение 8-10 мин. при температуре 180-200⁰С, слоем не более 2,5-3 см; запеканки 20-30 мин. при температуре 220-280⁰С, слоем не более 3-4 см; хранение массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше 4⁰С;
- Вареные колбасы, сардельки, сосиски варят не менее 5 минут после закипания;
- Гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды без последующей промывки;
- Творог и сметана используется после термической обработки;
- Зеленый горошек используется после термической обработки;
- В целях профилактики гиповитаминоза проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой: аскорбиновая кислота вводится в компот после его охлаждения до температуры не выше 15⁰С (перед реализацией);
- Употребление сырых овощей в натуральном виде урожая 2024года используется до 1 марта 2025 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, надрезав их перед варкой; свежую зелень, добавляют в готовые блюда во время раздачи; не допускается предварительное замачивание овощей (в целях профилактики персинеоза и псевдотуберкулеза);
- Фрукты, включая цитрусовые, перед употреблением моются.

Номера технологических карт соответствуют «Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных общеобразовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений», В примерном меню приводятся ссылки на рецептуры, используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур для детского питания («Сборники технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» имени академика Е.Л. Вагнера Уральский Региональный центр питания. Пермь.2018.

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Н				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	16,4	0,41
285	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,06	2	0,04	0,02	243,8	228,3	13,4	1,02
376	Бутерброд с маслом и сыром	40/30/10	11,02	19,94	37,2	157,6	0,04	0,7	0	0,45	21,3	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													
87	Суп с рыбными консервами	250	10,57	3,29	5,36	92,99	0,1	5,02	0,016	0,28	20,06	102,02	37,11	1,09
289	Тефтели из курицы в томатном соусе	100/40	8,73	5,43	45	263,81	0,15	0,3	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,47
171	Греча отварная	180	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
349	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	60	5,32	0,56	34,44	164,5	0,077	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77
	итого:		36,2	21,73	120,21	821,18	0,387	5,61	0,056	3,69	157,27	457,84	120,51	8,83
	всего за день:		55,13	51,48	209,73	1307,6	0,517	9,82	0,116	4,33	454,04	907,16	168,66	10,81

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
141	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/30	6,53	7,08	30,97	214,17	0,234	3,56	28,8	20,78	0,8	153,15	28,61	2,28
376	Бутерброд с маслом и сыром	40/30/10	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:		17,67	27,02	80,21	420,41	0,274	4,56	28,8	21,23	27,39	287,72	50,6	3,53
	Обед													
328	Салат "Витаминный"	100	0,9	3,79	3,5	51,65	0,04	5,04	0,016	1,91	17,24	57,24	24,71	0,79
62	Свекольник со сметаной	250/10	1,93	6,34	10,05	104,16	0,03	0,195	0	0,285	3,32	39,71	10,11	0,525
291	Плов с курой	320	37,2	45,33	41,05	747,09	0,09	2,01	0	0,59	15,89	230,4	31,93	2,36
238	Компот из свежих фруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	3,36	0,14	0,2	21,15	22,46	12,6	0,65
	Хлеб	60	5,32	0,56	34,44	164,5	0,077	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77
	итого:		45,91	56,02	116,93	1181,19	0,267	10,605	0,156	4,105	71,6	395,31	89,15	5,09
	всего за день:		69,91	64,1	194,19	1348,63	0,357	29,38	0,196	4,72	231,4	717,03	156,75	8,62

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
173	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	37,2	157,6	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7
381	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,04	0,7	0	0,45	21,3	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													
31	Салат из свеклы отварной	100	1,08	4,54	4,194	61,97	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
62	Борщ со свежей капустой	250	1,52	5,33	8,65	88,88	0,03	8,69	0,008	2,04	37,6	41,42	31,7	0,84
255	Сосиска отварная	100	10,44	9,03	4,45	165	0,46	0,81	0	0,72	20,91	131,02	21,69	0,97
202	Макаронные изделия	180	9,16	13,53	9,44	196,14	0,1	0,06	0	1,52	15,18	62,86	23,14	1,22
349	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	60	5,32	0,56	34,44	164,5	0,077	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77
	итого:		33,04	38,28	96,494	887,58	0,717	27,21	0,048	7,08	162,64	333,11	110,19	6,14
	всего за день:		43,49	69,13	202,78	1386,66	1,33	31,77	28,84	9,05	204,01	557,83	128,15	8,3

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
189	Каша гречневая	200/10	11,7	12,29	45,41	339,41	0,16	0,39	0,02	0,56	164,41	222,64	44,86	3,05
285	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,06	2	0,04	0,02	243,8	228,3	13,4	1,02
376	Бутерброд с маслом и сыром	40/30/10	11,02	19,94	37,2	157,6	0,04	0,7	0	0,45	21,3	126,35	18,35	0,55
	Мандарин	100	1,2	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0	52,5	22,5	16,5	0,23
	итого:		26,71	35,72	113,57	672,7	0,35	60,09	0,06	1,03	482,01	599,79	93,11	4,85
Обед														
308	Помидор свежий (в собственном соку)	100	1,36	4,54	16,34	71,75	0,045	4,02	0	2,05	28,64	39,81	25,29	0,73
64	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,26	2,29	17,41	99,27	0,06	4,07	0,001	0,32	16,62	43,35	17,5	0,74
226	Котлета рыбная в	100/40	9,9	6,7	6,4	130,9	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,1
306	Пюре картофельное	200	3,83	7,27	27,95	192,55	0,126	7,68	0,018	0,234	41,14	88,75	29,08	1,18
403	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,36	0,14	0,2	21,15	22,46	12,6	0,65
	Хлеб	60	5,32	0,56	34,44	164,5	0,077	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77
	итого:		22,83	21,36	117,53	719,61	0,458	19,45	0,179	4,334	174,3	476,46	131,5	5,17
	всего за день:		49,54	57,08	231,1	1392,31	0,808	79,54	0,239	5,36	656,31	1076,25	224,61	10,02

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250/10	5,58	6,12	19,73	156,08	0,04	0,36	0,016	0,312	143,52	110,52	19,18	0,37
376	Бутерброд с маслом и сыром	40/30/10	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	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7
	итого:		16,6	26,06	68,21	358,8	0,08	1,36	0,016	0,762	170,11	245,09	41,17	1,62
Обед														
309	салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,89	15,21	12,48	232,48	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5			
67	Рассольник со сметаной	250/10	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	0,016	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
297	Запеканка картофельная с мясом	320	5,24	6,46	26,9	174,32	0,06	95,1	0	0,4	121,96	93,28	49,9	1,9
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,15	22,46	12,6	0,65
	Хлеб	60	5,32	0,56	34,44	164,5	0,077	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77
	итого:		16,63	31,27	114,71	751,62	0,287	129,62	0,186	3,66	197,77	213,84	98,34	4,14
	всего за день:		31,34	42,12	170,44	877,94	0,327	113,48	0,172	4,07	349,38	458,93	140,05	5,76

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порций (г)	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	0,378	0,18	1,29	141,61	143,74	24,21	0,81
376	Бутерброд с маслом	40/30/10	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	0,76	0,02	0,1	242,48	225,72	33,04	1,12
390	Чай с лимоном	200/15	11,02	19,94	37,2	157,6	0,04	0,7	0	0,45	21,3	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													
328	Помидор в собственном соку	100	0,9	3,79	3,5	51,65	0,045	4,02	0	2,05	28,64	39,81	25,29	0,73
81	Бульон из кур с гречками	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,15	13,3	0,075	0,575	72,72	114,3	59	1,67
270	Шницель из птицы	100/40	10,48	6,52	54	316,57	0,15	0,3	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,47
306	Греча отварная	180	15,13	16,6	8,13	250,91	0,036	0,234	0	0,342	3,9	47,64	12,13	0,63
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,36	0,14	0,2	21,15	22,46	12,6	0,65
	Хлеб	60	5,32	0,56	34,44	164,5	0,077	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77
	итого:		33,92	33,33	127,65	959,51	0,488	21,214	0,215	4,417	179,05	472,47	171,76	8,92
	всего за день		48,83	60,6	220,3	1382,71	0,658	23,05	0,415	6,25	584,44	974,28	274,36	11,4

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
161	Каша пшеничная молочная	200/5	5,82	12,39	29,4	250,64	0,018	0,504	0,018	0,306	260,4	275,67	51,49	4,104
376	Бутерброд с маслом и сыром	40/30/10	11,02	19,94	37,2	157,6	0,04	0,7	0	0,45	21,3	126,35	18,35	0,55
285	Кофейный напиток	200	0	0	11,28	45,12	0,04	1,34	0,02	0	153,02	121,58	23,4	0,14
	Яблоко	100	1,2	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0	52,5	22,5	16,5	0,23
	итого:		18,04	32,63	89,13	510,36	0,188	59,544	0,038	0,756	487,22	546,1	109,74	5,024
Обед														
81	Суп крестьянский со сметаной	250/10	1,85	6,19	12,34	112,47	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
410	Гуляш из отварного	100/40	4,66	6,1	48,33	270,22	0,05	4,56	0,01	2,4	38,94	57,42	39,41	1,32
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
	Компот из изюма	200	0,16	0	14,99	60,64	0,02	0,3	0,02	3,36	112,9	36,62	13,72	3,18
	Хлеб	60	5,32	0,56	34,44	164,5	0,077	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77
	итого:		31,82	30,87	104,5	826,89	0,297	9,34	0,12	8,19	215,85	486,91	112,24	8,71
	всего за день		66,55	82,1	206,57	1645,56	0,485	68,88	38,12	8,94	703,07	1033,01	221,98	13,73

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
155	Каша "Дружба"	200/10	4,91	4,68	24,67	160,4	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
390	Кофейный напиток	200	2,01	1,39	25,65	123,14	0,04	0,56	0,02	0,1	177,92	128,24	19,04	0,18
376	Бутерброд с маслом и сыром	40/30/10	6,28	9,48	9,66	149,06	0,04	0,7	0	0,45	21,3	126,35	18,35	0,55
итого:			13,2	15,55	59,98	432,6	0,14	1,55	0,03	0,69	308,11	359,07	57,98	1,61
Обед														
309	винегрет	100	1,89	15,21	12,48	232,48	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
65	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,81	5,46	15,21	140,08	0,125	35,9	0,375	0,55	192,17	151,25	89,5	2,8
299	Суфле из кур	100	3,83	7,27	27,95	192,55	0,126	7,68	0,018	0,234	41,14	88,75	29,08	1,18
306	Пюре картофельное	200	8,8	21,33	2,09	239,03	0	0,04	0	0,56	32,16	129,92	15,75	1,89
410	Компот из кураги	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,15	22,46	12,6	0,65
	Хлеб	60	5,32	0,56	34,44	164,5	0,077	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77
итого:			27,81	49,83	107,16	1029,28	0,71	64,72	0,563	2,664	319,12	471,88	173,73	8,04
всего за день			50,92	71,54	186,71	1375,55	0,85	60,85	10,98	3,778	605,34	1052,07	236,08	175,56

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
86	Каша овсяная	200/10	4,62	6,5	18,64	151,73	0,165	0,45	0,015	0,84	80,28	229,12	60,4	1,54
376	Бутерброд с маслом и сыром	40/30/10	11,02	19,94	37,2	157,6	0,04	0,7	0	0,45	21,3	126,35	18,35	0,55
381	Чай с сахаром	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,56	0,02	0,1	177,92	128,24	19,04	18
	Яблоко	100	0,4	0,3	9,5	42	0,03	16	0,03	0,2	16	11	9	0,6
	итого:		18,83	29,93	85,05	470,02	0,275	17,71	0,065	1,59	295,5	494,71	106,79	20,69
	Обед													
328	Икра кабачковая	100	1,08	4,54	4,194	61,97	0,01	0,24	1,53	14,74	0,73			
60	Щи из свежей капусты	250	3,23	9,78	11,4	142,94	0,088	4,5	0,08	1,15	19,43	91,19	23,68	1,2
189	Птица отварная в соусе	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,08	2,9	0,01	3,09	42,63	173,29	32,89	0,79
393	Макароны отварные	180	10,68	11,72	6,5	200,31	0,036	0,234	0	0,34	3,9	47,64	12,13	0,63
349	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,02	0,3	0,02	3,36	112,9	36,62	13,72	3,18
	Хлеб	90	5,32	0,56	34,44	164,5	0,077	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77
	итого:		28,95	35,59	89,67	817,68	0,301	7,934	0,11	8,71	192,86	394,24	92,22	6,57
	всего за день:		47,78	65,52	174,72	1287,7	0,576	25,644	0,175	10,3	488,36	888,95	199,01	27,26

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
162	Омлет с зеленым горошком	200/100	6,34	5,85	34,71	216,76	0,18	0,504	0,018	1,29	210,6	344,8	77,16	1,42
376	Бутерброд с маслом и сыром	40/30/10	11,02	19,94	37,2	157,6	0,04	0,7	0	0,45	21,3	126,35	18,35	0,55
381	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7
	итого:		17,36	25,79	83,19	419,48	0,22	1,504	0,018	1,74	237,19	479,37	99,15	2,67
	Обед													
255	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	172,57	66,5	4,35
306	Котлета "Особая" с томатным соусом	100/40	3,83	7,27	27,95	192,55	0,4	7,8	0,025	0,525	71,07	172,57	66,5	4,35
303	Капуста тушеная	180	22,54	17,33	22,13	334,08	0,21	27,85	0,075	4,77	93,66	300,75	67,92	3,31
349	компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	3,6	0,14	0,2	21,15	22,46	12,6	0,65
	Хлеб	60	5,32	0,56	34,44	164,5	0,077	0	0	0,77	14	45,5	9,8	0,77
	итого:		32,25	25,16	112,41	804,92	0,717	39,25	0,24	6,265	199,88	541,28	156,82	9,08
	всего за день:		40,56	48,58	167,28	1074,4	1,015	58,25	0,145	9,45	443,59	1022,45	414,55	12,24

		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	17,67	27,02	80,21	420,41	0,274	4,56	28,8	21,23	27,39	287,72	50,6	3,53
	3	13,2	15,55	59,98	432,6	0,14	1,55	0,03	0,69	308,11	359,07	57,98	1,61
	4	18,83	29,93	85,05	470,02	0,275	17,71	0,065	1,59	295,5	494,71	106,79	20,69
	5	16,6	26,06	68,21	358,8	0,08	1,36	0,016	0,762	170,11	245,09	41,17	1,62
	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	7	20,23	30,93	90,44	506,46	0,17	1,838	0,2	1,84	405,39	495,81	75,6	2,48
	8	18,04	32,63	89,13	510,36	0,188	59,544	0,038	0,756	487,22	546,1	109,74	5,024
	9	13,2	15,55	59,98	432,6	0,14	1,55	0,03	0,69	308,11	359,07	57,98	1,61
	10	18,83	29,93	85,05	470,02	0,275	17,71	0,065	1,59	295,5	494,71	106,79	20,69
	11	17,36	25,79	83,19	419,48	0,22	1,504	0,018	1,74	237,19	479,37	99,15	2,67
	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	16,10	24,45	73,22	416,47	0,18	9,42	2,45	2,70	269,23	393,88	71,28	7,08

Обеды	День	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1	36,2	21,73	120,21	821,18	0,387	5,61	0,056	3,69	157,27	457,84	120,51	8,83
	2	45,91	56,02	116,93	1181,19	0,267	10,605	0,156	4,105	71,6	395,31	89,15	5,09
	3	82,11	77,75	237,14	2002,37	0,654	16,215	0,212	7,795	228,87	853,15	209,66	13,92
	4	22,83	21,36	117,53	719,61	0,458	19,45	0,179	4,334	174,3	476,46	131,5	5,17
	5	16,63	31,27	114,71	751,62	0,287	129,62	0,186	3,66	197,77	213,84	98,34	4,14
	6	26,33	28,83	102,65	779,48	0,358	57,28	0,515	3,04	244,81	323,37	144,85	5,94
	7	33,92	33,33	127,65	959,51	0,488	21,214	0,215	4,417	179,05	472,47	171,76	8,92
	8	31,82	30,87	104,5	826,89	0,297	9,34	0,12	8,19	215,85	486,91	112,24	8,71
	9	27,81	49,83	107,16	1029,28	0,71	64,72	0,563	2,664	319,12	471,88	173,73	8,04
	10	28,95	35,59	89,67	817,68	0,301	7,934	0,11	8,71	192,86	394,24	92,22	6,57
	11	32,25	25,16	112,41	804,92	0,717	39,25	0,24	6,265	199,88	541,28	156,82	9,08
	12	28,21	38,62	136,57	908,92	0,447	42,87	0,07	8,08	257,73	609,81	159,86	9,7
	Среднее за 12 дней	34,41	37,53	123,93	966,89	0,45	35,34	0,22	5,41	203,26	474,71	138,39	7,84
Среднее за 12 дней	День	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1	55,13	51,48	209,73	1307,6	0,517	9,82	0,116	4,33	454,04	907,16	168,66	10,81
	2	69,91	64,1	194,19	1348,63	0,357	29,38	0,196	4,72	231,4	717,03	156,75	8,62
	3	33,04	38,28	96,494	887,58	0,717	27,21	0,048	7,08	162,64	333,11	110,19	6,14
	4	49,54	57,08	231,1	1392,31	0,808	79,54	0,239	5,36	656,31	1076,25	224,61	10,02
	5	31,34	42,12	170,44	877,94	0,327	113,48	0,172	4,07	349,38	458,93	140,05	5,76
	6	44,31	54,82	192,17	1226,96	0,618	64,28	0,563	5,15	511,31	848,1	267,84	10,46
	7	48,83	60,6	220,3	1382,71	0,658	23,05	0,415	6,25	584,44	974,28	274,36	11,4
	8	66,55	82,1	206,57	1645,56	0,485	68,88	38,12	8,94	703,07	1033,01	221,98	13,73
	9	50,92	71,54	186,71	1375,55	0,85	60,85	10,98	3,778	605,34	1052,07	236,08	175,56
	10	47,78	65,52	174,72	1287,7	0,576	25,644	0,175	10,3	488,36	888,95	199,01	27,26
	11	40,56	48,58	167,28	1074,4	1,015	58,25	0,145	9,45	443,59	1022,45	414,55	12,24
	12	48,55	68,83	224,45	1399,38	0,761	44,65	0,126	8,93	657,14	1125,4	261,31	32,73
	Среднее за 12 дней	48,87	58,75	189,51	1267,19	0,64	50,42	4,27	6,53	487,25	869,73	222,95	27,06