

СОГЛАСОВАНО:

Технолог Управления образования
Администрации МР «Троицко-Печорский

Гребенникова

Гребенникова Е.В.

«12» июля

2022 г.



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МОУ «СОШ» пст. Якша

В.И. Коданева



Примерное двухнедельное меню
МОУ «СОШ» пст. Якша
на 2022-2020 учебный год
школа – 7-11 лет

пст. Якша 2022 год

День: понедельник. Неделя: первая.Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 7 до 11 лет.															
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К		В 1	С	А	Е	Ca	P	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	16.4	0.41	
311	Булочка ванильная	60	8.81	4.45	35	215.2	0.09	0.12	0	0.72	11.41	42.71	17	0.85	
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	
	фрукт	100													
	итого:		15.94	13.46	93.26	557.2	0.14	1.61	0.03	0.94	132.04	201.5	42.92	1.35	
Обед															
2	Салат витаминный	60	0.684	6.084	6.92	85.164	0.024	9.99	0.006	2.74	15.45	17.34	10.84	0.52	
72	Суп рыбный	250	6.62	8.31	21.28	184.48	0.16	11.78	0.21	1.55	57.3	136.36	41.83	1.49	
219	Греча отварная	150	8.73	5.43	45	263.79	0.21	0.195	0	0.476	38.63	202.74	48.4	4.48	
210	Кура отварная	90/30	31.62	38.15	4.98	489.76	0.064	1.84	0.055	1	27.69	171.87	25.91	1.95	
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 пшеничный	60	18.24	4.32	118.08	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66	
	хлеб серый	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34	
	итого:		82.774	69.314	319.67	1398.584	0.642	23.955	0.281	8.946	235.72	679.82	171.64	13.03	
	Всего за день		98.714	82.774	412.93	1955.784	0.782	25.565	0.311	9.886	367.76	881.32	214.56	14.38	
День: Вторник. Неделя: первая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 7 до 11 лет.															
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
108	Каша пшеничная молочная	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	Хлеб,масло,сыр	37/10/7	7.94	11.37	12.07	182.39	0.04	0.83	0	0.54	257.15	151.6	22.01	0.65	
269	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51	
	итого:		19.15	23.37	73.3	580.23	0.08	2.11	0.03	0.72	493.8	418.88	57.32	3.44	
Обед															
246	Огурец свежий нарезка	60	0.4	0.05	1.65	7	0.04	17.5	0.03	0.35	18.5	34	17	0.75	
51	суп крестьянский	250	2.31	7.74	15.43	140.59	0.05	6.26	0.02	2.39	38.89	71.55	30.89	0.79	
180	Гуляш из говядины	100	21.67	24.2	6.58	316.09	0.09	2.34	2	0.58	15.85	229.71	31.92	2.34	
224	рис отварной	150	3.88	5.08	40.27	225.17	0.028	0.019	0	0.285	3.3	39.69	10.1	0.52	
279	Компот из ягод	200	0.31	0.07	18.09	74.17	0	15	0	0.15	9.21	7.72	6.97	0.37	
	хлеб серый	60	18.24	4.32	118.08	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66	
	Хлеб пшеничный	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34	
	итого:		63.13	48.48	295.62	1024.62	0.382	41.119	2.05	5.255	125.95	515.87	134.68	7.77	
	Всего за день:		82.28	71.85	368.92	1604.85	0.462	43.229	2.08	71.85	619.75	934.75	192	11.21	

День: Среда. Неделя: первая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 7 до 11 лет.															
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
103	Каша боярская	200/5	9.8	13.94	41.73	331.58	0.14	0.49	0.02	0.46	139.72	168.36	38.28	2.58	
299	чай сладкий	200	0	0	15.04	60.16	0	0.4	0	0	7.05	10.96	4.85	0.93	
381	хлеб,сыр	30/8	1.08	6.63	20.8	111.65	0.19	0.12	0.06	0.209	6.65	15.1	6.52	0.43	
	итого:		10.88	20.57	77.57	503.39	0.33	1.01	0.08	0.669	153.42	194.42	49.65	3.94	
Обед															
246	помидор свежий	60	0.48	0.06	1.98	8.4	0.04	17.5	0.03	0.35	18.5	34	17	0.75	
37	Борщ	250	1.9	6.66	10.81	111.11	0.04	10.86	0.01	2.55	47.82	51.77	39.62	1.05	
227	макароны отварные	150	5.51	5.29	35.32	211.09	0.075	0.045	0	0.98	11.38	47.14	17.34	0.9	
202	Тфетеля "ежики"	90/30	10.98	16.22	11.32	235.36	0.048	0.84	0	0.74	22	137.9	22.82	1.01	
282	Компот из свежих яблок	200	0.16	0	14.99	60.64	0.03	3.6	0.14	0.2	21.5	22.46	12.6	0.65	
	хлеб серый	60	18.24	4.32	118.08	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66	
	хлеб пшеничный	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34	
	итого:		53.59	39.57	288.02	888.2	0.407	32.845	0.18	6.32	161.4	426.47	147.18	7.36	
	Всего за день:		64.47	60.14	365.59	1391.59	0.737	33.855	0.26	6.989	314.82	620.89	196.83	11.3	
День: Четверг. Неделя: первая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 7 до 11 лет.															
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
104	Каша гречневая	200/5	7.94	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	2.01	2.39	25.65	131.87	0.02	0.28	0.01	0.05	88.96	64.12	9.52	0.09	
381	хлеб,масло,сыр	35/7/10	7.94	11.37	12.07	182.39	0.04	0.83	0	0.54	257.15	151.6	22.01	0.65	
	итого:		17.89	21.97	72.85	560.43	0.2	1.48	0.03	0.88	498.94	403.84	69.01	3.11	
Обед															
233	икра свекольная	100	2.27	7.57	13.61	119.59	0.075	6.7	0	3.41	47.72	66.35	42.14	1.22	
42	рассольник	250/35	5.03	11.3	32.38	149.6	0.1	16.78	0.02	2.42	27.7	65.75	32.55	1.03	
161	котлета рыбная	90/30	12.43	2.31	8.14	103.11	0.14	0.38	0.024	0.91	63.3	283.87	44.67	1.32	
225	Рис припущенный	150	3.71	5.44	37.76	215.04	0.03	0.195	0	0.27	3.19	38.08	9.68	0.49	
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 пшеничный	60	18.24	4.32	118.08	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66	
	хлеб серый	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34	
	итого:		58.56	37.96	333.38	962.73	0.529	24.205	0.054	10.19	238.56	605.56	173.7	8.65	
	Всего за день:		76.45	59.93	406.23	1523.16	0.729	25.685	0.084	11.07	737.5	1009.4	242.71	11.76	

День: Пятница. Неделя: первая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 7 до 11 лет.															
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
108	каша кукурузная	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	батон, масло, джем	35/7/10	7.94	11.37	12.07	182.39	0.04	0.83	0	0.54	257.15	151.6	22.01	0.65	
296	чай с молоком	200	1.4	1.6	17.34	89.32	0.01	0.56	0.01	0	61.48	55.56	10.91	0.91	
	итого:		16.78	21.04	64.69	515.63	0.06	1.67	0.02	0.71	433.34	360.31	61.53	3.84	
Обед															
47	суп с макаронными изделиями	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.08	5.09	0.01	0.4	20.78	54.19	21.88	0.93	
241	пюре картофельное	150	3.19	6.06	23.29	160.45	0.1	6.4	0.015	0.195	34.29	73.96	24.24	0.99	
178	ленивые голубцы	90/30	7.87	8.02	5.91	127.45	0.024	7.02	0	0.3	29.66	74.11	17.68	0.72	
279	Компот из ягод	200	0.31	0.07	18.09	74.17	0	15	0	0.15	9.21	7.72	6.97	0.37	
	Хлеб пшеничный	60	18.24	4.32	118.08	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66	
	хлеб серый	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34	
	итого:		48.76	28.35	282.65	747.76	0.378	33.51	0.025	2.545	134.14	343.18	108.57	6.01	
	Всего за день:		65.54	49.39	347.34	1263.39	0.438	35.18	0.045	3.255	567.48	703.49	170.1	9.85	
День: Суббота. Неделя: первая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 7 до 11 лет.															
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
115	Каша ячневая	200/5	7.23	6.67	39.54	246.87	0.1	0.28	0.01	0.72	117.05	191.58	42.87	0.79	
269	какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51	
312	Булочка домашняя	60	4.37	7.07	36.8	228.2	0.08	0.14	0	0.7	12.23	43.26	16.39	0.83	
	итого:		15.37	17.67	102.29	628.99	0.21	1.42	0.03	1.43	251.22	348.97	65.96	2.13	
Обед															
62	Щи из свежей капусты	250	3.23	9.78	11.4	142.94	0.07	14.36	0.15	2.58	76.87	60.89	35.8	1.12	
227	Макароны	150	5.51	5.29	35.32	211.09	0.075	0.045	0	0.98	11.38	47.14	17.34	0.9	
205	колбаса	90/30	7.71	17.37	1.7	194.69	0	0.03	0	0.53	10.01	97.09	17.87	0.78	
279	Компот из ягод	200	0.31	0.07	18.09	74.17	0	15	0	0.15	9.21	7.72	6.97	0.37	
	Хлеб пшеничный	60	18.24	4.32	118.08	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66	
	хлеб серый	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34	
	итого:		51.32	43.85	280.11	884.49	0.319	29.435	0.15	5.74	147.67	346.04	115.78	6.17	
	Всего за день:		66.69	61.52	382.4	1513.48	0.529	30.855	0.18	7.17	398.89	695.01	181.74	8.3	

День: Понедельник. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 7 до 11 лет.															
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
106	Каша манная	200/5	6.53	7.03	38.78	244.92	0.05	0.21	0.01	0.72	78.67	79.86	13.45	0.45	
269	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51	
139	яйцо вареное	1	5.08	4.6	0.28	62.8	0.01	0	0.02	0.24	7.3	23.96	1.44	0.34	
313	булочка дорожная	60	4.13	8	34.12	345	0.09	0.1	0	0.6	32.13	56.19	18.67	0.8	
	итого:		19.51	23.56	99.13	806.64	0.18	1.31	0.05	1.57	240.04	274.14	40.26	2.1	
Обед															
23	салат свекольный	70	0.71	2.54	4.75	36.67	0.005	1.18	0	2.52	14.58	15.93	15.32	0.56	
44	Суп овощной	250	1.93	5.86	12.59	115.24	0.06	5.32	0.03	0.23	29.09	45.75	23.6	0.67	
189	шницель	90/30	12.81	14.06	6.88	212.1	0.072	0.156	0	0.78	33.03	134.47	25.54	1.11	
219	греча	150	8.73	5.43	45	263.79	0.21	0.195	0	0.476	38.63	202.74	48.4	4.48	
282	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0	14.99	60.64	0.03	3.6	0.14	0.2	21.5	22.46	12.6	0.65	
	Хлеб пшеничный	60	18.24	4.32	118.08	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66	
	хлеб серый	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34	
	итого:		58.9	39.23	297.81	950.04	0.551	10.451	0.17	5.706	177.03	554.55	163.26	10.47	
	Всего за день:		78.41	62.79	396.94	1756.68	0.731	11.761	0.22	7.276	417.07	828.69	203.52	12.57	
День: Вторник. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 7 до 11 лет.															
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
106	суп молочный	200/5	6.53	7.03	38.78	224.92	0.05	0.21	0.01	0.72	78.67	79.86	13.45	0.45	
376	хлеб, сыр	35/7	7.94	11.37	12.07	182.39	0.04	0.83	0	0.54	257.15	151.6	22.01	0.65	
294	чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0	2.9	0	0.01	8.05	9.79	5.24	0.9	
	Фрукт	100													
	итого:		14.54	18.41	66.16	468.93	0.09	3.94	0.01	1.27	343.87	241.25	40.7	2	
Обед															
43	Свекольник со сметаной	250	1.93	6.34	10.05	104.16	0.05	4.56	0.01	2.4	38.94	57.42	39.41	1.32	
211	плов с курой	180	31.88	38.85	35.18	640.36	0.128	3.83	0.07	1.42	42.86	2897.74	42.26	2.9	
247	огурец соленный	60	0.4	0.05	1.15	6.5	0.01	2.5	0	0.05	12.5	10	5	0.6	
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 пшеничный	60	18.24	4.32	118.08	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66	
	хлеб серый	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34	
	итого:		69.33	56.58	287.87	1126.41	0.372	11.04	0.09	7.05	190.95	3116.67	131.33	9.41	
	Всего за день:		83.87	74.99	354.03	1595.34	0.462	14.98	0.1	8.32	534.82	3357.92	172.03	11.41	

День: Среда. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 7 до 11 лет.															
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
102	Каша "Дружба"	200/5	6.55	8.33	35.09	241.11	0.06	0.29	0.01	0.14	108.89	104.48	20.59	0.88	
286	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.03	1	0.02	0.05	121.3	91	14	0.14	
376	хлеб, масло	35/7	7.94	11.37	12.07	182.39	0.04	0.83	0	0.54	257.15	151.6	22.01	0.65	
	итого:		17.28	22.89	66.87	542.19	0.13	2.12	0.03	0.73	487.34	347.08	56.6	1.67	
Обед															
26	салат из свеклы с сол.огурцом	60	0.75	6.04	4.65	76.08	0.006	2.52	0	2.052	19.03	21.06	19.68	0.75	
62	Щи из свежей капусты	250	3.23	9.78	11.4	142.94	0.07	14.36	0.15	2.58	76.87	60.89	35.8	1.12	
241	Пюре картофельное	150	3.19	6.06	23.29	160.45	0.1	6.4	0.015	0.195	34.29	73.96	24.24	0.99	
192	Печень по-строгновски	90/40	27.56	34.21	5.55	437.45	0.46	17.9	15.35	1.45	15.17	518.58	29.73	11.15	
279	Компот из ягод	200	0.31	0.07	18.09	74.17	0	15	0	0.15	9.21	7.72	6.97	0.37	
	Хлеб пшеничный	60	18.24	4.32	118.08	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66	
	Хлеб серый	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34	
	итого:		69.6	67.5	276.58	1152.69	0.81	56.18	15.515	7.927	194.77	815.41	154.22	17.38	
	Всего за день:		86.88	90.39	343.45	1694.88	0.94	58.3	15.545	8.657	682.11	1162.49	210.82	19.05	
День: Четверг. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 7 до 11 лет.															
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
109	Каша овсянная	200/5	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	Хлеб, сыр, масло	35/7/10	7.94	11.37	12.07	182.39	0.04	0.83	0	0.54	257.15	151.6	22.01	0.65	
269	чай сладкий	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51	
	итого:		18.04	24.2	63.51	543.69	0.18	2.13	0.03	1.11	499.51	418.48	68.98	2.19	
Обед															
48	суп с мясными фрикадельками	250	9.76	6.82	19.01	175.1	0.11	5.35	0.01	0.36	18.38	119.18	28.95	1.59	
227	Макароны	150	5.51	5.29	35.32	211.09	0.075	0.045	0	0.98	11.38	47.14	17.34	0.9	
164	рыба тушеная	90	16.28	14	4.18	208.49	0.11	0.63	0.01	6.09	39.1	257.95	45.54	1.69	
282	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0	14.99	60.64	0.03	3.6	0.14	0.2	21.5	22.46	12.6	0.65	
	Хлеб пшеничный	60	18.24	4.32	118.08	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66	
	Хлеб ржаной	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34	
	итого:		66.27	37.45	287.1	916.92	0.499	9.625	0.16	9.13	130.56	579.93	142.23	7.83	
	Всего за день:		84.31	61.65	350.61	1460.61	0.679	11.755	0.19	10.24	630.07	998.41	211.21	10.02	

Завтраки	Среднее потребление пищевых нутриентов				Витамины(мг)				Минеральные вещества			
	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	15.94	13.46	93.26	557.2	0.14	1.61	0.03	0.94	132.04	201.5	42.92	1.35
2	19.15	23.37	73.3	580.23	0.08	2.11	0.03	0.72	493.8	418.88	57.32	3.44
3	10.88	2.57	77.57	503.39	0.33	1.01	0.08	0.669	153.42	169.42	49.65	3.94
4	17.89	21.97	72.85	560.43	0.2	1.48	0.03	0.88	498.94	403.84	69.01	3.11
5	16.78	21.04	64.09	515.63	0.06	1.67	0.02	0.71	433.34	360.31	61.53	3.84
6	15.37	17.67	102.29	628.99	0.21	1.42	0.03	1.43	251.22	348.97	65.96	2.13
7	19.51	23.56	99.13	806.64	0.18	1.31	0.05	1.57	240.04	274.14	40.26	2.1
8	14.54	18.41	66.16	468.93	0.09	3.34	0.01	1.27	343.87	241.25	40.7	2
9	17.28	22.89	66.87	542.19	0.13	2.12	0.03	0.73	487.34	347.08	56.6	1.67
10	18.04	24.2	63.51	543.69	0.18	2.13	0.03	1.11	499.51	418.48	68.98	2.19
11	18.94	21.97	77.56	583.18	0.17	2.11	0.03	1.27	496.14	457.31	71.58	1.95
12	13.08	13.36	93.2	545.65	0.28	1.39	0.05	0.97	260.49	311.45	78.47	3.92
Среднее за 12 дней	197.4	224.47	949.79	6836.15	2.05	21.7	0.42	12.269	4290.15	3952.63	702.98	31.64
День	Среднее потребление пищевых нутриентов				Витамины(мг)				Минеральные вещества			
Обеды	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	86.818	73.508	326.13	944.004	0.676	24.151	0.286	9.11	243.4	722.49	181.59	13.18
2	67.27	53.2	302.27	1107.34	0.397	41.122	0.05	5.393	128.87	560.26	141.36	8.25
3	55.62	41.99	296.04	950.04	0.426	32.934	0.18	6.59	165.52	447.4	152.57	7.64
4	59.06	36.69	338.42	991.41	0.533	24.231	0.054	10.226	238.99	610.64	175	8.72
5	49.83	30.37	290.42	801.25	0.418	35.65	0.03	2.61	145.57	367.84	116.65	6.34
6	52.43	44.91	287.18	926.71	0.334	29.444	0.15	5.94	149.95	355.47	119.26	6.36
7	60.064	39.954	303.81	985.22	0.579	10.477	0.17	5.77	182.19	581.59	170.85	11.07
8	69.33	56.58	287.87	1126.41	0.372	11.04	0.09	7.05	190.95	3116.67	131.33	9.41
9	7.67	69.52	284.35	1206.18	0.85	58.32	15.52	7.992	206.2	840.07	162.3	17.71
10	67.38	38.51	294.17	959.14	0.514	9.634	0.16	9.33	132.84	589.36	145.71	8.02
11	56.38	34.21	324.35	1005.53	0.502	20.942	0.05	5.133	184.8	445.01	133.04	9.14
12	50.95	41.72	283.49	881.35	0.334	14.544	0.15	5.96	133.19	361.09	128.71	6.57
Среднее за 12 дней	682.80	561.16	3618.50	11884.58	5.94	312.49	16.89	81.10	2102.47	8997.89	1758.37	112.41
	Среднее потребление пищевых нутриентов				Витамины(мг)				Минеральные вещества			

Среднее за 12 дней			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1		98.714	82.774	412.93	1955.784	0.782	25.565	0.311	9.886	367.76	881.32	214.56	14.38
	2		82.28	71.85	368.92	1604.85	0.462	43.229	2.08	71.85	619.75	934.75	192	11.21
	3		64.47	60.14	365.59	1391.59	0.737	33.855	0.26	6.989	314.82	620.89	196.83	11.3
	4		76.45	59.93	406.23	1523.16	0.729	25.685	0.084	11.07	737.5	1009.4	242.71	11.76
	5		65.54	49.39	347.34	1263.39	0.438	35.18	0.045	3.255	567.48	703.49	170.1	9.85
	6		66.69	61.52	382.4	1513.48	0.529	30.855	0.18	7.17	398.89	695.01	181.74	8.3
	7		78.41	62.79	396.94	1756.68	0.731	11.761	0.22	7.276	417.07	828.69	203.52	12.57
	8		83.87	74.99	354.03	1595.34	0.462	14.98	0.1	8.32	534.82	3357.92	172.03	11.41
	9		86.88	90.39	343.45	1694.88	0.94	58.3	15.545	8.657	682.11	1162.49	210.82	19.05
	10		84.31	61.65	350.61	1460.61	0.679	11.755	0.19	10.24	630.07	998.41	211.21	10.02
	11		75.86	56.67	397.11	1576.35	0.677	23.059	0.08	9.886	683.42	908.22	205.39	11.11
	12		62.92	54.02	369.62	1384.78	0.599	15.925	0.2	6.73	391.4	663.11	203.7	10.3
	Среднее за 12 дней		926.39	786.11	4495.17	18720.89	7.77	330.15	19.30	161.33	6345.09	12763.70	2404.61	141.26