

СОГЛАСОВАНО:

Технолог Управления образования
Администрации МР «Троицко-Печорский

Гребенникова

Гребенникова Е.В.



«12» июля

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МОУ «СОШ» пст. Якша

Е.Н. Коданева



Примерное двухнедельное меню
МОУ «СОШ» пст. Якша
на 2022-2020 учебный год
школа – 12-18лет

пст. Якша 2022 год

День: понедельник. Неделя: первая.Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 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
	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	100	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	180	9.894	6.154	51	298.97	0.238	0.221	0	0.54	43.79	229.78	55.99	5.08
210	Кура отварная	100/30	34.5	41.62	5.44	534.29	0.07	2.01	0.06	1.1	30.21	187.5	28.27	2.13
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:		86.818	73.508	326.13	1478.294	0.676	24.151	0.286	9.11	243.4	722.49	181.59	13.81
	Всего за день		102.758	86.968	419.39	2035.494	0.816	25.761	0.316	10.05	375.44	923.99	224.51	15.16
День: Вторник. Неделя: первая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 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
	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	100	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	25.29	28.24	7.86	368.78	0.105	2.34	0	0.68	18.5	268.8	37.25	2.75
224	рис отварной	180	4.4	5.76	45.64	255.2	0.028	0.022	0	0.323	3.57	44.99	11.45	0.59
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:		67.27	53.2	302.27	1107.34	0.397	41.122	0.05	5.393	128.87	560.26	141.36	8.25
	Всего за день:		86.42	76.57	375.57	1687.57	0.477	43.232	0.08	76.57	622.67	979.14	198.68	11.69
День: Среда. Неделя: первая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 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
	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	100	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	180	6.62	6.35	42.39	253.31	0.09	0.054	0	1.18	13.66	56.57	20.82	1.09	
202	Тефтеля "ежик"	100/30	11.9	17.58	12.27	254.98	0.052	0.92	0	0.81	23.84	149.4	24.73	1.1	
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:		55.62	41.99	296.04	950.04	0.426	32.934	0.18	6.59	165.52	447.4	152.57	7.64	
	Всего за день:		66.5	62.56	373.61	1453.43	0.756	33.944	0.26	7.259	318.94	641.82	202.22	11.58	
День: Четверг. Неделя: первая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 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	100/30	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 отварной	180	4.21	6.17	42.8	243.72	0.034	0.221	0	0.306	3.62	43.16	10.98	0.56	
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:		59.06	38.69	338.42	991.41	0.533	24.231	0.054	10.226	238.99	610.64	175	8.72	
	Всего за день:		76.95	60.66	411.27	1551.84	0.733	25.711	0.084	11.106	737.93	1014.48	244.01	11.83	
День: Пятница. Неделя: первая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 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	250	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	180	4.26	8.08	31.06	213.94	0.14	8.54	0.02	0.26	45.72	98.62	32.32	1.32	
178	ленивые голубцы	100/30	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:		49.83	30.37	290.42	801.25	0.418	35.65	0.03	2.61	145.57	367.84	116.65	6.34	
	Всего за день:		66.61	51.41	355.11	1316.88	0.478	37.32	0.05	3.32	578.91	728.15	178.18	10.18	

День: Суббота. Неделя: первая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 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	Мg
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	180	6.62	6.35	42.39	253.31	0.09	0.054	0	1.18	13.66	56.57	20.82	1.09
205	колбаса	100/30	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:		52.43	44.91	287.18	926.71	0.334	29.444	0.15	5.94	149.95	355.47	119.26	6.36
	Всего за день:		67.8	62.58	389.47	1555.7	0.544	30.864	0.18	7.37	401.17	704.44	185.22	8.49
День: Понедельник. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 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	Мg
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	100	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	100/30	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	180	9.894	6.154	51	298.97	0.238	0.221	0	0.54	43.79	229.78	55.99	5.08
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:		60.064	39.954	303.81	985.22	0.579	10.477	0.17	5.77	182.19	581.59	170.85	11.07
	Всего за день:		79.574	63.514	402.94	1791.86	0.759	11.787	0.22	7.34	422.23	855.73	211.11	13.17
День: Вторник. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 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	Мg
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 соленый	100	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 12 до 18 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															
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	100	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	180	4.26	8.08	31.06	213.94	0.14	8.54	0.02	0.26	45.72	98.62	32.32	1.32	
192	Печень по-строгновски	100/30	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:		70.67	69.52	284.35	1206.18	0.85	58.32	15.52	7.992	206.2	840.07	162.3	17.71	
	Всего за день:		87.95	92.41	351.22	1748.37	0.98	60.44	15.55	8.722	693.54	1187.15	218.9	19.38	

День: Четверг. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 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															
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	180	6.62	6.35	42.39	253.31	0.09	0.054	0	1.18	13.66	56.57	20.82	1.09	
164	рыба тушеная	100/30	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:		67.38	38.51	294.17	959.14	0.514	9.634	0.16	9.33	132.84	589.36	145.71	8.02	
	Всего за день:		85.42	62.71	357.68	1502.83	0.694	11.764	0.19	10.44	632.35	1007.84	214.69	10.21	

День: Пятница. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 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															
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	
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	
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:			18.94	21.97	77.56	583.18	0.17	2.11	0.03	1.27	496.14	457.31	71.58	1.95	
Обед															
246	Огурец свежий нарезка	100	0.4	0.05	1.65	7	0.04	17.5	0.03	0.35	18.5	34	17	0.75	
75	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.38	0.28	15.65	74.73	0.03	0	0	0.41	7.37	22.22	9.92	0.45	
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	26.6	1.74	
189	котлета из говядины	100/30	11.74	12.89	6.31	194.42	0.06	0.14	0	0.71	30.28	123.26	23.41	1.02	
181	рис отварной	180	4.4	5.76	45.64	255.2	0.028	0.022	0	0.323	3.57	44.99	11.45	0.59	
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 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:			56.38	34.21	324.35	1005.53	0.502	20.942	0.05	5.183	184.8	445.01	133.04	9.14	
Всего за день:			75.32	56.18	401.91	1588.71	0.672	23.052	0.08	6.453	680.94	902.32	204.62	11.09	
День: Суббота. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 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															
112	Каша пшеничная	200/5	6.04	7.27	34.29	227.16	0.13	0.29	0.02	0.17	111.22	145	35.59	2.49	
315	Булочка российская	60	4.25	2.9	39.2	199.8	0.12	0.1	0.01	0.75	27.97	75.45	28.88	1.29	
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	
итого:			13.08	13.36	93.2	545.65	0.28	1.39	0.05	0.97	260.49	311.45	78.47	3.92	
обед															
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	
	сосиски	100/30	7.71	17.37	1.7	194.69	0	0.03	0	0.53	10.01	97.09	17.87	0.78	
227	макароны отварные	180	6.62	6.35	42.39	253.31	0.09	0.054	0	1.18	13.66	56.57	20.82	1.09	
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:			50.95	41.72	283.49	881.35	0.334	14.544	0.15	5.96	133.19	361.09	128.71	6.57	
Всего за день:			64.03	55.08	376.69	1427	0.614	15.934	0.2	6.93	393.68	672.54	207.18	10.49	
День															
Среднее потребление пищевых нутриентов						Витамины(мг)				Минеральные вещества					
Завтраки			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	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	Са	Р	Мg	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 за 12 дней		Среднее потребление пищевых нутриентов				Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	1		102.758	86.968	419.39	2035.494	0.816	25.761	0.316	10.05	375.44	923.99	224.51	15.16
	2		86.42	76.57	375.57	1687.57	0.477	43.232	0.08	76.57	622.67	979.14	198.68	11.69
	3		66.5	62.56	373.61	1453.43	0.756	33.944	0.26	7.259	318.94	641.82	202.22	11.58
	4		76.95	60.66	411.27	1551.84	0.733	25.711	0.084	11.106	737.93	1014.48	244.01	11.83
	5		66.61	51.41	355.11	1316.88	0.478	37.32	0.05	3.32	578.91	728.15	178.18	10.18
	6		67.8	62.58	389.47	1555.7	0.544	30.864	0.18	7.37	401.17	704.44	185.22	8.49
	7		79.574	63.514	402.94	1791.86	0.759	11.787	0.22	7.34	422.23	855.73	211.11	13.17
	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		87.95	92.41	351.22	1748.37	0.98	60.44	15.55	8.722	693.54	1187.15	218.9	19.38
	10		85.42	62.71	357.68	1502.83	0.694	11.764	0.19	10.44	632.35	1007.84	214.69	10.21
	11		75.32	56.18	401.91	1588.71	0.672	23.052	0.08	10.05	680.94	902.32	204.62	11.09
	12		64.03	55.08	376.69	1427	0.614	15.934	0.2	6.93	393.68	672.54	207.18	10.49
	Среднее за 12 дней		943.20	805.63	4568.89	19255.02	7.99	334.79	17.31	167.48	6392.62	12975.52	2461.35	144.68