


Согласовано:
Технологом Управления образования
Администрации МО «Троицко-Печорск»

 Е.В. Гребенникова

« 23 » июля 2024 г

Утверждено:
Приказом от  июля 2024г. № 220-г

Директор  Коланева В.Н.



**Примерное меню
МОУ «СОШ» пст. Якша
на 2024-2025 учебный год.
(от 12 до 18 лет)**

Пояснительная записка

Режим питания двухразовый – завтрак и обед.

Все продукты питания, поступающие в образовательное учреждение, соответствуют требованиям государственных стандартов. Сырые продукты, и продукты идущие в питание детей без термической обработки хранятся отдельно.

При приготовлении пищи соблюдаются гигиенические требования в технологических процессах приготовления блюд в соответствии со сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (1 и 2 часть):

- 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 250-280 С.
 - Вторые блюда из варенного 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 75 С 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 220-250 С 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.
 - Кефир порционируют в чашки непосредственно из пакетов перед раздачей.
 - С момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда находятся на горячей плите не более 1-2 часа.
 - Макароны 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 220-280 С 20-30 мин, слой готового блюда не более 3-4 см.
 - В приготовлении пищи используется йодированная соль.
 - Салаты заправляют растительным маслом .
 - Яйцо, рыбные блюда по меню проходит 2 раза в неделю.
 - Употребление сырых овощей в натуральном виде урожая 2024г 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 нарезав их перед варкой: свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи, не допускается предварительное замачивание овощей .
 - Овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, варят в кожуре, охлаждают, очищают, варкой овощей на кануне блюд не проводится.
 - Зеленый горошек используется после термической обработки.
 - Фрукты, включая цитрусовые, перед употреблением моются.
 - В целях профилактики гиповитаминоза проводится С-витаминизация третьих блюд. Витамин С вводится в компот после его охлаждения до температуры не выше 15 С (перед реализацией)

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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 фрукт	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	
	итого:	100	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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	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: Пятница. Неделя: первая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 лет.															
№ рецепта	Приним пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	Приним пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	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	В1	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	В1	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	320	31,88	38,85	35,18	640,36	0,128	3,83	0,07	1,42	42,86	289,74	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	1695,34	0,462	14,98	0,1	8,32	634,82	3367,92	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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
109	Каша овсяная	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	26,95	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		В1	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		В1	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															

Завтраки	Среднее потребление пищевых нутриентов				Витамины(мг)				Минеральные вещества			
	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	163,42	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	261,22	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	66,6	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
Обеды	Среднее потребление пищевых нутриентов				Витамины(мг)				Минеральные вещества			
День	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	86,818	73,608	326,13	944,004	0,676	24,161	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	6,393	128,87	560,26	141,36	8,25
3	55,62	41,99	296,04	960,04	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	801,26	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	1005,63	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			
Среднее за 12 дней	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	11,83
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	0,514	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