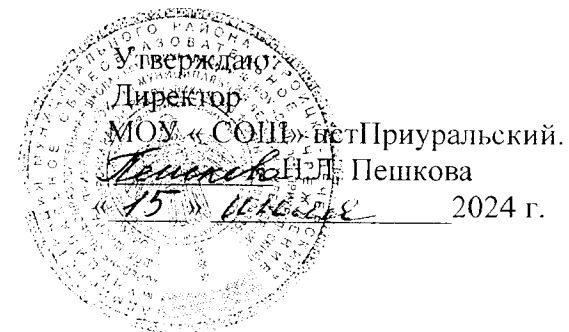


Согласовано:
Технолог Управления образования
Администрации МР «Троицко- Печорский»

Гребенникова Е.В. Гребенникова
« 15 » июля 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
МОУ «СОШ» пст. ПРИУРАЛЬСКИЙ
на 2024 – 2025 учебный год
Категория 7-11 лет

пст. Приуральский
2024г.

Пояснительная записка

В МОУ СОШ пст. Приуральский для школьников организован двухразовый режим питания (Завтрак , обед). Завтрак: 8.40 – 9.00. , Обед: 14.00 – 14.30.

Все продукты питания, поступающие в школьное учреждение, соответствуют гигиеническим требованиям, предъявляемым к продовольственному сырью и пищевым продуктам, и сопровождаются документами, удостоверяющими их качество и безопасность, с указанием даты выработки, сроков и условий хранения продукции. Сырые 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 организаций и детских оздоровительных учреждений» , Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2011 год.

- ☞ обработка сырых и варёных продуктов проводится на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досках;
 - ☞ котлеты, биточки, тефтели из мясного или рыбного фарша, рыбу кусками обжаривают не менее 10 минут с обеих сторон в нагретом до кипения жире, после чего их выдерживают в духовом шкафу до готовности 5 – 8 минут при температуре 250 – 280 С;
 - ☞ вторые блюда из варёного мяса (кур), а также измельчённое мясо, добавляемое в первое блюдо подвергают вторичной термической обработке (кипячению в бульоне, в соусе) в течение 5 – 7 минут. И хранят в нём 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 минут после закипания; запеканки, омлеты запекают в духовом шкафу при температуре 220-250 С 5-8 минут;
 - ☞ молоко перед употреблением кипятится не более 2-3 минут после закипания, охлаждают и хранят закрытым крышкой;
 - ☞ творог и сметана используются после термической обработки; сметана кладётся в первое блюдо до готовности за 10 минут;
 - ☞ с момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда находятся на горячей плите не более 1-2 часа;
 - ☞ макаронные изделия, рис для приготовления гарниров варят в большом объёме воды (в соотношении менее 1:6) без последующей промывки;
 - ☞ запеканки приготавливают в жарочном шкафу при температуре 270-280 С 20-30 минут; слой готового блюда 3-4 сантиметра;
 - ☞ в приготовлении пищи используется йодированная соль;
 - ☞ овощи урожая 2024 года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта 2025 года допускается использовать только после термической обработки.
 - ☞ Кефир, ряженку и другие кисломолочные продукты порционируют в чашки непосредственно из пакетов или бутылок перед их раздачей.
 - ☞ Горячие блюда (супы, соусы, горячие напитки, вторые блюда и гарниры) при раздаче должны иметь температуру +60⁰С+65⁰С; холодные закуски, салаты, напитки- не ниже 15⁰С.
 - ☞ в целях профилактики гиповитаминоза проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой; аскорбиновая кислота вводится в компот после его охлаждения до температуры не выше +15С (перед реализацией).
- 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;
 - ☞ не допускается предварительное замачивание овощей ;
 - ☞ фрукты, включая цитрусовые, перед употреблением моются;
 - ☞ зелёный горошек используется после термической обработки;

Неделя: первая

Сезон: осенний - весенний

Возрастная категория: 7- 11 лет

День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
108	Каша пшеничная молочная	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145,0	35,59	2,49
75	Хлеб масло	35/10	7,93	22,39	17,5	305,8	0,44	0,64	0,00	0,93	225,1	146,75	25,95	0,91
139	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,0	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	Итого:		24,22	38,99	79,01	766,44	0,61	1,93	0,06	1,35	465,56	429,84	69,68	4,25
	Обед													
63	Щи со св. капустой	250	3,23	9,78	11,40	142,94	0,07	14,36	0,15	2,58	76,87	60,89	35,8	1,12
189	Шницель	90/5	9,68	10,62	5,2	160,24	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
219	Греча отварная	150	8,72	5,42	45,00	263,79	0,14	0,13	0,00	0,32	24,76	135,17	35,29	2,99
235	Салат из свеклы	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	47,55	0,00	0,20	60,98	46,64	24,95	0,95
282	Компот из св. яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	0,01	2,7	0,01	0,11	9,3	5,49	4,0	0,34
	Хлеб пшеничный	40	4,97	0,77	33,48	160,03	1,65	0,53	0,08	9,34	196,48	771,56	286,39	14,07
	Хлеб ржаной	40	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	Итого:		32,22	32,49	138,01	978,26	2,07	65,41	0,57	14,41	416,31	1225,4	434,43	20,38
	Всего:		56,44	71,48	217,02	1744,7	2,68	67,34	0,63	15,76	881,87	1655,24	504,11	24,63

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
132	Омлет натуральный	200/5	13,76	25,59	4,31	261,46	0,02	0,19	0,04	0,29	36,13	46,26	5,01	0,39
229	Зелёный горошек	100	1,87	1,97	419,4	46,72	0,02	14,64	0,01	4,7	21,74	15,68	13,12	1,55
376	Батон сыр масло	35/20/10	7,08	2,63	41,81	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,44
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,0	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	Итого:		26,48	34,12	491,47	681,17	0,12	15,87	0,08	6,02	198,47	216,38	35,29	2,89
	Обед													
45	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,12	8,35	0,25	1,46	21,28	133,03	52,16	1,62
164	Рыба припущенная	90/5	7,85	2,33	4,01	51,38	0,1	0,53	0,01	5,08	32,59	214,96	37,95	1,41
23	Салат из свежей капусты	100	2,09	6,33	10,64	107,83	0,01	2,37	0,00	5,04	29,17	31,86	30,64	1,13

241	Пюре картофельное	150	3,19	6,05	23,29	160,44	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,10	0,66
283	Компот из сухофруктов	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,36	1,59
	Хлеб пшеничный	40	4,97	0,77	33,48	160,03	1,65	0,53	0,00	9,34	196,48	771,56	286,39	14,07
	Хлеб ржаной	40	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	Итого:		25,39	20,21	130,31	791,05	2,08	16,2	0,58	24,11	378,63	1335,43	463,8	20,48
	Всего:		51,87	54,33	621,78	1472,22	2,2	32,07	0,66	30,13	577,1	1551,81	499,09	23,37

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
212	Кура отварная	90/5	21,85	21,85	1,16	291,20	0,05	1,6	0,04	0,56	20,23	131,78	15,98	1,42
227	Вермишель отварная	150	5,51	5,29	35,32	211,09	0,05	0,03	0,00	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,9	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
376	Батон масло сыр	35/20/10	7,93	22,39	17,5	305,8	0,44	0,64	0,00	0,93	225,1	146,75	25,95	0,91
	Итого:		35,36	49,54	69,29	869,71	0,54	5,17	0,04	2,16	260,97	319,75	58,74	3,84
	Обед													
44	Суп из овощей	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
235	Салат из моркови	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	47,55	0,00	0,20	60,98	46,64	24,95	0,95
192	Печень говяжья по строгоновски	90/40	17,08	22,10	3,58	282,65	0,39	15,153	12,99	1,23	12,84	438,8	25,16	9,44
224	Рис отварной	150	3,88	4,88	40,27	225,17	0,02	0,13	0,00	0,19	2,21	26,47	0,74	0,35
273	Кисель плодово-ягодный	200	0,11	-	25,83	103,74	0,00	12,0	0,00	0,17	9,41	9,78	5,58	0,3
	Хлеб	40	4,97	0,77	33,48	160,03	1,65	0,53	0,00	9,34	196,48	771,56	286,39	14,07
	Хлеб ржаной	40	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	Итого:		30,43	39,51	143,69	1077,45	2,27	80,683	13,32	12,74	330,81	1455,4	400,62	25,78
	Всего:		65,79	89,05	212,98	1947,16	2,81	85,853	13,36	14,9	591,78	1775,15	459,36	29,62

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
239	Картофель отварной	150	3,13	5,85	27,20	182,45	0,1	13,86	0,02	0,14	8,91	51,68	19,35	0,76
205	Сосиска отварная	90	7,40	17,96	1,75	201,28	0,00	0,03	0,00	0,40	21,25	87,55	10,61	1,08
30	Огурец солённый	100	0,36	-	0,66	4,2	0,02	5,0	0,28	2,32	38,86	28,03	12,42	1,21

	порционно													
376	Батон сыр масло	35/20/10	7,93	22,39	17,5	305,8	044	064	000	093	225,1	146,75	25,95	091
	Яблоко	100					0,03	16,0	0,03	020	16,0	11,0	9,0	06
	Итого:		18,82	46,2	47,11	693,73	0,59	35,53	0,33	3,99	310,12	325,01	77,33	4,56
	Обед													
42	Рассольник домашний	250	5,03	11,30	32,38	149,60	012	7,78	021	1,40	29,45	116,55	32,7	1,59
166	Рыба запечённая в омлете	90/5	15,40	8,87	4,61	166,50	0,09	0,46	0,03	4,09	35,59	180,36	27,72	0,85
192	Перловка отварная	150	5,07	5,26	28,88	186,3	0,05	0,28	0,01	0,55	112,61	182,96	41,35	0,79
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб пшеничный	40	4,97	0,77	33,48	160,03	1,65	0,53	0,00	9,34	196,48	771,56	286,39	14,07
	Хлеб ржаной	40	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	Итого:		35,65	27,04	149,86	896,82	2,04	9,33	0,56	16,87	445,77	1401,46	447,56	24,47
	Всего:		54,47	73,24	196,97	1590,55	2,63	44,86	0,89	20,86	755,89	1726,47	524,89	29,03

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
141	Запеканка творожная со сметаной	200/20	25,37	10,51	25,27	297,19	0,08	061	009	060	267,74	327,18	44,11	091
376	Батон сыр масло	35/20/10	7,93	22,39	17,5	305,8	044	064	000	093	225,1	146,75	25,95	091
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,0	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	Мандарин	100					0,03	16,0	0,03	0,20	16,0	11,0	9,0	0,6
	Итого:		37,07	36,83	68,72	756,91	0,58	18,25	0,14	1,74	630,78	599,06	85,76	2,93
	Обед													
47	Суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,08	5,09	0,01	040	20,78	54,19	21,88	093
219	Греча отварная	150	8,72	5,42	45,00	263,79	014	013	000	032	25,76	136,17	36,29	2,99
212	Кура отварная	90	21,85	21,85	1,16	291,20	0,05	1,6	0,04	0,56	20,23	131,78	15,98	1,42
23	Салат из свеклы	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	2,37	0,00	5,04	29,17	31,86	30,64	1,13
282	Компот из яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб пшеничный	40	4,97	0,77	33,48	160,03	1,65	0,53	0,00	9,34	196,48	771,56	286,39	14,07
	Хлеб ржаной	40	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	Итого:		47,51	36,83	148,51	1095,7	2,06	10	0,35	16,75	364,06	1275,59	450,58	27,71
	Всего:		84,58	73,66	217,23	1852,61	2,64	28,25	0,49	18,49	994,84	1874,65	536,34	30,64

Неделя: вторая

Сезон: осеннее- весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
53	Суп молочный	250/5	6,98	7,65	24,66	195,10	0,08	0,45	0,02	0,10	182,72	162,96	32,94	0,61
376	Батон масло сыр	35/20/10	7,93	22,39	17,5	305,8	044	064	0,00	093	225,1	146,75	25,75	091
139	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
269	Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,0	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	Итого:		23,76	38,57	68,39	717,62	0,56	2,09	0,06	1,28	537,06	447,8	66,83	2,37
Обед														
58	Суп рисовый	250	6,67	7,16	21,98	177,98	012	8,35	0,25	1,46	21,28	133,03	32,15	1,62
239	Картофель отварной	150	3,13	5,85	27,2	182,45	01	13,86	002	014	8,91	51,68	19,35	076
212	Кура отварная	90	21,85	21,85	1,16	291,2	0,05	1,6	0,04	0,56	20,23	131,78	15,98	1,42
9	Салат из моркови	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	5,7	0,00	2,30	37,87	42,73	37,63	1,06
283	Компот из изюма	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб пшеничный	40	4,97	0,77	33,48	160,03	1,65	0,53	0,00	9,34	196,48	771,56	286,39	14,07
	Хлеб ржаной	40	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	Итого:		42,41	41,53	134,42	1094,26	2,08	30,32	0,62	15,29	356,41	1280,81	450,9	26,1
	Всего:		66,17	80,1	202,81	1811,88	2,64	32,41	0,68	16,57	893,47	1728,61	517,73	28,47

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
205	Колбаса отварная	90	7,40	17,96	1,75	201,28	0,05	000	000	0,12	6,97	46,8	5,4	0,54
219	Греча отварная	150	8,72	5,42	45,00	263,79	014	013	000	032	25,76	136,17	36,29	2,99
376	Батон сыр масло	35/20/10	7,93	22,39	17,5	305,8	044	064	0,00	093	225,1	146,75	25,75	091
269	Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,0	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	Итого:		27,82	49,7	90,2	924,79	0,66	1,77	0,02	1,38	379,77	443,85	74,14	4,95
Обед														
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
189	Котлета говяжья	90/5	9,68	10,62	5,2	160,24	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91

224	Рис отварной	150	3,88	4,88	40,27	225,17	0,04	2,76	0,01	0,33	26,92	92,65	24,72	0,7
282	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	15,80	63,51	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	065
	Хлеб пшеничный	40	4,97	0,77	33,48	160,03	1,65	0,53	0,00	9,34	196,48	771,56	286,39	14,07
	Хлеб ржаной	40	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	Итого:		25,54	24,85	132,8	870,14	1,94	13,29	26,58	14,12	331,71	1163,87	402,6	17,12
	Всего:		53,36	74,55	223	1794,93	2,6	15,06	26,6	15,5	711,48	1607,72	476,74	22,07

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
166	Рыба в омлете	90/5	14,67	9,14	4,40	158,57	0,09	0,46	0,03	4,09	35,59	180,36	27,72	0,85
241	Пюре картофельное	150	3,19	6,05	23,29	160,44	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,10	0,66
300	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,16	000	002	000	000	4,27	6,43	3,3	072
376	Батон масло сыр	35/20/10	7,93	22,39	17,5	305,8	044	064	000	093	225,1	146,75	25,95	091
	Итого:		25,79	37,58	60,23	684,97	0,6	5,39	0,04	5,15	287,82	382,85	73,07	3,14
Обед														
42	Рассольник домашний	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,07	6,57	0,01	2,40	31,25	54,6	26,36	0,97
180	Гуляш из говядины	90/40	18,06	20,17	5,61	276,27	0,09	2,01	0,00	0,59	15,86	230,4	31,93	2,36
227	Макароны отварные	150	5,51	5,29	35,32	211,09	0,05	0,03	0,00	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
23	Салат из свеклы	100	2,09	6,33	10,64	107,83	0,01	2,37	000	5,04	29,17	31,86	30,64	1,13
276	Кисель плодово-ягодный	200	0,11	-	25,83	103,74	000	12,0	000	017	9,41	9,78	5,58	03
	Хлеб пшеничный	40	4,97	0,77	33,48	160,03	1,65	0,53	0,00	9,34	196,48	771,56	286,39	14,07
	Хлеб ржаной	40	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	Итого:		40,39	44,7	165,88	1129,16	1,99	23,51	0,31	19,58	309,56	1246,03	426,67	19,44
	Всего:		66,18	82,28	226,11	1814,13	2,59	28,9	0,35	24,73	597,38	1628,88	499,74	22,58

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
112	Каша пшённая	200	4,42	5,32	25,09	166,22	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145,0	35,59	2,49
376	Батон масло сыр	35/20/10	7,93	22,39	17,5	305,8	044	064	0,00	093	225,1	146,75	25,95	091
300	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,16	000	0,02	000	000	4,27	6,43	3,3	072

	Итого:		12,35	27,71	57,63	532,18	0,57	0,95	0,02	1,1	340,59	298,18	64,84	4,12
	Обед													
62	Щи со св.капустой	250	3,23	9,78	11,40	142,94	0,07	14,36	0,15	2,58	76,87	60,89	35,8	1,12
219	Греча отварная	150	8,72	5,42	45,00	263,79	0,14	0,13	0,00	0,32	24,76	136,17	36,29	2,99
202	Тефтели куриные	90/40	8,55	7,97	4,26	123,03	0,04	0,71	0,00	0,63	18,34	114,93	19,03	0,85
235	Салат из моркови	100	1,60	10,00	3,58	110,60	0,03	47,55	0,00	0,20	60,98	46,64	24,95	0,95
282	Компот из яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	0,02	7,2	0,02	0,14	15,6	9,75	5,92	0,31
	Хлеб пшеничный	40	4,97	0,77	33,48	160,03	1,65	0,53	0,00	9,34	196,48	771,56	286,39	14,07
	Хлеб ржаной	40	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	Итого:		31,85	34,78	135,33	981,63	2,07	70,48	0,47	14,59	412,83	1256,34	442,58	20,29
	Всего:		44,2	62,49	192,96	1513,81	2,64	71,43	0,49	15,69	753,42	1554,52	507,42	24,41

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
132	Омлет натуральный	200/5	13,76	25,59	4,31	261,46	0,02	0,19	0,04	0,29	36,13	46,26	5,01	0,39
229	Зелёный горошек	100	1,56	0,12	4,08	84,00	0,02	14,64	0,01	4,70	21,74	15,68	13,12	1,55
376	Батон масло сыр	35/20/10	7,93	22,39	17,5	305,8	0,44	0,64	0,00	0,93	225,1	146,75	25,95	0,91
285	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,0	0,02	0,05	121,3	91,0	14,0	0,14
	Банан	100					0,03	16,0	0,03	0,20	16,0	11,0	9,0	0,6
	Итого:		26,04	51,29	45,6	769,95	0,54	32,47	0,1	6,17	420,27	310,69	67,08	3,59
	Обед													
45	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,12	8,35	0,25	1,46	21,28	133,03	52,16	1,62
178	Голубцы ленивые	150	12,89	13,37	9,85	204,92	0,06	20,47	0,04	0,37	55,87	143,80	22,86	2,11
24	Салат из моркови и свеклы	100	1,32	10,08	7,68	126,08	0,03	5,7	0,00	2,30	37,87	42,73	37,63	1,06
294	Чай с лимоном	200/15/8	1,32	10,08	7,68	126,08	0,00	2,9	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	4,97	0,77	33,48	160,03	1,65	0,53	0,00	9,34	196,48	771,56	286,39	14,07
241	Пюре картофельное	150	3,19	6,05	23,29	160,44	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,10	0,66
	Хлеб ржаной	40	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	Итого:		30,65	45,08	118,21	996,94	2,05	42,22	0,6	14,99	362,21	1266,62	454,58	20,42
	Всего:		56,69	96,37	163,81	1766,89	2,59	74,69	0,7	21,16	782,48	1577,31	521,66	24,01

Завтрак и	День	Среднее потребление пищевых нутриентов										Ca	P	Mg	Fe
		белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	B 1	C	A	E						
	1	24,22	38,99	79,01	766,44	0,61	1,93	0,06	1,35	465,56	429,84	69,68	4,25		
	2	26,48	34,12	491,47	681,17	0,12	15,87	0,08	6,02	198,47	216,38	35,29	2,89		
	3	35,36	49,54	69,29	869,71	0,54	5,17	0,04	2,16	260,97	319,75	58,74	3,84		
	4	18,82	46,2	47,11	693,73	0,59	35,53	0,33	3,99	310,12	325,01	77,33	4,56		
	5	37,07	36,83	68,72	756,91	0,58	18,25	0,14	1,74	630,78	599,06	85,76	2,93		
	6	23,76	38,57	68,39	717,62	0,56	2,09	0,06	1,28	537,06	447,8	66,83	2,37		
	7	27,82	49,7	90,2	924,79	0,66	1,77	0,02	1,38	379,77	443,85	74,14	4,95		
	8	25,79	37,58	60,23	684,97	0,6	5,39	0,04	5,15	287,82	382,85	73,07	3,14		
	9	12,35	27,71	57,63	532,18	0,57	0,95	0,02	1,1	340,59	298,18	64,84	4,12		
	10	26,04	51,29	45,6	769,95	0,54	32,47	0,1	6,17	420,27	310,69	67,08	3,59		
	Среднее за 10 дней	21,48	34,21	89,80	616,46	0,45	9,95	0,07	2,53	319,28	314,45	56,06	3,05		
Обеды	День	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	1	32,22	32,49	138,01	978,26	2,07	65,41	0,57	14,41	416,31	1225,4	434,43	20,38		
	2	25,39	20,21	130,31	791,05	2,08	16,2	0,58	24,11	378,63	1335,43	463,8	20,48		
	3	30,43	39,51	143,69	1077,45	2,27	80,683	13,32	12,74	330,81	1455,4	400,62	25,78		
	4	35,65	27,04	149,86	896,82	2,04	9,33	0,56	16,87	445,77	1401,46	447,56	24,47		
	5	47,51	36,83	148,51	1095,7	2,06	10	0,35	16,75	364,06	1275,59	450,58	27,71		
	6	42,41	41,53	134,42	1094,26	2,08	30,32	0,62	15,29	356,41	1280,81	450,9	26,1		
	7	25,54	24,85	132,8	870,14	1,94	13,29	26,58	14,12	331,71	1163,87	402,6	17,12		
	8	40,39	44,7	165,88	1129,16	1,99	23,51	0,31	19,58	309,56	1246,03	426,67	19,44		
	9	31,85	34,78	135,33	981,63	2,07	70,48	0,47	14,59	412,83	1256,34	442,58	20,29		
	10	30,65	45,08	118,21	996,94	2,05	42,22	0,6	14,99	362,21	1266,62	454,58	20,42		
	Среднее за 10 дней	28,50	28,92	116,42	825,95	1,72	30,12	3,66	13,62	309,03	1075,58	364,53	18,52		

Среднее за 10 дней	День	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1	56,44	71,48	217,02	1744,7	2,68	67,34	0,63	15,76	881,87	1655,24	504,11	24,63
	2	51,87	54,33	621,78	1472,22	2,2	32,07	0,66	30,13	577,1	1551,81	499,09	23,37
	3	65,79	89,05	212,98	1947,16	2,81	85,853	13,36	14,9	591,78	1775,15	459,36	29,62
	4	54,47	73,24	196,97	1590,55	2,63	44,86	0,89	20,86	755,89	1726,47	524,89	29,03
	5	84,58	73,66	217,23	1852,61	2,64	28,25	0,49	18,49	994,84	1874,65	536,34	30,64
	6	66,17	80,1	202,81	1811,88	2,64	32,41	0,68	16,57	893,47	1728,61	517,73	28,47
	7	53,36	74,55	223	1794,93	2,6	15,06	26,6	15,5	711,48	1607,72	476,74	22,07
	8	66,18	82,28	226,11	1814,13	2,59	28,9	0,35	24,73	597,38	1628,88	499,74	22,58
	9	44,2	62,49	192,96	1513,81	2,64	71,43	0,49	15,69	753,42	1554,52	507,42	24,41
	10	56,69	96,37	163,81	1766,89	2,59	74,69	0,7	21,16	782,48	1577,31	521,66	24,01
	Среднее за 10 дней	49,98	63,13	206,22	1442,41	2,17	40,07	3,74	16,15	628,31	1390,03	420,59	21,57