

Согласованно:

Технологом Управления образования
Гребенниковой Е.В.
« 16 » июля 2024г.



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ с. Усть – Илыч
С.А. Васильева

Приложение № 1 к приказу № 135 от 21.09.2024 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа» с. Усть - Илыч

на 2024-2025 учебный год

возрастная категория с 1,5 – 3 лет

Пояснительная записка

Режим питания четырехразовый – завтрак, второй завтрак, обед, полдник

Начало занятий в дошкольной группе для обучающихся с 1,5-3 лет с 9.00

-горячий завтрак с 8.45 до 8.55;

- второй завтрак с 10.20 до 10.30

-обед с 11.50 до 12.10; полдник 15.30 до 15.40

Все продукты питания, поступающие в образовательное учреждение, соответствуют требованиям государственных стандартов, имеют сертификат, подтверждающий качество и безопасность продукта Организация питания осуществляется согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 .

Сырые продукты, и продукты идущие в питание детей без термической обработки хранятся отдельно.

При приготовлении пищи соблюдаются гигиенические требования в технологических процессах приготовления блюд При кулинарной обработке пищевых продуктов соблюдаются гигиенические требования в технологических процессах приготовления блюд в соответствии со сборником технологических нормативов ГОУ ВПО «Пермская гос. мед. академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания от 2008 г. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений :

- 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 250-280⁰ С.
- Вторые блюда из вареного 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 75⁰С 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 220-250⁰С 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.
- С момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда находятся на горячей плите не более 1-2 часа.
- Макаaronные 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 220-280⁰С 20-30 мин, слой готового блюда не более 3-4 см.
- В приготовлении пищи используется йодированная соль.
- Яйцо, рыбные блюда по меню проходят 2 раза в неделю.
- Употребление сырых овощей в натуральном виде урожая 2024 г. 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 в целях профилактики (персионеа и псевдотуберкулеза).
- Зеленый горошек используется после термической обработки.
- Фрукты, включая цитрусовые, перед употреблением моются.
- В целях профилактики гиповитаминоза проводится С-витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой. Аскорбиновая кислота вводится в компот после его охлаждения до температуры не выше 15⁰С (перед реализацией).

День: понедельник. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 1,5 - 3 лет.											
№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
111	Каша пуховая гречневая на молоке с яйцом	150	5,24	6,5	26,33	184,83	0,105	0,18	0,3	123,32	2,22
376	Бутерброд с сыром и маслом	15/15/5	4,72	8,01	7,25	119,9	0,04	0,05	0,1	139,2	0,39
269	Какао с молоком	150	1,96	2,2	19,46	88,72	0,02	0,05	0,49	88,04	0,38
итого:		335	11,92	16,71	53,04	393,45	0,165	0,28	0,89	350,56	2,99
2 завтрак											
	Мандарин	95	1,2	0,3	11,25	57	0,09	0,53	57	52,5	0,23
итого:		95	1,2	0,3	11,25	57	0,09	0,53	57	52,5	0,23
Обед											
233	Овощи в нарезке	50	0,9	3,79	3,5	51,65	0,01	0,2	1,275	12,29	0,61
51	Суп крестьянский	150	1,33	3,57	7,74	68,4	0,04	0,02	3	15,6	0,35
227	Макароны отварные	150	5,49	5,3	31,28	187,92	0,05	0,02	0	14,8	0,92
200	Биточки мясные в соусе	60/30	9,7	3,6	14	127,2	0,04	0,05	0,11	26,38	0,43
283	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	0,008	0,008	0,11	42,27	1,19
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,028	0,008	0	5	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0
итого:		645	22,05	16,88	100,68	641,49	0,236	0,333	4,495	126,24	3,5
Полдник											
335	Пирожок с капустой	60	4,64	3,89	28,9	169,3	0,06	0,02	0,06	11,56	0,85
293	Сок фруктовый	150	1,5	0,15	2,85	18,75	0,01	0,06	6	30	0,3
итого:		210	6,64	3,91	34,7	205,3	0,1	0,02	8,06	51,56	0,89
всего за день:		615	41,81	37,8	199,67	1297,24	0,591	1,163	70,445	580,86	7,61
День: вторник. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 1,5 - 3 лет.											
№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
119	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	150/20	3,42	7,3	43,6	253,77	0,08	0,04	0,04	21,73	1,17
376	Бутерброд с сыром и маслом	15/15/5	4,72	8,01	7,25	119,9	0,04	0,05	0,1	139,2	0,39
299	Чай с сахаром	150	0	0	11,44	45,76	0	0	0	1,42	0,54

	итого:	355	8,14	15,31	62,29	419,43	0,12	0,09	0,14	162,35	2,1
	2 завтрак										
	Банан	95	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9
	итого:	95	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9
	Обед										
246	Огурец свежий нарезка	30	0,24	0,03	0,495	5,19	0,024	0,006	1,5	4,2	0,45
62	Щи из свежей капусты	150	1,42	3,53	5	57,52	0,012	0,024	6,86	23,03	0,5
181	Жаркое по-домашнему	180	21,07	18,33	16,85	316,64	0,14	0,13	0,22	20,19	2,84
283	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	0,008	0,008	0,11	42,27	1,19
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,028	0,008	0	5	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0
	итого:	565	27,36	22,51	66,505	585,67	0,272	0,203	8,69	104,59	4,98
	Полдник										
302	Блинчики с повидлом	100/15	5,28	3,74	34,65	193,3	0,11	0,07	0,5	120,39	0,95
294	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	15,31	61,62	0	0,01	2,9	8,05	0,9
	итого:	315	5,35	3,75	49,96	254,92	0,11	0,08	3,4	128,44	1,85
	всего за день:	1330	43,1	42,32	210,255	1404,02	0,562	0,448	27,23	413,38	9,83

День: среда. Неделя: первая. Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория: с 1,5 - 3 лет.

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
108	Каша пшеничная молочная	150/5	5,58	3,49	24,35	151,13	0,098	0,09	0,21	86,03	0,82
294	Чай с лимоном	150	0,05	0	11,48	46,21	0	0	0,87	2,19	0,68
381	Бутерброд с маслом и джемом	15/5/20	1,24	3,91	20,3	121,36	0,02	0,01	0,03	6	0,37
	итого:	345	6,87	7,4	56,13	318,7	0,118	0,1	1,11	94,22	1,87
	2 завтрак										
	Йогурт 6% жирности	100	5	6	8,5	112	0,03	0,6	0,02	119	0,01
	итого:	100	5	6	8,5	112	0,03	0,6	0,02	119	0,01
	Обед										
246	Помидор свежий порционно	30	0,33	0,06	1,38	7,38	0,024	0,006	1,5	4,2	0,45
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,79	2,03	4,46	43,3	26,03	0,03	2,76	10,67	0,43

211	Плов из отварной курицы	180	24,04	18,34	28,21	373,84	0,15	0,16	1,77	29,15	1,8
283	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	0,008	0,008	0,11	42,27	1,19
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,028	0,008	0	5	0
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0
	итого:	565	30,79	21,05	78,21	630,84	26,3	0,239	6,14	101,19	3,87
	Полдник										
318	Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,09	0,72	0,02	12,82	0,91
299	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,12	0	0	0,3	5,29	0,7
	итого:	210	4,09	7,02	51,88	287,22	0,09	0,72	0,32	18,11	1,61
	всего за день:	1220	46,75	41,47	194,72	1348,76	26,538	1,659	7,59	332,52	7,36
День: четверг. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 1,5 - 3 лет.											
№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
133	Омлет с зеленым горошком	150	6,8	6,98	3,4	103,79	0,09	0,21	1,21	55,47	0,58
269	Какао с молоком	150	1,96	2,2	19,46	88,72	0,02	0,05	0,49	88,04	0,38
376	Бутерброд с сыром и маслом	15/15/5	4,72	8,01	7,25	119,9	0,04	0,05	0,1	139,2	0,39
	итого:	335	13,48	17,19	30,11	312,41	0,15	0,31	1,8	282,71	1,35
	2 завтрак										
	Апельсин	95	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	34	0,3
	итого:	95	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	34	0,3
	Обед										
233	Овощи в нарезке	30	0,9	3,79	3,5	51,65	0,01	0,2	1,275	12,29	0,61
42	Рассольник ленинградский	150	1,46	3,6	9,12	74,76	0,04	0,03	2,52	14,8	0,54
210	Гуляш мясной	60/40	21,44	17,36	1,9	249,75	0,04	0,15	1,92	25,07	1,7
225	Рис припущенный	120	2,32	3,63	21,28	127,09	0,06	0,02	0	2,13	0,33
280	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,25	0,15	16,39	67,94	0,015	0	0,21	6,5	5,38
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,028	0,008	0	5	0
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0
	итого:	605	30,58	29,15	75,8	693,63	0,253	0,435	5,925	75,69	8,56
	Полдник										
	Печенье сахарное	50	3,75	5,9	37,45	208,55	0,04	0	0	10	0

327	Оладьи с повидлом	130/15	5,39	8,34	39,87	256,17	0,1	0,11	0,15	78,49	1,24
269	Какао с молоком	150	1,96	2,2	19,46	88,72	0,02	0,05	0,49	88,04	0,38
	итого:	295	7,35	10,54	59,33	344,89	0,12	0,16	0,64	166,53	1,62
	2 завтрак										
	Банан	95	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9
	итого:	95	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9
	Обед										
233	Икра свекольная	30	0,9	3,79	3,5	51,65	0,01	0,2	1,275	12,29	0,61
62	Щи из свежей капусты	150	1,42	3,53	5	57,52	0,012	0,024	6,86	23,03	0,5
227	Макароньы отварные	120	5,49	5,3	31,28	187,92	0,05	0,02	0	14,8	0,92
205	Колбаса отварная	60	4,38	11,38	3,27	133,15	0,007	0,04	0	12,78	0,62
282	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,02	0,01	1,95	11,15	0,33
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,028	0,008	0	5	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0
	итого:	565	16,76	24,83	77,21	598,19	0,187	0,329	10,085	88,95	2,98
312	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,7	0,14	12,23	0,83
273	Кисель яблочно-квасный	150	0,11	0	25,83	103,74	0	0,2	0,75	4,65	0,15
	итого:	210	4,48	7,07	62,63	331,94	0,08	0,9	0,89	16,88	0,98
	всего за день	1165	30,84	43,19	230,67	1419,02	0,447	1,464	26,615	290,36	6,48

День: вторник. Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория: с 1,5 - 3 лет.

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
112	Каша пшеничная молочная	150/5	4,53	4,13	23,49	149,2	0,098	0,09	0,21	86,03	0,82
376	Бутерброд с сыром и маслом	15/15/5	4,72	8,01	7,25	119,9	0,04	0,05	0,1	139,2	0,39
299	Чай с сахаром	150	0	0	11,44	45,76	0	0	0	1,42	0,54
	итого:	340	9,25	12,14	42,18	314,86	0,138	0,14	0,31	226,65	1,75
	2 завтрак										
	Мандарин	95	1,2	0,3	11,25	57	0,09	57	0	52,5	0,23
	итого:	95	1,2	0,3	11,25	57	0,09	57	0	52,5	0,23
	Обед										
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/35	4,84	4,98	6,66	90,78	0,132	0,066	2,898	10,17	0,876
219	Греча отварная	120	1,33	4,62	25,76	149,94	0,07	0,05	0	9,25	2,99

192	Печень говяжья по-строгановски с соусом	60/40	13,05	27,07	4,18	177,2	0,26	0,96	8,66	10,36	3,47
283	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	0,007	0,007	0,11	42,27	1,19
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,028	0,008	0	5	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0
	итого:	610	23,85	37,29	80,76	624,24	0,557	1,118	11,668	86,95	8,526
	Полдник										
335	Пирожок с морковью	60	4,64	3,89	28,9	169,3	0,06	0,07	0,06	11,56	0,85
288	Молоко кипяченое	150	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,02	0,5	200,86	0,17
	итого:	210	10,23	10,27	38,28	286,61	0,1	0,09	0,56	212,42	1,02
	всего за день	1255	44,53	60	172,47	1282,71	0,885	58,348	12,538	578,52	11,526
День: среда. Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория: с 1,5 - 3 лет.											
№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
102	Каша "Дружба"	150/5	3,68	6,24	18,5	120,3	0,07	0,09	0,21	81,66	0,53
286	Кофейный напиток	150	1,51	1,04	19,24	92,36	0,01	0,02	0,21	60,34	0,07
376	Бутерброд с сыром и маслом	15/15/5	4,72	8,01	7,25	119,9	0,04	0,05	0,1	139,2	0,39
	итого:	340	9,91	15,29	44,99	332,56	0,12	0,16	0,52	281,2	0,99
	2 завтрак										
406	Кефир	150	4,2	3,29	6,14	70,89	0,05	0,225	1,05	180	0,15
	итого:	150	4,2	3,29	6,14	70,89	0,05	0,225	1,05	180	0,15
	Обед										
246	Помидор свежий порционно	30	0,33	0,06	1,38	7,38	0,024	0,006	1,5	4,2	0,45
37	Борщ из свежей капусты	150	0,7	3,3	3,34	45,85	0,01	0,02	5,32	26,95	0,29
224	Рис отварной	120	3,63	5,09	33,3	193,47	0,09	0,05	0	3,31	0,53
215	Суфле из кур	60/40	13,21	13,17	1,07	175,68	0,03	0,11	0,48	27,2	1,4
283	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	0,008	0,008	0,11	42,27	1,19
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,028	0,008	0	5	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0
	итого:	605	22,5	22,24	83,25	628,7	0,25	0,229	7,41	118,83	3,86
	полдник										
322	Булочка домашняя	60	6,06	6,78	38,93	234,49	0,09	0,84	0,13	18,66	1,1
294	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	15,31	61,62	0	0,01	2,9	8,05	0,9

	итого:	210	28,63	29,03	137,49	924,81	0,34	1,079	10,44	145,54	5,86
	всего за день	1305	65,24	69,85	271,87	1956,96	0,76	1,693	19,42	725,57	10,86
День: четверг. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 1,5 - 3 лет.											
№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
53	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,16	1,38	14,67	87,72	0,05	0,11	0,68	107,64	0,28
381	Бутерброд с сыром и маслом	15/15/5	4,72	8,01	7,25	119,9	0,04	0,05	0,1	139,2	0,39
294	Чай с лимоном	150	0,05	0	11,48	46,21	0	0	0,87	2,19	0,68
	итого:	335	8,93	9,39	33,4	253,83	0,09	0,16	1,65	249,03	1,35
	2 завтрак										
	Банан	95	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9
	итого:	95	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9
	Обед										
247	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,69	3,99	0,01	0	4,5	7,5	0,36
43	Свекольник	150	1,32	3,08	6,96	60,84	0,06	0,04	2,73	17,36	0,74
189	Котлета из говядины	60	12,07	13,24	6,49	199,72	0,07	0,15	0	0,73	31,1
239	Отварной картофель	120	2,85	4,8	24,6	153	0,15	0,045	15,3	13,37	1,14
283	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	0,007	0,007	0,11	42,27	1,19
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,028	0,008	0	5	0
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	63,69	0,06	0,027	0	9,9	0
	итого:	565	21,11	21,77	82,9	623,87	0,385	0,277	22,64	96,13	34,53
	Полдник										
288	Молоко кипяченое	150	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,02	0,5	200,86	0,17
	Печенье сахарное	50	3,75	5,9	37,45	208,55	0,04	0	0	10	0
	итого:	200	9,34	12,28	46,83	325,86	0,08	0,02	0,5	210,86	0,17
	всего за день:	1195	41,63	44,19	194,63	1347,56	0,615	0,512	39,79	574,02	36,95
День: пятница. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 1,5 - 3 лет.											
№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	Витамины (мг)			Минеральные	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
150	Оладьи из творога	130/15	11,36	5,8	26,02	201,87	0,05	0,15	0,39	6,61	0,44
376	Бутерброд с сыром и маслом	15/15/5	4,72	8,01	7,25	119,9	0,04	0,05	0,1	139,2	0,39
299	Чай с сахаром	150	0	0	11,44	45,76	0	0	0	1,42	0,54

	итого:	330	16,08	13,81	44,71	367,53	0,09	0,2	0,49	147,23	1,37
	2 завтрак										
405	Молоко кипяченое	150	4,19	4,79	7,56	90,09	0,03	0,15	0,5	200,86	0,17
	итого:	150	4,19	4,79	7,56	90,09	0,03	0,15	0,5	200,86	0,17
	Обед										
246	Огурец свежий нарезка	30	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24
50	Суп картофельный с рыбой	150	5,74	5,74	5,74	5,74	5,74	5,74	5,74	5,74	5,74
189	Плов из отварной курицы	60	8,86	8,86	8,86	8,86	8,86	8,86	8,86	8,86	8,86
283	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42
	Хлеб пшеничный	25	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,31	2,31	2,31	2,31	2,31	2,31	2,31	2,31	2,31
	итого:	445	19,47	19,47	19,47	19,47	19,47	19,47	19,47	19,47	19,47
	Полдник										
302	Блинчики с повидлом	130/15	5,28	3,74	34,65	193,3	0,11	2,22	0,5	120,39	0,95
294	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	15,31	61,62	0	0,01	2,9	8,05	0,9
	итого:	295	5,35	3,75	49,96	254,92	0,11	2,23	3,4	128,44	1,85
	всего за день:	1220	45,09	41,82	121,7	732,01	19,7	22,05	23,86	496	22,86
	Среднее потребление пищевых нутриентов										
Завтраки	День		белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	В2	С	Са	Fe
	1		11,92	16,71	53,04	393,45	0,165	0,28	0,89	350,56	2,99
	2		8,14	15,31	62,29	419,43	0,12	0,008	0	5	0
	3		6,87	7,4	56,13	318,7	0,118	0,1	1,11	94,22	1,87
	4		13,48	17,19	30,11	312,41	0,15	0,31	1,8	282,71	1,35
	5		12,51	12,93	63,74	421,45	0,09	0,13	0,47	158,77	22,7
	6		7,35	10,54	59,33	344,89	0,12	0,16	0,64	166,53	1,62
	7		9,25	12,14	42,18	314,86	0,138	0,14	0,31	226,65	1,75
	8		9,91	15,29	44,99	332,56	0,12	0,16	0,52	281,2	0,99
	9		8,93	9,39	33,4	253,83	0,09	0,16	1,65	249,03	1,35
	10		16,08	13,81	44,71	367,53	0,09	0,2	0,49	147,23	1,37
	Среднее за 10 дней		104,44	130,71	489,92	3479,11	1,20	1,65	7,88	1961,90	35,99

2 Завтраки	День		белки (г)	жиры (г)	углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	В2	С	Са	Fe
	1		1,2	0,3	11,25	57	0,09	0,53	57	52,5	0,23
	2		2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9
	3		5	6	8,5	112	0,03	0,6	0,02	119	0,01
	4		0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	34	0,3
	5		0,5	0,6	15,6	67,5	0,015	0,045	15	24	3,3
	6		2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9
	7		1,2	0,3	11,25	57	0,09	57	0	52,5	0,23
	8		4,2	3,29	6,14	70,89	0,05	0,225	1,05	180	0,15
	9		2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,075	15	18	0,9
	10		4,19	5,74	5,74	5,74	5,74	5,74	5,74	5,74	5,74
	Среднее за 10 дней		23,94	18,68	161,08	845,13	6,24	124,37	123,81	521,74	12,66
Обеды	День		белки (г)	жиры (г)	углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	В2	С	Са	Fe
	1		22,05	16,88	100,68	641,49	0,236	0,333	4,495	126,24	3,5
	2		27,36	22,51	66,505	585,67	0,272	0,203	8,69	104,59	4,98
	3		30,79	21,05	78,21	630,84	26,3	0,239	6,14	101,19	3,87
	4		30,58	29,15	75,8	693,63	0,253	0,435	5,925	75,69	8,56
	5		20	16,3	92,3	503,34	0,354	1,775	3,83	50,27	25,93
	6		16,76	24,83	77,21	598,19	0,187	0,329	10,085	88,95	2,98
	7		23,85	37,29	80,76	624,24	0,557	1,118	11,668	86,95	8,526
	8		22,5	22,24	83,25	628,7	0,25	0,229	7,41	118,83	3,86
	9		21,11	21,77	82,9	623,87	0,385	0,277	22,64	96,13	34,53
	10		19,47	19,47	19,47	19,47	19,47	19,47	19,47	19,47	19,47
	Среднее за 10 дней		234,47	231,49	757,09	5549,44	48,26	24,41	100,35	868,31	116,21
Полдни	День		белки (г)	жиры (г)	углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	В2	С	Са	Fe
	1		6,64	3,91	34,7	205,3	0,1	0,02	8,06	51,56	0,89
	2		5,35	3,75	49,96	254,92	0,11	0,08	3,4	128,44	1,85
	3		4,09	7,02	51,88	287,22	0,09	0,72	0,32	18,11	1,61
	4		9,34	12,28	46,83	325,86	0,08	0,02	0,5	210,86	0,17
	5		4,25	2,9	50,48	244,92	0,12	0,4	0,4	33,26	1,99
	6		4,48	7,07	62,63	331,94	0,08	0,9	0,89	16,88	0,98
	7		10,23	10,27	38,28	286,61	0,1	0,09	0,56	212,42	1,02

	8		28,63	29,03	137,49	924,81	0,34	1,079	10,44	145,54	5,86
	9		9,34	12,28	46,83	325,86	0,08	0,02	0,5	210,86	0,17
	10		5,35	3,75	49,96	254,92	0,11	2,23	3,4	128,44	1,85
	Среднее за 10 дней		87,70	92,26	569,04	3442,36	1,21	5,56	28,47	1156,37	16,39
Средн ее за 10 дней	День		белки (г)	жиры (г)	углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	В2	С	Ca	Fe
	1		41,81	37,8	199,67	1297,24	0,591	1,163	70,445	580,86	7,61
	2		43,1	42,32	210,255	1404,02	0,562	0,448	27,23	413,38	9,83
	3		46,75	41,47	194,72	1348,76	26,538	1,659	7,59	332,52	7,36
	4		54,3	58,82	160,84	1374,9	0,523	60,765	8,225	603,26	10,38
	5		37,26	32,73	222,12	1237,21	0,579	2,35	19,7	266,3	53,92
			30,84	43,19	230,67	1419,02	0,447	1,464	26,615	290,36	6,48
	7		44,53	60	172,47	1282,71	0,885	58,348	12,538	578,52	11,526
	8		65,24	69,85	271,87	1956,96	0,76	1,693	19,42	725,57	10,86
	9		41,63	44,19	194,63	1347,56	0,615	0,512	39,79	574,02	36,95
	10		45,09	41,82	121,7	732,01	19,7	* 22,05	23,86	496	22,86
	Среднее за 10 дней		450,55	472,19	1978,95	13400,39	51,20	150,45	255,41	4860,79	177,78