

СОГЛАСОВАНО: Начальник ТО РОСПОТРЕБНАДЗОРА по Иркутской области в Эхирит-Булагатском, Баяндаевском, Осинском, Боханском, Усть-Удинском, Качугском, Жигаловском и Ольхонском районах
Чернаков С.А.

"__" ____ 20__ г.

подпись

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Кокоринская ООШ" Л.М.Таршинаева

"19" октября 2020 г.

подпись

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

период, год: осенне-зимний период 2020-2021 гг.

возраст детей: с 7 до 10 лет

особенности: для детей с ограниченными возможностями здоровья,

с определением пищевой и энергетической ценности

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации/ Под ред. А.Я. Первалова. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011. Техничко-технологические карты кулинарных изделий

с. Кокорино, 2020

возраст 7-10 лет (ОВЗ)
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак												
114	Каша рисовая с маслом	200	3,6	1,6	35,7	218	0,06	0,6	0,01	23,4	75,2	76,2	0,38
271	Какао со сгущ. молоком	200	3,78	3,91	6,04	154,15	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,45	23,86	53	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
	Пряник	50	5,05	9,63	22,2	177,7	0,09	0,27	0	0,2	30,75	0,5	0,44
	Фрукты свежие (апельсин)	130	0,8	0	9,9	37	0,01	4,6	0	2,44	0,004	0	0,03
	Итого:		15,09	15,59	87,8	602,85	0,27	1,33	0,03	69,96	267,43	233,36	2,64
	Обед												
16	Салат из св. огурцов	60	1,2	14,2	6	158	0,01	5,1	0	3,89	16,2	18,9	0,45
63	Щи со св капустой с курицей	200	6,14	7,47	14,43	123,3	0,05	0,51	0,1	25,5	156	216	0,68
227	Макаронные отварные с маслом слив	180	5,18	6,78	53,58	158,6	0,08	0	0	8,5	10,6	46	0,8
205	Колбаса отварная	40	6,62	11,44	1,57	106,2	0,035	0,175	0,02	9,38	10,15	23,1	0,995
300	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	15	58	0	2,8	0	0,03	0,3	0,06	0,04
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03
	Итого:		31,07	42,49	134,6	804,1	0,575	8,585	0,12	134,13	264,61	581,46	7,125
	Итого за день:		46,16	58,08	222,4	1406,95	0,845	9,915	0,15	204,09	532,04	814,82	9,765

возраст 7-10 лет
ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ рек	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак:												
53	Суп молочный с вермишелью с маслом	200	7	7,9	24,7	294	0,37	2,5	0	25	150	30	0,6
285	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	2,4	3,6	27,9	74,8	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,45	23,86	53	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
	Вафли	50	5,3	4,75	29,5	183,3	0,11	0,26	0	0,2	37,99	0,5	0,87
	Фрукты свежие (банан)	140	3,8	0	12,4	57	0,01	4,6	0	2,44	0,004	0	0,03
	Итого:		14,7	16,25	82,1	552,1	0,5	3,22	0,02	48,8	331,59	130,5	2,23
	Обед:												
19	Салат из св помидор	60	1,8	0,2	6,4	164	0,04	15	0	12	26,4	15,6	0,54
67	Суп «полевой» с крупой с тушеным консерв.	250	6,44	7,47	14,43	121,64	0,05	0,51	0,1	25,5	156	216	0,68
371	Греча отварная припущенная с маслом	100	8,53	9,1	0,2	116,8	0,06	2,2	0	21,6	30,6	122	0,8
518	Картофель отварной	150	3,2	6,06	23,3	189	0,3	13,7	0	44,4	55,05	115,2	1,8
648	Кисель	200	1,36	0	29,02	73,6	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03
	Итого:		33,06	25,43	117,37	865,04	0,85	31,41	0,1	191,23	340,31	746,2	8,05
	Итого за день:		47,76	41,68	199,47	1417,14	1,35	34,63	0,12	240,03	671,9	876,7	10,28

возраст 7-10 лет
ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал.	В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак:												
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив.	200	10,8	10,2	49,2	287,4	0,01	0,61	0,02	80,9	80	154	2,4
205	Колбаса отварная	40	6,62	11,44	1,57	179	0,004	3	0	1,6	5,6	8,42	0,126
294	Чай с сахаром с лимоном	200/10	0,3	0	15,2	60	0	41	0	0,03	0,3	0,06	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,45	23,86	53	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
	Фрукты свежие (яблоко)	140	1,6	0	6,8	37	0,01	4,6	0	2,44	0,004	0	0,03
	Итого:		20,38	22,09	89,83	579,4	0,114	44,61	0,02	105,29	103,78	219,14	3,626
	Обед												
23	Салат из отварной свеклы	60	2,4	7,6	13	82,2	0,03	16,2	0	13	16,6	16,9	0,5
56	Суп из говядины с бобовыми изд.	250	2,45	4,89	15,7	121	0,02	14,02	0,01	46,2	20,3	129	2,8
534	Плов с курицей	180	10,5	11,12	11,84	272,8	0,035	0,175	0,03	9,38	10,51	23,1	0,95
283	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	21,2	88,5	0	0,5	0	0	56,8	0	0,66
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03
	Итого:		27,44	26,21	105,76	764,5	0,485	30,895	0,04	155,41	175,57	446,4	9,07
	Итого за день:		47,82	48,3	195,59	1343,9	0,599	75,505	0,06	260,7	279,35	665,54	12,696

возраст 7-10 лет
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево ды		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак												
103	Каша боярская «пшеничная с изюмом»	200	5	1,8	34,5	280,6	0,06	0,6	0,01	23,4	75,2	76,2	0,38
377	Бутерброд с сыром с маслом сливочным	"30/10/ 15"	5,09	8,43	23,95	140	0,11	0,14	0,82	63,86	201,16	119,73	1,26
693	Какао со сгущ. молоком	200	3,78	3,91	16,04	154,15	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76
	Йогурт 2,5 %	90	3,4	2,5	11,6	53,2	0,41	4,6	0	2,44	0,004	0	0,03
	Итого:		13,87	14,14	74,49	574,75	0,19	1,2	0,85	110,86	419,96	295,93	2,4
	Обед												
71	Винегрет овощной	60	1,4	0,1	6,8	84,5	0,05	0,51	0,1	25,5	16,2	216	0,68
65	Рассольник с курицей	250	2,06	5,7	10,62	100	0,02	21,8	0,01	28,5	18,7	97	1
227	Макаронны отварные	150	6,8	12,1	35,6	126,6	0,08	0	0	8,5	10,6	46	0,8
451	Котлета мясная	80	10,68	11,75	5,74	232,7	0,05	2,5	0,01	14,6	21,2	90	1,5
265	Соус	25	0,54	3,67	5,24	26	0	0	0	0	0	0	0
648	Кисель	200	1,36	0	29,02	73,6	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03
	Итого:		34,57	35,92	137,04	843,4	0,6	24,81	0,12	164,83	138,96	726,4	8,21
	Итого за день:		48,44	50,06	211,53	1418,15	0,79	26,01	0,97	275,69	558,92	1022,33	10,61

возраст 7-10 лет
ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак												
114	Каша рисовая с маслом	200	3,6	1,6	35,7	338	0,06	0,6	0,01	23,4	75,2	76,2	0,38
296	Чай с сахаром с молоком	200	0,2	0	15	78	0	0	0	0,03	12,53	0,06	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,45	23,86	53	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
ТТК	Печенье сахарное	50	2,2	0,9	15,4	96,2	0,085	0,45	0,06	14,43	140,2	94,95	0,72
	Фрукты свежие (апельсин)	130	0,8	0	9,9	37	0,01	4,6	0	2,44	0,004	0	0,03
	Итого:		8,66	2,95	89,96	565,2	0,245	1,05	0,07	60,62	245,81	227,87	2,2
	Обед:												
17	Салат из моркови с яблоками	60	1,3	0,1	9,1	70	0,03	16,2	0	13	6,8	16,9	0,5
67	Борщ из св. кап. с тушеным консерв. мясом	250	6,44	7,47	14,43	121,64	0,05	0,51	0,1	25,5	156	216	0,68
518	Каша гречневая с/м	150	4,35	9	24,6	161	0,3	38,7	0	44,4	55,05	115,2	1,8
437	Гуляш мясной с/с	80/25	11,68	14,21	6,74	253,32	0,05	2,5	0,01	14,6	21,8	100	1,5
	Чай с сахаром	200	0	0,7	2	49,5	0	0	0	20	40	0	0,4
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03
	Итого:		35,5	34,08	100,89	855,46	0,83	57,91	0,11	204,33	351,01	725,5	9,04
	Итого за день:		44,16	37,03	190,85	1420,66	1,075	58,96	0,18	264,95	596,82	953,37	11,24

возраст 7-10 лет
ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак												
102	Каша «дружба» на молоке с маслом	200/5	5,82	3,62	30	375	0,01	0,61	0,02	23,2	73,2	45	0,34
283	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	21,2	88,5	0	0,5	0	0	56,8	0	0,66
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,45	23,86	53	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
	Яйцо отварное	40	5,7	5,3	0,3	172	0	0	0	5,7	25,3	0,08	1,15
	Фрукты свежие (банан)	140	3,8	0	12,4	57	0,01	4,6	0	2,44	0,004	0	0,03
	Итого:		14,54	9,37	75,36	688,5	0,11	1,11	0,02	51,66	173,18	101,74	3,21
	Обед												
19	Салат из св. огурцов	60	1,2	0,2	6	95,8	0,01	5,1	0	3,89	16,2	18,9	0,45
124	Солянка с колбасой со смет	200/20/10	2,09	6,33	10,64	218	0,05	71,9	0	43	82,6	116	2,7
206	Жаркое по-домашнему с мясом говьяж	200/45	12,54	17,33	22,13	257,5	0,05	2,5	0,01	14,6	21,8	100	1,5
294	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	49,5	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03
	Итого:		27,76	26,46	97,79	820,8	0,51	79,5	0,01	148,35	192,26	512,36	8,85
	Итого за день:		42,3	35,83	173,15	1509,3	0,62	80,61	0,03	200,01	365,44	614,1	12,06

возраст 7-10 лет
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белк	Жиры	Углевод		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак												
103	Каша боярская «пшеничная с изюмом»	200	5	1,8	45	267,6	0,06	0,6	0,01	23,4	75,2	76,2	0,38
377	Бутерброд с маслом сливочным	"30/10/20"	2,79	7,71	23,95	119,1	0,1	0	0,4	25,16	19,73	56,86	1,06
648	Кисель	200	1,36	0	29,02	73,6	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07
	Пряник	50	1,2	0,24	22,2	177,7	0,04	0	0	5,6	8	26	0,4
	Фрукты свежие (яблоко)	140	1,6	0	6,8	37	0,01	4,6	0	2,44	0,004	0	0,03
	Итого:		10,35	9,75	120,17	638	0,2	0,6	0,41	55,06	103,83	159,06	1,91
	Обед												
16	Салат из св. капусты	60	1,4	5,1	9,6	49,2	0,01	5,1	0	3,89	38	18,9	0,45
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,76	6,82	14,2	124,1	0,02	21,8	0,01	28,5	18,7	97	1
212	Курица запеченая	80	6,62	16,04	1,57	223,6	0,035	0,175	0,03	9,38	10,51	23,1	0,95
227	Макаронные отварные с маслом слив	200	5,18	6,78	33,58	158,6	0,16	0	0	17	21,2	92	1,6
294	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	49,5	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03
	Итого:		34,89	37,34	117,97	805	0,625	27,075	0,04	145,63	160,07	508,46	8,2
	Итого за день:		45,24	47,09	238,14	1443	0,825	27,675	0,45	200,69	263,9	667,52	10,11

возраст 7-10 лет
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ рек	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углево ды		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак												
302	Каша молочная манная с маслом слив	200	6,21	8,61	11,92	283,24	0,06	0,66	0	2,9	229,8	128,4	0,42
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,45	23,86	53	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0	15,2	76	0	41	0	0,03	0,3	0,06	0,04
	Вафли	50	5,8	6,3	31,6	183,8	0	1,45	0,03	21	186	138	0,15
	Йогурт 2,5 %	90	3,4	2,5	11,6	53,2	0,41	4,6	0	2,44	0,004	0	0,03
	Итого:		14,97	15,36	82,58	596,04	0,16	43,11	0,03	46,69	433,98	323,12	1,67
	Обед												
23	Салат из отварной свеклы	60	2,4	7,6	10,3	51,2	0,03	16,2	0	13	16,6	16,9	0,5
56	Суп из говядины с вермишелью	250	2,45	4,89	9,7	121	0,02	14,02	0,01	46,2	20,3	129	2,8
516	Рис отварной с маслом сливоч.	150	3,88	5,08	18,7	193,2	0	0	0	40,5	7,5	0	0,82
205	Сосиска отварная	80	2,62	16,04	1,57	116,2	0,035	0,175	0,02	9,38	10,15	23,1	0,995
265	Соус	25	0,54	3,67	2,24	26	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13
	Хлеб ржано- пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03
283	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	33,2	88,5	0	0,5	0	0	16,8	0	0,66
	Итого:		23,98	39,88	119,73	796,1	0,485	30,895	0,03	195,91	142,71	446,4	9,935
	Итого за день:		38,95	55,24	202,31	1392,14	0,65	74,01	0,06	242,6	576,69	769,52	11,61

возраст 7-10 лет
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак												
52	Суп молочный рисовый	200	6,2	4,9	17,18	225,68	0,37	72,5	0	25	150	30	0,6
377	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	"30/10/20 "	5,09	8,43	23,95	140	0,11	0,14	0,82	63,86	201,16	119,73	1,26
693	Какао со сгущ. молоком	200	3,78	3,91	16,04	154,15	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76
	Фрукты свежие (апельсин)	130	0,8	0	9,9	37	0,01	4,6	0	2,44	0,004	0	0,03
	Итого:		15,07	17,24	57,17	519,83	0,5	73,1	0,84	112,46	494,76	249,73	2,62
	Обед												
19	Салат из св огурцов с	60	1,2	4,2	6	88,3	0,01	5,1	0	3,89	16,2	18,9	0,45
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	172	0,2	21,5	0,03	28,2	18,5	62	1,1
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом слив.	180/10	10,8	12,2	49,2	207,7	0,01	0,61	0,02	80,9	80	154	2,4
	Гуляш мясной с/с	80	6,21	8,21	6,74	173,43	0,05	2,5	0,01	14,6	21,8	100	1,5
283	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	21,2	88,5	0	0,5	0	0	16,8	0	0,66
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03
	Итого:		36,52	35,42	145,55	929,93	0,67	30,21	0,06	214,42	224,66	612,3	10,27
	Итого за день:		51,59	52,66	202,72	1449,76	1,17	103,31	0,9	326,88	719,42	862,03	12,89

возраст 7-10 лет
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe
	Завтрак												
	Каша геркулесовая молоч. с маслом слив.	200	3,4	11,2	21,86	281,7	0,22	0,61	0,02	2,08	283,4	3,9	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,45	23,86	53	0,1	0	0	22,76	17,88	56,66	1,06
	Печенье	50	3,98	6,3	13,16	48	0	1,45	0,03	21	186	138	0,15
285	Кофейный напиток со сгущ. мол.	200	2,4	3,6	27,9	74,8	0,02	0,46	0,02	23,6	143,6	100	0,76
	Фрукты свежие (банан)	140	3,8	0	12,4	57	0,01	4,6	0	2,44	0,004	0	0,03
	Итого:		12,44	21,55	86,78	457,5	0,34	2,52	0,07	69,44	630,88	298,56	2,37
	Обед												
19	Винегрет овощной с/м	60	1,8	8,21	6,4	126,4	0,04	15	0	12	26,4	156	0,54
67	Рассольник с тушеным мясом	250	6,44	7,47	14,43	221,64	0,05	0,51	0,1	25,5	156	216	0,68
	Плов из отварной говядины	200	17,2	8,4	16,8	212,4	0,06	4,6	0,2	35,4	146,2	180,3	0,29
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	15	76	0	41	0	0,03	0,3	0,06	0,04
	Хлеб пшеничный	60	6,3	1,7	25,62	106	0,2	0	0	45,53	34,66	113,3	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	48	5,43	0,9	18,4	94	0,2	0	0	41,3	36,7	164,1	2,03
	Итого:		37,37	26,68	96,65	836,44	0,55	61,11	0,3	159,76	400,26	829,76	5,71
	Итого за день:		49,81	48,23	183,43	1293,94	0,89	63,63	0,37	229,2	1031,14	1128,32	8,08

Подсчет пищевой и энергетической ценности питания детей с ОВЗ
в возрасте с 7 до 10 лет включительно за 10 дней

Прием пищи	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность
	белки	жиры	углеводы	
Итого в завтрак за 10 дней	140,07	144,29	846,24	5774,17
Среднее дневное значение завтрака	14,01	14,43	84,62	577,42
Итого в обед за 10 дней	322,16	329,91	1173,35	8320,77
Среднее дневное значение обеда	32,22	32,99	117,34	832,08
Итого за 10 дней:	462,23	474,20	2019,59	14094,94
Среднее значение за 10 дней	46,2	47,4	202,0	1409,5
норма при 60 % (2-х разовое питание)	46,2	47,4	201	1410
	Белки	Жиры	Углеводы	
соотношение от калорийности %	13,1	30,3	57,3	
норма соотношения	10-15%	30-32%	55-60%	
	Вит. С (в продуктах)	Са	Р	соотн. Са/Р
всего за 10 дней	554,25	5595,62	8374,25	
среднее значение за 10 дней	55,4	559,6	837,4	1,50
норма 60 % (2-х разовое питание)	36			

25% норма завтрак
25 факт
35% норма обед
35 факт