



«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «МЕЛИССА»
Кравченко Т.Н.



28.12.2021г.

примерное цикличное меню

для учащихся 7-11 лет

сезон: зима (январь-февраль) 2022г

меню 7-11 лет сезон зима (январь-февраль)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,	Минералы							Витамины					
							К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
	1 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
177	Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, перловая)	205	10,12	11,82	41,01	311,00	332,30	172,20	61,30	283,00	1,94	5,95	85,80	32,86	81,00	0,18	0,26	1,21	0,27
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	42,60	139,20	9,45	96,00	0,49				59,00	0,04	0,07	0,11	0,23
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	4,00	120,00		40,00	0,08	0,30	2,60	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	16,56	69,14	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
	Итого	585	23,80	25,85	91,80	691,14	994,70	575,08	115,27	604,90	5,76	0,01	0,21	0,04	180,00	0,37	0,67	13,93	0,50
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	75	1,39	4,53	13,55	100,53	348,83	3,88	23,12	44,48	1,25					0,02	0,04	4,14	
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,00	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93	0,23	44,83	24,05		0,09	0,06	10,05	0,18
268/330	Котлета из говядины с соусом сметанным	120	14,54	13,89	13,48	251,38	186,33	17,52	28,99	156,23	2,46	0,40	7,20	0,50	10,14	0,06	0,14	0,24	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,00	30,34	4,86	21,12	37,17	1,11					0,06	0,02		0,08
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,05	0,02	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	16,56	69,14	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	875	30,07	28,86	126,68	897,95	1387,18	93,09	129,42	393,25	10,02	0,01	0,05	0,04	10,14	0,34	0,32	18,44	0,26
	ВСЕГО за день	1460	53,87	54,71	218,48	1589,09	2381,88	668,17	244,69	998,15	15,78	0,02	0,26	0,08	190,14	0,70	0,99	32,37	0,76
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
223	Запеканка из творога	150	26,19	23,10	24,20	411,00	182,43	220,53	35,13	314,43	1,23	44,04	35,94	50,10	136,50	0,15	0,63	0,39	0,15
337	Соус яблочный	50	0,05	0,05	8,51	34,65	31,69	4,39	1,02	2,40	0,27					0,02			0,45
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	2,00	60,00		20,00	0,04	0,15	1,30	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,67	70,32	33,20	9,60	9,92	29,85	0,33	1,80		6,60		0,03	0,01	0,00	
	Итого	430	31,78	26,13	63,33	616,97	393,66	360,30	60,07	436,68	1,96	0,05	0,10	0,06	156,50	0,24	0,79	1,69	0,60
	Обед																		
70	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,00	42,30	6,90	4,20	7,20	0,18					0,01	0,03	1,05	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00	385,30	49,23	26,13	54,60	1,23	0,12	11,98	9,10		0,05	0,05	10,67	0,18
282	Оладьи из печени	110	18,68	22,56	7,64	328	303,8	24,02	18,44	273,02	14,02				79,26	0,26	1,96	95,26	0,22
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00	648,45	36,98	27,75	86,60	1,00	0,84	90,54	38,51		0,14	0,10	18,16	0,08
352	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	22,58	107,11	64,43	10,32	3,28	5,96	0,51					0,01	0,01	1,65	

338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,05	0,02	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	16,56	69,14	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	900	29,90	33,65	112,92	912,15	1827,41	167,13	112,81	523,03	20,62	0,01	0,10	0,07	7926,00	0,58	2,21	136,80	0,48
	ВСЕГО за день	1330	61,68	59,78	176,25	1529,12	2221,07	527,43	172,88	959,71	22,58	0,05	0,20	0,12	8082,50	0,83	3,01	138,50	1,08
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26	219,12	54,54	10,86	33,48	0,44	0,04		2,05		0,02	0,02	2,81	
210	Омлет натуральный	170	15,79	28,13	2,99	328,16	225,35	116,79	18,28	255,79	2,99	41,54	59,52	70,40	367,72	0,12	0,59	0,29	1,22
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	2,00	60,00		24,40	0,06	0,18	1,59	
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	30,90	8,40	4,20	22,50	0,35				40,00	0,03	0,02		0,15
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	16,56	69,14	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	500	25,55	43,81	60,74	732,56	741,51	339,63	62,20	471,22	5,19	0,05	0,12	0,08	432,12	0,27	0,83	4,69	1,37
	Обед																		
67	Винегрет овощной	75	1,05	7,53	5,47	93,85	212,25	23,43	14,65	32,46	0,62	0,05	9,43	5,08		0,03	0,03	7,23	
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00	384,10	34,85	20,75	49,08	0,78	0,21	29,86	18,07		0,07	0,05	10,37	0,18
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	150	13,33	12,66	9,60	223,97	602,97	149,25	4,93	170,61	0,10	0,58	0,96	317,60	85,34	0,06	0,11	10,69	0,56
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,00	37,58	4,12	18,00	55,58	0,37	4,88		16,16		0,02	0,02		0,08
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,82	119,71	206,84	29,23	15,72	21,10	0,63					0,01	0,02	0,65	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,05	0,02	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	16,56	69,14	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	985	25,15	30,65	130,42	919,57	1826,87	280,56	107,07	424,48	6,18	0,01	0,04	0,37	85,34	0,31	0,29	38,95	0,82
	ВСЕГО за день	1485	50,70	74,46	191,16	1652,13	2568,38	620,19	169,27	895,70	11,36	0,06	0,16	0,45	517,46	0,58	1,12	43,64	2,19
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,11	4,31	21,06	148,02	19,88	10,37	17,41	0,77	0,05				0,02	0,02	9,31	
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	217,00	657,00	36,80	38,70	108,20	1,92	0,30	48,00	27,32	14,60	0,07	0,15	11,33	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	21,30	14,20	2,40	4,40	0,36							2,83	
ПР	Печенье	20	1,28	1,63	20,24	74,37	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24				11,15		0,01	0,02	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,67	70,32	33,20	9,60	9,92	29,85	0,33	1,80		6,60		0,03	0,01	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	11,04	45,98	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	1,20		4,40		0,03	0,02	0,01	
	Итого	505	18,15	14,00	80,66	490,72	943,49	89,00	70,49	195,20	4,24	0,00	0,05	0,04	25,75	0,15	0,21	23,50	0,00
	Обед																		
70	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,00	42,30	6,90	4,20	7,20	0,18					0,01	0,03	1,05	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25	481,42	29,20	27,27	67,57	1,13	0,23	44,87	25,60		0,11	0,06	8,25	0,04
268	Котлета из говядины	90	14,18	13,75	11,77	230,40	174,53	9,38	27,54	150,08	2,41	0,43	12,96			0,05	0,13	0,23	
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	113,00	506,46	83,17	30,97	60,21	1,21	0,11		2,26		0,04	0,05	25,74	0,08
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,05	0,02	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	16,56	69,14	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	

	Итого	900	27,22	22,70	114,90	782,69	1827,84	182,33	131,00	394,71	11,41	0,01	0,06	0,05	0,00	0,35	0,35	49,28	0,12
	ВСЕГО за день	1405	45,37	36,70	195,56	1273,41	2771,33	271,33	201,49	589,90	15,64	0,01	0,11	0,08	25,75	0,49	0,56	72,78	0,12
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,82	3,62	3,76	50,98	130,02	18,43	11,17	23,69	0,64			0,93		0,02	0,02	3,57	
239/331	Тефтеля рыбная с соусом	120	11,83	11,39	16,65	216,39	293,38	90,72	28,91	175,05	0,88	0,96		455,38	25,29	0,11	0,09	2,16	0,56
305	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,97	40,25	2,42	19,01	60,61	0,51	7,94		26,28		0,02	0,02		0,08
389	Сок фруктовый	180	0,9		18,2	76,57	216,22	12,61	7,21	12,61	2,52					0,02	0,02	3,6	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,67	70,32	33,20	9,60	9,92	29,85	0,33	1,80		6,60		0,03	0,01	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	16,56	69,14	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	670	21,64	20,34	116,31	730,37	1040,87	157,46	92,73	347,71	8,01	0,01		0,50	25,29	0,26	0,20	19,34	0,64
	Обед																		
119	Суп гороховый	250	7,80	48,02	15,94	552,25	302,22	53,03	37,03	95,43	2,68			4,65		0,30	0,07	1,00	0,12
218	Вареники ленивые отварные с сахаром	210	29,66	14,08	47,48	436,00	158,22	194,82	33,60	280,00	0,80	54,38	43,88	64,14	100,20	0,08	0,42	0,38	
ПР	Йогурт	200	5,81	5,01	8,03	100,25	292	240,6	28,07	180,45	0,2	4	75		40,12	0,08	0,35	1,4	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,05	0,02	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	16,56	69,14	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	740	48,90	67,94	112,47	1274,54	857,57	512,13	122,71	640,52	5,16	0,06	0,12	0,09	140,32	0,54	0,88	2,79	0,12
	ВСЕГО за день	1410	70,54	88,28	228,78	2004,91	1898,44	669,58	215,45	988,23	13,17	0,08	0,12	0,58	165,61	0,80	1,09	22,13	0,76
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
120	Суп молочный с макаронными изд.	250	5,47	4,75	17,95	150,00	218,82	163,00	26,67	136,88	0,65	2,50	75,00		33,00	0,14	0,19	0,83	0,02
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	42,60	139,20	9,45	96,00	0,49				59,00	0,04	0,07	0,11	0,23
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	2,00	60,00		24,40	0,06	0,18	1,59	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	11,04	45,98	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	1,20		4,40		0,03	0,02	0,01	
	Итого	620	16,87	17,21	71,20	518,98	780,66	475,54	71,46	391,70	4,44	0,01	0,14	0,00	116,40	0,29	0,48	12,53	0,25
	Обед																		
70	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,00	42,30	6,90	4,20	7,20	0,18					0,01	0,03	1,05	
98	Суп крестьянский с крупой перловой	250	1,48	4,91	6,09	76,00	260,15	35,88	14,17	33,57	0,58	2,07	14,97	10,58		0,04	0,03	9,88	0,18
268	Котлета из говядины	90	9,99	10,67	9,96	177,63	147,88	15,02	21,30	108,86	1,73	0,45	8,64	0,50	10,40	0,05	0,09	0,56	
303	Каша вязкая гречневая	100	3,05	3,34	13,68	97,00	92,27	5,63	48,02	72,58	1,62	2,01		8,00		0,08	0,04		0,05
321	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,00	337,64	55,45	20,65	40,14	0,81	0,07		1,50		0,03	0,03	17,16	0,05
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,05	0,02	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	16,56	69,14	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	850	23,46	23,02	100,89	699,67	1225,37	156,56	140,36	361,00	9,19	0,01	0,02	0,04	10,40	0,31	0,28	32,66	0,28
	ВСЕГО за день	1470	40,33	40,22	172,09	1218,65	2006,03	632,10	211,82	752,70	13,63	0,02	0,16	0,04	126,80	0,60	0,76	45,19	0,53

ВТОРНИК																			
Завтрак																			
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	75	0,09	3,82	8,37	68,00	182,33	25,12	12,03	22,01	0,74	0,11		1,16		0,02	0,03	12,65	
261/332	Печень, тушенная в соусе	110	2,72	8,76	3,81	159,00	200,30	25,62	14,80	223,30	4,72	0,24		3,86	5541,00	0,20	1,40	28,86	0,02
303	Каша вязкая ячневая	150	3,24	4,23	20,84	134,38	67,10	26,85	16,01	111,34	0,59			29,09		0,06	0,03		0,08
389	Сок фруктовый	180	0,9		18,2	76,57	216,22	12,61	7,21	12,61	2,52					0,02	0,02	3,6	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,57	93,52	44,27	12,80	13,20	39,80	0,44	2,40		8,80		0,04	0,02	0,00	
	Итого	555	10,11	17,21	70,79	531,47	710,22	103,00	63,25	409,06	9,00	0,00	0,00	0,04	5541,00	0,34	1,49	45,11	0,10
Обед																			
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	75	1,39	4,53	13,55	100,53	348,83	3,88	23,12	44,48	1,25					0,02	0,04	4,14	
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,00	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93	0,23	44,83	24,05		0,09	0,06	10,05	0,18
235	Шницель рыбный	100	13,76	8,08	9,00	164,00	362,38	68,98	35,78	217,78	3,06	0,52	15,60	462,00	16,00	0,06	0,06	4,10	0,67
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00	648,45	36,98	27,75	86,60	1,00	0,84	90,54	38,51		0,14	0,10	18,16	0,08
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
342	Компот из яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,61	101,21	12,76	4,63	3,96	0,86					0,01	0,01	0,81	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,05	0,02	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	11,04	45,98	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	1,20		4,40		0,03	0,02	0,01	
	Итого	925	25,83	23,76	125,36	821,02	2295,65	188,87	145,96	493,56	10,46	0,01	0,15	0,54	16,00	0,43	0,33	47,27	0,93
	ВСЕГО за день	1480	35,94	40,97	196,15	1352,49	3005,87	291,87	209,20	902,61	19,46	0,01	0,15	0,58	5557,00	0,77	1,83	92,39	1,03
СРЕДА																			
Завтрак																			
52	Салат из отварной свеклы	75	1,06	4,50	6,19	69,62	202,35	26,60	15,52	30,48	0,99					0,01	0,03	4,98	
239/331	Тефтеля рыбная с соусом	120	11,83	11,39	16,65	216,39	293,38	90,72	28,91	175,05	0,88	0,96		455,38	25,29	0,11	0,09	2,16	0,56
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,00	37,58	4,12	18,00	55,58	0,37	4,88		16,16		0,02	0,02		0,08
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	2,00	60,00		20,00	0,04	0,15	1,30	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,67	70,32	33,20	9,60	9,92	29,85	0,33	1,80		6,60		0,03	0,01	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	16,56	69,14	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	705	23,06	23,77	106,39	727,47	1040,65	280,50	102,87	426,86	5,84	0,01	0,06	0,48	45,29	0,28	0,34	18,45	0,64
Обед																			
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	75	0,64	3,78	1,93	44,34	104,10	17,81	9,99	17,42	0,45			3,49		0,11	0,03	3,08	
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00	384,10	34,85	20,75	49,08	0,78	0,21	29,86	18,07		0,07	0,05	10,37	0,18
284	Запеканка картофельная с мясом	200	23,30	29,25	27,72	455,00	1950,00	59,43	148,61	396,41	5,36	0,48	95,76	51,35	28,00	0,46	0,35	6,69	0,13
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,82	119,71	206,84	29,23	15,72	21,10	0,63					0,01	0,02	0,65	
ПР	Печенье	40	2,88	3,66	45,55	167,34	132,92	7,65	9,23	27,19	0,55			25,09			0,02	0,05	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,05	0,02	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	16,56	69,14	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	825	34,63	42,58	154,18	1067,43	2883,09	172,65	228,32	595,85	9,25	0,01	0,13	0,09	53,09	0,74	0,51	20,85	0,31

ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	14410	511,98	539,49	2069,50	15300,39	24907,43	5125,35	2154,80	8594,75	154,18	0,31	1,59	2,73	15156,66	7,00	11,72	559,93	8,67
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1441	51,20	53,95	206,95	1530,04	2490,74	512,54	215,48	859,47	15,42	0,03	0,16	0,27	1515,67	0,70	1,17	55,99	0,87
Норма 60% от суточной нормы	1200	46,2	47,4	201	1410	660	660	150	660	7,2	0,018	0,06	1,8	420	0,72	0,84	36	6

основание: сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г
Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутельян В.А.

расчет завтрак	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D
1 день	585	23,80	25,85	91,80	691,14	994,70	575,08	115,27	604,90	5,76	0,01	0,21	0,04	180,00	0,37	0,67	13,93	0,50
2 день	430	31,78	26,13	63,33	616,97	393,66	360,30	60,07	436,68	1,96	0,05	0,10	0,06	156,50	0,24	0,79	1,69	0,60
3 день	500	25,55	43,81	60,74	732,56	741,51	339,63	62,20	471,22	5,19	0,05	0,12	0,08	432,12	0,27	0,83	4,69	1,37
4 день	505	18,15	14,00	80,66	490,72	943,49	89,00	70,49	195,20	4,24	0,00	0,05	0,04	25,75	0,15	0,21	23,50	0,00
5 день	670	21,64	20,34	116,31	730,37	1040,87	157,46	92,73	347,71	8,01	0,01	0,00	0,50	25,29	0,26	0,20	19,34	0,64
6 день	620	16,87	17,21	71,20	518,98	780,66	475,54	71,46	391,70	4,44	0,01	0,14	0,00	116,40	0,29	0,48	12,53	0,25
7 день	555	10,11	17,21	70,79	531,47	710,22	103,00	63,25	409,06	9,00	0,00	0,00	0,04	5541,00	0,34	1,49	45,11	0,10
8 день	705	23,06	23,77	106,39	727,47	1040,65	280,50	102,87	426,86	5,84	0,01	0,06	0,48	45,29	0,28	0,34	18,45	0,64
9 день	540	21,59	18,11	82,96	645,52	485,16	434,37	63,15	423,59	2,81	0,02	0,10	0,03	227,00	0,23	0,60	2,61	0,73
10 день	630	16,28	13,62	90,76	545,46	660,58	93,69	71,16	271,54	6,38	0,01	0,01	0,02	33,00	0,23	0,18	14,30	0,08
Всего за 10 дней	5740,00	208,82	220,04	834,94	6230,64	7791,50	2908,56	772,64	3978,44	53,63	0,17	0,77	1,29	6782,35	2,66	5,81	156,15	4,91
В среднем за 1 день	574,00	20,88	22,00	83,49	623,06	779,15	290,86	77,26	397,84	5,36	0,02	0,08	0,13	678,23	0,27	0,58	15,62	0,49
Норма 25% от суточной	500	19,25	19,75	83,75	587,50	275,00	275,00	62,50	275,00	3,00	0,01	0,03	0,75	175,00	0,30	0,35	15,00	2,5

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D
1 день	875	30,07	28,86	126,68	897,95	1387,18	93,09	129,42	393,25	10,02	0,01	0,05	0,04	10,14	0,34	0,32	18,44	0,26
2 день	900	29,90	33,65	112,92	912,15	1827,41	167,13	112,81	523,03	20,62	0,01	0,10	0,07	7926,00	0,58	2,21	136,80	0,48
3 день	985	25,15	30,65	130,42	919,57	1826,87	280,56	107,07	424,48	6,18	0,01	0,04	0,37	85,34	0,31	0,29	38,95	0,82
4 день	900	27,22	22,70	114,90	782,69	1827,84	182,33	131,00	394,71	11,41	0,01	0,06	0,05	0,00	0,35	0,35	49,28	0,12
5 день	740	48,90	67,94	112,47	1274,54	857,57	512,13	122,71	640,52	5,16	0,06	0,12	0,09	140,32	0,54	0,88	2,79	0,12
6 день	850	23,46	23,02	100,89	699,67	1225,37	156,56	140,36	361,00	9,19	0,01	0,02	0,04	10,40	0,31	0,28	32,66	0,28
7 день	925	25,83	23,76	125,36	821,02	2295,65	188,87	145,96	493,56	10,46	0,01	0,15	0,54	16,00	0,43	0,33	47,27	0,93
8 день	825	34,63	42,58	154,18	1067,43	2883,09	172,65	228,32	595,85	9,25	0,01	0,13	0,09	53,09	0,74	0,51	20,85	0,31
9 день	855	28,77	23,15	152,92	952,99	1285,76	263,68	133,01	434,98	8,07	0,01	0,09	0,07	87,88	0,38	0,36	27,01	0,26
10 день	815	29,23	23,15	103,82	741,75	1699,19	199,81	131,51	354,96	10,22	0,01	0,06	0,08	45,15	0,36	0,37	29,72	0,18
Всего за 10 дней	8670,00	303,16	319,45	1234,56	9069,75	17115,93	2216,79	1382,17	4616,31	100,55	0,14	0,82	1,44	8374,32	4,33	5,92	403,78	3,76
В среднем за 1 день	867,00	30,32	31,95	123,46	906,98	1711,59	221,68	138,22	461,63	10,05	0,01	0,08	0,14	837,43	0,43	0,59	40,38	0,38
Норма 35% от суточной	700	26,95	27,65	117,25	822,50	385,00	385,00	87,50	385,00	4,20	0,01	0,04	1,05	245,00	0,42	0,49	21,00	3,50