

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №10 имени Героя Советского Союза

И.Е.Петрова»

Павловский К.В.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

Нечаева Л.В.



15.10.2023

примерное цикличное меню

возраст 7-11 лет

сезон: осень-зима 2023-2024гг

(ноябрь -февраль)

меню 7-11 лет сезон осень-зима (ноябрь-февраль 2023-2024гг)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Минералы							Витамины					
							K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Селен, мг	Йод, мг	Фтор, мг	A, рет. экв	B1, мг	B2, мг	C, мг	D, мкг
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	3,55	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	
338	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64				0,04	0,02	12,00		
	Итого	575	22,20	25,60	77,20	631,40	1000,50	570,60	109,55	572,20	5,27	9,95	205,80	32,86	180,00	0,34	0,65	18,26	0,50
Обед																			
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,62	10,83	80,38	279,06	3,11	18,49	35,58	1,00				0,02	0,03	3,32		
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
268/311	Котлеты из говядины с соусом	90/30	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	0,04
309	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,42	31,77	202,34	36,41	5,84	25,37	44,64	1,33				0,07	0,03			0,10
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	4,43	1,67	25,38	125,00	54,03	17,94	54,90	47,54	0,58	3,00		36,66	0,06	0,03	0,08		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60	0,04	0,02	0,01		
	Итого	890	31,82	29,99	133,32	900,53	1322,18	95,24	167,52	389,61	10,02	5,43	52,03	67,81	10,14	0,36	0,33	17,69	0,32
	ВСЕГО за день	1465	54,02	55,59	210,52	1531,93	2322,68	665,84	277,07	961,81	15,29	15,38	257,83	100,67	190,14	0,70	0,98	35,95	0,82
ВТОРНИК																			
Завтрак																			
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	27,69	23,14	35,56	463,00	258,43	283,93	42,93	360,23	1,27	44,64	35,94	50,80	136,50	0,11	0,66	0,59	0,15
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	120	0,48	0,48	11,76	56,40	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64				0,04	0,02	12,00		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,70	46,76	22,13	6,40	6,60	19,90	0,22	1,20		4,40	0,02	0,01	0,00		
	Итого	510	32,92	26,50	73,05	667,16	760,50	435,31	74,33	483,33	4,26	47,84	95,94	55,20	156,50	0,21	0,84	13,89	0,15
Обед																			

21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,03	1,55	35,45	83,29	14,23	7,99	13,92	0,37			2,79		0,09	0,02	2,47	
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	100	18,68	22,56	7,64	328,00	303,80	24,02	18,44	273,02	14,02			7926,00	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	10,16	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	
PP	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08	
PP	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	820	30,67	37,39	108,20	885,99	1589,10	160,40	146,08	516,54	18,63	5,76	102,52	93,66	7926,00	0,65	2,19	128,29	0,48
	ВСЕГО за день	1330	63,59	63,89	181,25	1553,15	2349,60	595,71	220,41	999,07	22,89	53,60	198,46	148,86	8082,50	0,86	3,02	142,19	0,63
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
PP	Икра кабачковая конс.	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	
211	Омлет с сыром	150	17,93	29,43	2,55	347,50	209,18	261,50	21,83	312,25	2,75	32,45	54,50	55,00	363,00	0,10	0,55	0,33	1,35
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
PP	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
PP	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	
	Итого	500	29,39	46,71	83,66	806,48	784,41	487,74	69,85	539,76	5,19	36,29	114,50	63,65	438,55	0,25	0,80	4,75	1,50
	Обед																		
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	150,00	14,98	9,05	16,98	0,28	0,14		1,86		0,01	0,02	10,25	
108	Суп картофельный с клецками	250	6,22	7,03	30,51	232,00	355,75	45,47	34,97	107,36	1,76	2,59	87,75	32,52	44,46	0,15	0,12	5,75	0,15
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100/30	14,83	14,83	7,80	189,97	489,33	121,26	4,00	138,62	0,08	0,47	0,78	285,05	69,34	0,05	0,09	8,68	0,46
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	200	0,66	0,09	32,01	133,00	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70					0,02	0,02	0,73	
338	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30					0,05	0,03	15,00	
PP	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08	
PP	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	1020	32,19	30,64	160,53	990,14	1783,29	267,92	159,48	440,92	8,00	12,88	88,53	178,85	113,80	0,40	0,35	40,49	0,69
	ВСЕГО за день	1520	61,57	77,34	244,20	1796,62	2567,70	755,66	229,33	980,68	13,19	49,17	203,03	442,50	552,35	0,65	1,15	45,24	2,19
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36					0,01	0,06	2,30	
289	Рагу из птицы	175	16,58	15,47	20,06	286,44	860,67	48,58	51,08	142,82	2,53	0,39	53,08	35,90	19,27	0,09	0,20	14,96	
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	
PP	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08	
PP	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	

181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	6,03	3,46	32,38	251,00	187,69	133,77	20,30	118,19	0,47	2,00	60,00		58,00	0,06	0,17	1,17	0,15
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28							0,03	
338	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64					0,04	0,02	12,00	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	1,20		4,40		0,03	0,02	0,01	
	Итого	600	13,78	12,46	85,09	557,30	597,39	308,39	46,95	253,45	4,50	0,00	0,06	0,00	117,00	0,19	0,28	13,32	0,38
	Обед																		
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	
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	90/5	14,22	17,38	11,84	263,4	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,43	12,96		20	0,05	0,14	0,23	0,08
321	Кавуста тушеная	80	1,65	2,59	7,54	60,00	270,11	44,36	16,52	32,11	0,65	0,06		1,20		0,02	0,02	13,73	0,04
303	Каша вязкая гречневая	80	2,44	2,67	10,94	77,60	73,82	4,50	38,42	58,06	1,29	1,61		6,40		0,06	0,03		0,04
399	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	4,43	1,67	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,60	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	845	28,14	33,14	105,43	787,41	1253,96	153,37	178,32	395,45	9,89	8,97	27,93	62,37	20,00	0,31	0,31	31,49	0,34
	ВСЕГО за день	1445	41,92	45,60	190,52	1344,71	1851,35	461,76	225,27	648,90	14,39	8,97	27,99	62,37	137,00	0,50	0,59	44,81	0,72
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
222	Пудинг из творога (запеч) со слив.молоком	150/20	24,10	21,19	46,91	475,00	355,75	254,23	43,07	330,11	1,63	25,28	19,86	40,52	125,10	0,17	0,57	0,53	0,10
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	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,78	46,76	22,13	6,40	6,60	19,90	0,22	1,20		4,40		0,02	0,01	0,00	
338	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64					0,04	0,02	12,00	
	Итого	510	26,37	21,89	83,65	640,16	732,78	294,03	62,87	367,61	4,85	26,48	19,86	44,92	125,10	0,23	0,60	15,36	0,10
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,62	10,83	80,38	279,06	3,11	18,49	35,58	1,00					0,02	0,03	3,32	
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
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	14,63	7,43	5,70	157,50	487,81	58,61	72,80	243,29	1,28			654,72	8,73	0,08	0,08	5,60	0,93
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00	640,45	36,98	27,75	86,60	1,00	0,84	90,54	38,51		0,14	0,10	18,16	0,08
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	4,43	1,67	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,60	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	870	27,48	23,05	119,10	758,92	2096,91	166,23	210,34	508,58	6,57	5,87	135,37	760,54	8,73	0,43	0,33	38,02	1,19
	ВСЕГО за день	1380	53,85	44,94	202,75	1399,08	2829,69	460,26	273,21	876,19	11,42	32,35	155,23	865,46	133,83	0,66	0,92	53,30	1,29

СРЕДА																			
Завтрак																			
ПР	Икра кабачковая конс.	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	
216	Драчена	150	17,13	22,74	9,12	309,00	244,92	124,20	20,31	268,80	3,21	39,90	151,20	117,48	348,00	0,15	0,60	0,30	1,20
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	
3	Бутерброд с сыром	50	5,89	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
338	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64					0,04	0,02	12,00	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	1,20		4,40		0,03	0,02	0,01	
	Итого	600	29,61	38,71	71,51	736,56	1011,48	468,04	70,42	524,74	7,53	43,14	211,20	123,93	427,00	0,33	0,88	16,52	1,43
Обед																			
46	Салат из белокачанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54,05	145,86	20,09	9,59	17,60	0,59	0,08		0,93		0,02	0,02	10,12	
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	34,72	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	200	0,66	0,09	32,01	133,00	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70					0,02	0,02	0,73	
ПР	Печенье	40	2,88	3,66	45,55	167,34	132,92	7,65	9,23	27,19	8,55			25,09		0,02	0,05		
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	25,38	125,00	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	830	35,03	43,01	173,18	1078,82	2946,51	180,12	268,14	596,16	9,48	5,57	125,62	113,61	53,09	0,66	0,51	28,04	0,31
	ВСЕГО за день	1430	64,64	81,72	244,69	1815,38	3957,99	648,16	338,56	1120,89	17,01	48,71	336,82	237,54	480,09	0,99	1,39	44,56	1,74
ЧЕТВЕРГ																			
Завтрак																			
121	Суп молочный с крупой пшеничной	250	3,71	4,46	17,68	126,28	183,75	159,50	17,67	113,68	0,15	4,77	75,00	7,50	33,00	0,05	0,17	0,83	0,02
382	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	114,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	2,00	60,00		24,40	0,06	0,18	1,59	
3	Бутерброд с сыром	50	5,89	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
338	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64					0,04	0,02	12,00	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	650	16,17	17,08	81,53	508,03	826,09	477,80	66,78	382,34	4,69	8,57		14,10	116,40	0,22	0,46	14,53	
Обед																			
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00	84,60	11,80	8,40	14,40	0,36					0,02	0,06	2,10	
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	Биточек, запеченный из рыбы с творогом	100	10,12	6,59	32,14	156,00	207,71	197,23	14,47	92,34	0,66	0,72	13,48	462,00	14,20	0,15	0,14	4,19	0,68
20117	Рагу из овощей	150	2,60	11,04	12,80	163,50	394,74	53,94	24,39	65,25	0,89	0,47	28,88	17,01	29,00	0,09	0,08	18,77	0,14
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,80	8,00	14,00	2,80					0,06	0,03	0,08	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	25,38	125,00	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,04	0,02	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	

	Итого	840	22,53	24,58	122,15	688,93	1416,18	353,82	143,88	323,03	7,45	0,01	0,05	0,53	53,20	0,43	0,40	39,82	1,00
	ВСЕГО за день	1490	38,70	41,66	203,68	1196,96	2242,27	831,62	210,66	705,36	12,13	8,58	0,05	14,63	169,60	0,65	0,86	54,35	1,00
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
75	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,32	54,71	223,86	27,91	19,34	36,54	0,60			3,26		0,03	0,02	2,53	
174/331	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	60/50	7,46	8,29	9,44	142,00	151,60	23,65	16,50	83,14	0,68	0,74	7,20	7,91	33,00	0,05	0,07	0,41	0,04
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
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42	7,23	9,33	1,18	2,35	0,24							0,03	
PP	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08	
PP	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	580	18,50	14,57	100,27	555,94	553,62	113,36	115,52	315,80	3,62	5,54	7,20	83,52	33,00	0,23	0,17	3,06	0,12
	Обед																		
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	
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	9,25	0,04
102/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	25,35	312,00	744,90	84,99	54,03	165,17	4,11	8,55	45,00	54,65	45,15	0,18	0,23	12,51	
309	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	
PP	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08	
PP	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	815	30,62	25,76	111,83	740,66	1700,17	172,24	162,97	352,87	10,19	13,58	89,87	124,44	45,15	0,43	0,38	29,42	0,04
	ВСЕГО за день	1395	49,12	40,33	212,10	1296,60	2253,79	285,59	278,49	668,67	13,80	19,12	97,07	207,96	78,15	0,66	0,55	32,47	0,16
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	14310	533,85	545,23	2130,05	14746,25	25556,73	5512,26	2664,67	8338,11	151,77	273,62	1486,87	2801,98	9945,38	7,00	10,79	554,94	9,78
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1431	53,39	54,52	213,01	1474,63	2555,67	551,23	266,47	833,81	15,18	27,36	148,69	280,20	994,54	0,70	1,08	55,49	0,98
	Норма 60% от суточной	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00	660,00	660,00	150,00	660,00	7,20	0,02	0,06	1,80	420,00	0,72	0,84	36,00	0,60

основание: сборник рецептов 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	K	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	575	22,20	25,60	77,20	631,40	1000,50	570,60	109,55	572,20	5,27	9,95	205,80	32,86	180,00	0,34	0,65	18,26	0,50
2 день	510	32,92	26,50	73,05	667,16	760,50	435,31	74,33	483,33	4,26	47,84	95,94	55,20	156,50	0,21	0,84	13,89	0,15
3 день	500	29,39	46,71	83,66	806,48	784,41	487,74	69,85	539,76	5,19	36,29	114,50	63,65	438,55	0,25	0,80	4,75	1,50
4 день	515	23,72	17,52	81,34	528,87	1070,40	102,20	124,37	244,06	4,76	5,19	53,08	79,16	19,27	0,20	0,31	19,97	0,00
5 день	580	23,75	18,34	117,73	630,10	757,96	346,95	117,86	343,75	7,13	11,82	17,08	503,06	37,30	0,35	0,29	11,74	0,85
6 день	600	13,78	12,46	85,09	557,30	597,39	308,39	46,95	253,45	4,50	0,00	0,00	0,00	117,00	0,19	0,28	13,32	0,38
7 день	510	26,37	21,89	83,65	640,16	732,78	294,03	62,87	367,61	4,85	26,48	19,86	44,92	125,10	0,23	0,60	15,36	0,10
8 день	600	29,61	38,71	71,51	736,56	1011,48	468,04	70,42	524,74	7,53	43,14	211,20	123,93	427,00	0,33	0,88	16,52	1,43
9 день	650	16,17	17,08	81,53	508,03	826,09	477,80	66,78	382,34	4,69	8,57	0,00	14,10	116,40	0,22	0,46	14,53	0,00
10 день	580	18,50	14,57	100,27	555,94	553,62	113,36	115,52	315,80	3,62	5,54	7,20	83,52	33,00	0,23	0,17	3,06	0,12
Всего за 10 дней	5620,00	236,40	239,38	855,03	6262,00	8095,13	3604,41	858,50	4027,03	51,81	194,82	724,72	1000,40	1690,12	2,54	5,27	131,40	5,03
В среднем за 1 день	562,00	23,64	23,94	85,50	626,20	809,51	360,44	85,85	402,70	5,18	19,48	72,47	100,04	165,01	0,25	0,53	13,14	0,50
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	0,25

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	K	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	890	31,82	29,99	133,32	900,53	1322,18	95,24	167,52	389,61	10,02	5,43	52,03	67,81	10,14	0,36	0,33	17,69	0,32
2 день	820	30,67	37,39	108,20	885,99	1589,10	160,40	146,08	516,54	18,63	5,76	102,52	93,66	7926,00	0,65	2,19	128,29	0,48
3 день	1020	32,19	30,64	160,53	990,14	1783,29	267,92	159,48	440,92	8,00	12,88	88,53	378,85	113,80	0,40	0,35	40,49	0,69
4 день	845	29,36	33,47	117,41	853,72	1515,01	147,00	191,96	431,71	10,29	7,17	65,37	60,52	20,00	0,39	0,34	32,08	0,20
5 день	915	29,63	24,83	123,87	799,14	1838,29	211,53	177,48	356,23	9,47	13,56	74,86	119,24	45,15	0,41	0,38	38,20	0,18
6 день	845	28,14	33,14	105,43	787,41	1253,96	153,37	178,32	395,45	9,89	8,97	27,93	62,37	20,00	0,31	0,31	31,49	0,34
7 день	870	27,48	23,05	119,10	758,92	2096,91	166,23	210,34	508,58	6,57	5,87	135,37	760,54	8,73	0,43	0,33	38,02	1,19
8 день	830	35,03	43,01	173,18	1078,82	2946,51	180,12	268,14	596,16	9,48	5,57	125,62	113,61	53,09	0,66	0,51	28,04	0,31
9 день	840	22,53	24,58	122,15	688,93	1416,18	353,82	143,88	323,03	7,45	0,01	0,05	0,53	53,20	0,43	0,40	39,82	1,00
10 день	815	30,62	25,76	111,83	740,66	1700,17	172,24	162,97	352,87	10,19	13,58	89,87	124,44	45,15	0,43	0,38	29,42	0,04
Всего за 10 дней	8690,00	297,45	305,85	1275,02	8484,26	17461,60	1907,05	1806,17	4311,08	99,96	78,80	762,15	1801,57	8295,26	4,46	5,52	423,54	4,75
В среднем за 1 день	869,00	29,75	30,59	127,50	848,43	1746,16	190,70	180,62	431,11	10,00	7,88	76,22	180,16	829,53	0,45	0,55	42,35	0,48
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	0,35

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,16	1,15	4,24