

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г.Керчи РК

«Школа №28 имени Героев Эльтигена»

Шульман З.С.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

Нечаева Л.В.



19.02.2024г

примерное цикличное меню

возраст 12 лет и старше

сезон: весна 2024г

(март-май)

меню 12 лет и старше сезон весна (март-май)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы								Витамины				
							К	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D
	1 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
177	Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, перловая)	255	12,64	13,87	51,25	380,50	415,00	214,95	76,25	353,38	2,42	7,44	107,25	41,08	96,25	0,23	0,32	1,51	0,32
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	35	1,96	0,39	19,37	80,67	58,25	8,98	8,77	40,81	1,09	2,10		7,70		0,04	0,02	0,01	
ПР	Печенье	45	2,88	3,66	45,55	167,34	132,92	7,65	9,23	27,19	0,55			25,09		0,02	0,05		
	Итого	585	29,08	31,22	140,60	892,51	940,77	610,78	131,70	697,38	4,75	0,01	0,23	0,49	220,34	0,39	0,73	4,28	0,55
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00	465,10	5,19	3,08	59,31	1,66					0,04	0,06	5,53	
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
268/331	Котлета из говядины с соусом	100/30	16,28	16,78	15,18	280,03	225,24	19,19	33,54	175,57	2,80	0,64	14,40	0,50	10,14	0,06	0,15	0,66	
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	40,46	6,48	28,16	49,56	1,47					0,07	0,03		0,11
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	80	6,08	0,62	39,36	187,20	88,54	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60		0,08	0,04	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	1110	38,48	35,45	173,84	1146,83	1896,89	128,41	144,86	503,92	14,29	0,01	0,06	0,53	10,14	0,45	0,40	30,26	0,29
	ВСЕГО за день	1695	67,56	66,67	314,44	2039,34	2837,66	739,19	276,56	1201,30	19,04	0,02	0,29	1,02	230,48	0,84	1,13	34,54	0,84
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
223	Запеканка из творога с соусом яблочным	200/50	34,97	30,85	41,47	582,65	274,93	298,43	47,86	421,64	1,91	58,72	47,92	66,80	182,00	0,15	0,84	0,52	0,65
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	40	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	2,40		29,33		0,04	0,03	0,06	
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	590	42,09	35,26	85,92	830,72	742,50	454,57	114,85	560,68	4,70	0,06	0,11	0,96	202,00	0,26	1,04	11,88	0,65
	Обед																		
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	100	0,83	5,03	1,84	56,00	151,27	33,96	13,92	23,22	0,64			4,65		0,15	0,03	7,08	

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	14,68	13,52	7,64	328,00	303,80	24,02	18,44	273,02	14,02				7926,00	0,26	1,96	95,26	0,22
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,65	174,78	166,09	10,14	86,52	130,78	2,91	3,63		14,42		0,14	0,08		0,10
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,00	71,58	11,46	3,64	6,62	0,57					0,01	0,01	1,83	
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,62	39,36	187,20	88,54	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60		0,08	0,04	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	960	32,50	30,72	133,51	1050,98	1249,58	167,21	187,55	626,00	21,79	0,01	0,01	0,57	7926,00	0,74	2,19	114,86	0,50
	ВСЕГО за день	1550	74,59	65,98	219,43	1881,70	1992,08	621,78	302,40	1186,68	26,49	0,07	0,12	1,53	8128,00	1,01	3,23	126,74	1,15
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
ПР	Икра кабачковая конс	100	2,73	7,19	14,55	133,80	365,20	90,93	18,11	55,80	0,74	0,07		3,41		0,04	0,04	4,68	
211	Омлет с сыром	200	25,10	41,20	3,57	486,50	292,85	366,10	30,56	437,15	3,85	45,43	76,30	77,00	508,20	0,14	0,77	0,46	1,89
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	35	2,10	0,30	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	575	36,37	59,72	67,26	924,65	955,09	625,33	81,72	674,91	6,35	0,05	0,14	0,87	572,60	0,31	1,03	6,73	2,04
	Обед																		
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70	329,70	19,56	24,13	65,24	0,90	2,67	28,92	17,90	19,80	0,09	0,09	8,37	0,07
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	160	10,41	9,89	7,50	174,98	470,99	116,60	3,85	133,29	0,08	0,49	0,75	248,13	66,68	0,05	0,09	8,35	0,44
303	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,01	31,92	185,00	45,09	4,95	21,62	66,75	0,45	5,86		19,40		0,03	0,02		0,10
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	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	80	6,08	0,62	39,36	187,20	88,54	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60		0,08	0,04	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	1120	33,08	30,61	184,66	1153,88	1880,87	273,45	149,93	544,84	8,51	0,02	0,12	3,47	130,94	0,51	0,42	33,21	0,76
	ВСЕГО за день	1695	69,45	90,33	251,92	2078,53	2835,96	898,79	231,66	1219,75	14,86	0,07	0,25	4,34	703,54	0,81	1,45	39,94	2,80
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
75	Икра морковная	100	2,01	0,10	20,55	91,20	373,10	46,53	32,24	60,92	1,00			5,43		0,04	0,04	4,22	
289	Рагу из птицы	260	18,84	17,58	22,80	325,50	985,50	55,20	58,05	162,30	2,88	0,45	72,00	40,98	21,90	0,11	0,23	17,00	
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	30	2,66	1,00	14,03	75,07	32,43	10,77	33,00	28,54	0,35	1,80		22,00		0,03	0,02	0,05	
ПР	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	19,37	80,67	58,25	8,98	8,77	40,81	1,09	2,10		7,70		0,04	0,02	0,01	
	Итого	625	25,60	19,09	91,95	634,44	1470,58	135,68	134,46	296,97	5,68	0,00	0,07	0,76	21,90	0,22	0,31	24,11	0,00
	Обед																		
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80	269,80	35,46	20,70	40,63	1,32					0,02	0,04	6,65	

21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	100	0,83	5,03	1,84	56,00	151,27	33,96	13,92	23,22	0,64			4,65		0,15	0,03	7,08	
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	100/5	15,80	18,91	13,15	289,00	195,42	11,62	30,60	168,26	2,69	0,48	14,40		20,00	0,06	0,15	0,26	0,16
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
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
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	80	6,08	0,62	39,36	187,20	88,54	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60		0,08	0,04	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	965	33,20	35,88	125,00	927,80	1429,84	193,81	164,66	475,01	11,23	0,01	0,03	0,52	20,00	0,49	0,35	38,39	0,43
	ВСЕГО за день	1600	52,66	52,63	215,79	1601,11	2221,35	666,88	234,86	876,35	15,74	0,02	0,16	0,57	172,45	0,76	0,84	51,49	0,66
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
222	Пудинг из творога (запеч) со сгущ.молоком	200/20	31,74	28,24	58,76	616,00	449,00	317,84	55,16	424,88	2,16	36,23	25,25	43,68	166,80	0,22	0,67	0,64	0,13
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	1,00	30,00		10,00	0,04	0,16	1,33	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	2,40		29,33		0,04	0,03	0,06	
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	560	37,21	31,32	103,16	844,07	924,83	474,80	123,55	566,72	5,23	0,04	0,06	0,73	176,80	0,33	0,88	12,03	0,13
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00	465,10	5,19	3,08	59,31	1,66					0,04	0,06	5,53	
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	150	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
303	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,01	31,92	185,00	45,09	4,95	21,62	66,75	0,45	5,86		19,40		0,03	0,02		0,10
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	112,44	14,18	5,14	4,40	0,95					0,01	0,01	0,90	
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,62	39,36	187,20	88,54	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60		0,08	0,04	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	1010	31,30	24,85	158,90	966,70	1758,53	150,47	165,71	568,23	7,69	0,01	0,04	7,27	8,73	0,38	0,29	22,10	1,21
	ВСЕГО за день	1570	68,51	56,17	262,06	1810,77	2683,36	625,27	289,26	1134,95	12,92	0,05	0,10	8,00	185,53	0,71	1,17	34,13	1,34
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
ПР	Икра кабачковая конс	100	2,73	7,19	14,55	133,80	365,20	90,93	18,11	55,80	0,74	0,07		3,41		0,04	0,04	4,68	
216	Драчена	200	22,84	30,32	12,16	412,00	326,56	165,60	27,08	358,40	4,28	53,20	201,60	156,64	464,00	0,20	0,80	0,40	1,60
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	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	660	31,02	38,54	87,94	817,26	1292,76	303,81	79,62	503,95	11,28	0,06	0,20	1,73	464,00	0,36	0,91	19,09	1,60
	Обед																		
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85,00	216,70	30,72	18,62	39,50	1,07			1,55		0,03	0,03	5,95	

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	250	17,18	21,05	43,40	521,33	2483,99	73,64	189,47	503,47	6,82	0,60	119,70	64,19	35,00	0,45	0,43	8,53	0,16
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	45	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	80	6,08	0,62	39,36	187,20	88,54	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60		0,08	0,04	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	975	33,30	36,93	199,74	1270,87	3619,05	217,74	294,43	780,44	12,34	0,01	0,15	1,12	60,09	0,70	0,62	25,65	0,34
	ВСЕГО за день	1635	64,33	75,46	287,67	2088,13	4911,81	521,55	374,05	1284,39	23,62	0,07	0,35	2,86	524,09	1,06	1,53	44,73	1,94
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
75	Икра морковная	100	2,01	0,10	20,55	91,20	373,10	46,53	32,24	60,92	1,00			5,43		0,04	0,04	4,22	
255/332	Печень по-строгановски с соусом	140	15,75	12,89	3,52	213,25	236,48	36,68	20,13	283,92	5,96	0,24		3,86	6934,25	0,24	174,02	10,01	0,02
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,65	174,78	166,09	10,14	86,52	130,78	2,91	3,63		14,42		0,14	0,08		0,10
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	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	40	3,04	0,31	19,68	93,60	44,27	12,80	13,20	39,80	0,44	2,40		8,80		0,04	0,02	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	1,80		6,60		0,04	0,03	0,01	
	Итого	790	29,17	20,18	105,23	741,63	1143,89	140,93	169,99	564,11	13,72	0,01	0,00	0,39	6934,25	0,53	174,21	24,27	0,12
	Обед																		
67	Винегрет овощной (лук зеленый)	100	1,39	10,02	6,55	122,00	295,50	41,46	20,12	38,53	0,86	0,06	12,60	6,77		0,04	0,04	11,73	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	472,82	42,67	35,57	88,10	2,05	0,15	30,00	18,10		0,23	0,07	5,83	0,18
262 2011г	Биточек, запеченный из рыбы с творогом	120	7,14	3,01	38,62	213,60	250,45	236,68	18,56	112,01	0,80	0,86	16,18	554,10	33,04	0,18	0,18	5,03	0,87
143	Рагу из овощей	180	3,12	13,25	15,36	196,20	473,68	64,73	29,27	78,30	1,07	0,56	34,56	20,41	46,80	0,11	0,10	22,52	0,16
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	80	6,08	0,62	39,36	187,20	88,54	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60		0,08	0,04	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	980	27,72	32,67	160,62	1034,25	1903,99	437,94	150,42	468,70	10,01	0,01	0,09	6,28	79,84	0,72	0,48	49,13	1,21
	ВСЕГО за день	1770	56,89	52,85	265,85	1775,88	3047,88	578,87	320,42	1032,81	23,73	0,02	0,09	6,67	7014,09	1,25	174,68	73,40	1,33
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80	269,80	35,46	20,70	40,63	1,32					0,02	0,04	6,65	
279/451	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом томатным	120/50	15,66	17,50	20,50	302,00	389,20	55,90	36,66	176,74	1,74	1,48	14,40	15,82	67,84	0,10	0,18	1,44	
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,55	164,84	778,14	44,41	33,33	104,08	1,21	1,00	108,65	46,22		0,17	0,13	21,81	0,10
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	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,03	75,07	32,43	10,77	33,00	28,54	0,35	1,80		22,00		0,03	0,02	0,05	

ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	710	29,59	34,12	101,60	803,06	1735,71	306,44	152,54	509,45	6,03	0,01	0,18	0,91	92,24	0,41	0,57	31,55	0,10
	Обед																		
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	100	0,83	5,03	1,84	56,00	151,27	33,96	13,92	23,22	0,64			4,65		0,15	0,03	7,08	
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
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	30,42	374,40	893,88	161,97	64,84	198,20	4,93	10,26	54,00	65,58	54,18	0,22	0,27	15,01	
358	Кисель из сока плодового	200	0,31		39,40	160,00	149,64	22,46	7,26	18,50	0,19					0,01	0,02	2,40	
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	80	6,08	0,62	39,36	187,20	88,54	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60		0,08	0,04	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	1050	36,43	32,28	155,75	1010,60	2029,63	322,02	160,05	443,28	11,62	0,02	0,07	1,08	54,18	0,60	0,45	45,18	0,18
	ВСЕГО за день	1760	66,02	66,40	257,35	1813,66	3765,34	628,46	312,59	952,73	17,65	0,03	0,25	1,99	146,42	1,00	1,02	76,72	0,28
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	16655	638,51	626,65	2553,88	18335,33	31099,17	5978,92	3075,66	10601,17	191,13	0,38	1,90	37,03	17177,13	8,90	186,47	627,06	11,84
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1665,5	63,85	62,66	255,39	1833,53	3109,92	597,89	307,57	1060,12	19,11	0,04	0,19	3,70	1717,71	0,89	18,65	62,71	1,18
	Норма 60% от суточной нормы	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	К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	585	29,08	31,22	140,60	892,51	940,77	610,78	131,70	697,38	4,75	0,01	0,23	0,49	220,34	0,39	0,73	4,28	0,55
2 день	590	42,09	35,26	85,92	830,72	742,50	454,57	114,85	560,68	4,70	0,06	0,11	0,96	202,00	0,26	1,04	11,88	0,65
3 день	575	36,37	59,72	67,26	924,65	955,09	625,33	81,72	674,91	6,35	0,05	0,14	0,87	572,60	0,31	1,03	6,73	2,04
4 день	625	25,60	19,09	91,95	634,44	1470,58	135,68	134,46	296,97	5,68	0,00	0,07	0,76	21,90	0,22	0,31	24,11	0,00
5 день	705	25,11	13,99	91,20	591,61	1749,47	161,80	150,10	465,98	7,42	0,01	0,11	7,17	8,73	0,36	0,36	34,92	1,03
6 день	635	19,46	16,75	90,79	673,31	791,51	473,07	70,20	401,34	4,51	0,01	0,14	0,06	152,45	0,27	0,49	13,10	0,23
7 день	560	37,21	31,32	103,16	844,07	924,83	474,80	123,55	566,72	5,23	0,04	0,06	0,73	176,80	0,33	0,88	12,03	0,13
8 день	660	31,02	38,54	87,94	817,26	1292,76	303,81	79,62	503,95	11,28	0,06	0,20	1,73	464,00	0,36	0,91	19,09	1,60
9 день	790	29,17	20,18	105,23	741,63	1143,89	140,93	169,99	564,11	13,72	0,01	0,00	0,39	6934,25	0,53	174,21	24,27	0,12
10 день	710	29,59	34,12	101,60	803,06	1735,71	306,44	152,54	509,45	6,03	0,01	0,18	0,91	92,24	0,41	0,57	31,55	0,10
Всего за 10 дней	6435	304,69	300,20	965,64	7753,25	11747,11	3687,22	1208,74	5241,48	69,68	0,25	1,23	14,07	8845,31	3,44	180,53	181,95	6,45
В среднем за 1 день	643,50	30,47	30,02	96,56	775,33	1174,71	368,72	120,87	524,15	6,97	0,03	0,12	1,41	884,53	0,34	18,05	18,19	0,65
Норма 25% от суточной нормы	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	К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	1110	38,48	35,45	173,84	1146,83	1896,89	128,41	144,86	503,92	14,29	0,01	0,06	0,53	10,14	0,45	0,40	30,26	0,29
2 день	960	32,50	30,72	133,51	1050,98	1249,58	167,21	187,55	626,00	21,79	0,01	0,01	0,57	7926,00	0,74	2,19	114,86	0,50
3 день	1120	33,08	30,61	184,66	1153,88	1880,87	273,45	149,93	544,84	8,51	0,02	0,12	3,47	130,94	0,51	0,42	33,21	0,76
4 день	1055	35,49	36,90	145,94	1041,66	2034,70	204,13	244,07	524,34	14,61	0,01	0,06	0,96	20,00	0,46	0,41	46,44	0,29
5 день	995	32,30	30,17	150,28	978,51	1548,98	196,53	205,24	424,94	9,37	0,02	0,04	1,17	21,90	0,41	0,34	39,90	0,18
6 день	965	33,20	35,88	125,00	927,80	1429,84	193,81	164,66	475,01	11,23	0,01	0,03	0,52	20,00	0,49	0,35	38,39	0,43
7 день	1010	31,30	24,85	158,90	966,70	1758,53	150,47	165,71	568,23	7,69	0,01	0,04	7,27	8,73	0,38	0,29	22,10	1,21
8 день	975	33,30	36,93	199,74	1270,87	3619,05	217,74	294,43	780,44	12,34	0,01	0,15	1,12	60,09	0,70	0,62	25,65	0,34
9 день	980	27,72	32,67	160,62	1034,25	1903,99	437,94	150,42	468,70	10,01	0,01	0,09	6,28	79,84	0,72	0,48	49,13	1,21
10 день	1050	36,43	32,28	155,75	1010,60	2029,63	322,02	160,05	443,28	11,62	0,02	0,07	1,08	54,18	0,60	0,45	45,18	0,18
Всего за 10 дней	10220	333,81	326,44	1588,24	10582,08	19352,06	2291,71	1866,91	5359,69	121,45	0,13	0,67	22,96	8331,82	5,46	5,94	445,11	5,39
В среднем за 1 день	1022,00	33,38	32,64	158,82	1058,21	1935,21	229,17	186,69	535,97	12,14	0,01	0,07	2,30	833,18	0,55	0,59	44,51	0,54
Норма 35% от суточной нормы	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	1,30	1,30	4,90