

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г.Керчи РК

«Школа №28 имени Героев Эльтигена»

Шульман З.С.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

Нечаева Л.В.



## основное (организованное) меню

возраст 7-11 лет  
сезон: зима 2025г  
(январь- февраль)

меню 7-11 лет сезон зима (январь -февраль 25г)

| № рецеп. | Наименование блюд                                       | Выход       | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал | Минералы       |               |               |               |              |             |             |             | Витамины      |             |             |              |             |      |  |
|----------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------|--|
|          |   |             |              |              |               |                               | К              | Са            | Mg            | P             | Fe           | Селен       | Йод         | Фтор        | A             | B1          | B2          | C            | D           |      |  |
|          | <b>1 неделя</b>   |             |              |              |               |                               |                |               |               |               |              |             |             |             |               |             |             |              |             |      |  |
|          | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                                      |             |              |              |               |                               |                |               |               |               |              |             |             |             |               |             |             |              |             |      |  |
|          | <b>Завтрак</b>  |             |              |              |               |                               |                |               |               |               |              |             |             |             |               |             |             |              |             |      |  |
| 175      | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром | 220         | 6,08         | 11,18        | 43,46         | 300,00                        | 201,64         | 133,68        | 37,22         | 156,72        | 0,84         | 4,11        | 60,00       | 12,32       | 54,80         | 0,10        | 0,14        | 0,96         | 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         |             |             |             |               |             |             |              |             |      |  |
| ПР       | Печенье   | 20          | 1,28         | 1,63         | 22,24         | 74,37                         | 59,07          | 3,40          | 4,10          | 12,08         | 0,24         |             |             |             |               |             |             |              |             | 0,03 |  |
| 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        |               |             | 0,01        | 0,02         |             |      |  |
|          | <b>Итого</b>  | <b>510</b>  | <b>14,63</b> | <b>21,33</b> | <b>106,65</b> | <b>624,27</b>                 | <b>336,81</b>  | <b>292,50</b> | <b>57,17</b>  | <b>290,86</b> | <b>2,47</b>  | <b>0,53</b> | <b>6,00</b> | <b>1,67</b> | <b>124,95</b> | <b>0,17</b> | <b>0,24</b> | <b>1,13</b>  | <b>0,38</b> |      |  |
|          | <b>Обед</b>   |             |              |              |               |                               |                |               |               |               |              |             |             |             |               |             |             |              |             |      |  |
| 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        |      |  |
| 99       | Суп из овощей   | 200         | 1,27         | 3,99         | 7,32          | 76,20                         | 307,28         | 27,88         | 16,60         | 39,42         | 0,62         | 0,17        | 24,00       | 14,48       |               |             | 0,06        | 0,04         | 8,30        | 0,01 |  |
| 268/331  | Котлета 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        |      |  |
| 303      | Каша вязкая пшеничная                                   | 150         | 4,00         | 4,25         | 24,58         | 152,00                        | 84,38          | 15,66         | 21,62         | 101,05        | 1,70         | 6,90        |             | 12,02       |               |             | 0,08        | 0,03         |             | 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          | 4,43         | 1,87         | 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          | 7,68          | 7,52          | 34,90         | 0,93         | 1,80        |             | 6,60        |               |             | 0,04        | 0,02         | 0,01        |      |  |
|          | <b>Итого</b>  | <b>910</b>  | <b>28,85</b> | <b>28,32</b> | <b>131,27</b> | <b>866,39</b>                 | <b>1478,88</b> | <b>119,79</b> | <b>165,20</b> | <b>439,71</b> | <b>12,29</b> | <b>1,23</b> | <b>3,12</b> | <b>7,03</b> | <b>10,14</b>  | <b>0,37</b> | <b>0,33</b> | <b>25,94</b> | <b>0,13</b> |      |  |
|          | <b>ВСЕГО за день</b>                                    | <b>1420</b> | <b>43,48</b> | <b>49,65</b> | <b>237,92</b> | <b>1490,66</b>                | <b>1815,69</b> | <b>412,29</b> | <b>222,37</b> | <b>730,57</b> | <b>14,76</b> | <b>1,76</b> | <b>9,12</b> | <b>8,70</b> | <b>135,09</b> | <b>0,54</b> | <b>0,57</b> | <b>27,07</b> | <b>0,51</b> |      |  |
|          | <b>ВТОРНИК</b>  |             |              |              |               |                               |                |               |               |               |              |             |             |             |               |             |             |              |             |      |  |
|          | <b>Завтрак</b>  |             |              |              |               |                               |                |               |               |               |              |             |             |             |               |             |             |              |             |      |  |
| 223      | Запеканка из творога с молоком сгущенным                | 170/20      | 31,36        | 26,37        | 38,95         | 520,54                        | 283,97         | 314,80        | 47,99         | 404,25        | 1,44         | 50,81       | 40,97       | 57,61       | 155,61        | 0,12        | 0,75        | 0,64         | 0,17        |      |  |
| 377      | Чай с лимоном   | 180         | 0,12         | 0,02         | 13,57         | 55,36                         | 19,02          | 12,68         | 2,14          | 3,93          | 0,32         |             |             |             |               |             |             |              | 2,53        |      |  |
| 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          | 3,55         | 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        |      |  |
|          | <b>Итого</b>  | <b>510</b>  | <b>35,43</b> | <b>28,12</b> | <b>81,02</b>  | <b>722,97</b>                 | <b>624,22</b>  | <b>357,84</b> | <b>103,12</b> | <b>457,22</b> | <b>4,42</b>  | <b>5,32</b> | <b>4,10</b> | <b>8,69</b> | <b>155,61</b> | <b>0,19</b> | <b>0,80</b> | <b>13,23</b> | <b>0,17</b> |      |  |
|          | <b>Обед</b>   |             |              |              |               |                               |                |               |               |               |              |             |             |             |               |             |             |              |             |      |  |
| 21       | Салат из соленых огурцов                                | 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                            | 200         | 1,44         | 3,94         | 8,75          | 83,00                         | 308,24         | 39,38         | 20,90         | 43,68         | 0,98         | 0,10        | 9,60        | 7,28        | 68,00         | 0,04        | 0,04        | 8,54         | 0,01        |      |  |

|         |                                    |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
|---------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 232/330 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 90/30       | 8,33         | 7,91         | 26,26         | 245,98         | 376,79         | 303,28        | 3,08          | 106,63        | 0,06         | 0,36        | 0,60         | 198,50       | 53,34         | 0,04        | 0,07        | 6,68         | 0,66        |
| 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        |
| 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                     | 50          | 4,43         | 1,87         | 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          | 7,68          | 7,52          | 34,90         | 0,93         | 1,80        |              | 6,60         |               | 0,04        | 0,02        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                       | <b>810</b>  | <b>20,03</b> | <b>22,01</b> | <b>129,94</b> | <b>789,86</b>  | <b>1633,04</b> | <b>433,67</b> | <b>127,36</b> | <b>337,67</b> | <b>4,87</b>  | <b>0,61</b> | <b>10,07</b> | <b>29,03</b> | <b>121,34</b> | <b>0,42</b> | <b>0,29</b> | <b>36,83</b> | <b>0,75</b> |
|         | <b>ВСЕГО за день</b>               | <b>1320</b> | <b>55,46</b> | <b>50,13</b> | <b>210,96</b> | <b>1512,83</b> | <b>2257,26</b> | <b>791,51</b> | <b>230,48</b> | <b>794,89</b> | <b>9,29</b>  | <b>5,93</b> | <b>14,17</b> | <b>37,73</b> | <b>276,95</b> | <b>0,61</b> | <b>1,09</b> | <b>50,06</b> | <b>0,92</b> |
|         | <b>СРЕДА</b>                       |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                     |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
| ПР      | Икра кабачковая конс.              | 75          | 2,05         | 5,39         | 10,91         | 100,37         | 273,90         | 68,21         | 13,58         | 41,86         | 0,56         | 0,05        |              | 2,55         |               | 0,03        | 0,03        | 3,51         |             |
| 211     | Омлет с сыром                      | 165         | 21,39        | 24,42        | 2,85          | 318,00         | 246,51         | 310,20        | 26,19         | 370,20        | 3,27         | 38,94       | 65,40        | 375,60       | 0,12          | 0,63        | 0,39        | 1,62         | 2,52        |
| 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          | 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         |             |
|         | <b>Итого</b>                       | <b>510</b>  | <b>31,98</b> | <b>41,14</b> | <b>65,91</b>  | <b>722,72</b>  | <b>817,45</b>  | <b>546,71</b> | <b>72,83</b>  | <b>594,02</b> | <b>5,58</b>  | <b>4,28</b> | <b>12,54</b> | <b>38,48</b> | <b>64,52</b>  | <b>0,79</b> | <b>0,64</b> | <b>6,72</b>  | <b>2,67</b> |
|         | <b>Обед</b>                        |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
| 50      | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 60          | 2,80         | 5,63         | 4,31          | 79,12          | 146,94         | 97,00         | 13,79         | 65,56         | 0,77         |             | 3,60         |              | 23,10         | 0,01        | 0,05        | 3,46         | 0,09        |
| 108     | Суп картофельный с клецками        | 200         | 2,85         | 3,67         | 15,03         | 115,40         | 284,60         | 26,72         | 20,28         | 57,78         | 0,94         | 2,07        | 40,17        | 17,00        |               | 0,08        | 0,06        | 4,60         | 0,04        |
| 292/331 | Птица, тушенная в соусе с овощами  | 225         | 19,59        | 17,34        | 36,38         | 332,12         | 744,90         | 84,99         | 54,03         | 165,17        | 4,11         | 8,55        | 45,00        | 54,65        | 45,15         | 0,18        | 0,23        | 12,51        |             |
| 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                     | 50          | 4,43         | 1,87         | 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          | 7,68          | 7,52          | 34,90         | 0,93         | 1,80        |              | 6,60         |               | 0,04        | 0,02        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                       | <b>865</b>  | <b>32,83</b> | <b>29,30</b> | <b>142,59</b> | <b>881,07</b>  | <b>1788,07</b> | <b>282,81</b> | <b>177,06</b> | <b>405,39</b> | <b>10,23</b> | <b>1,54</b> | <b>8,88</b>  | <b>11,49</b> | <b>68,25</b>  | <b>0,41</b> | <b>0,43</b> | <b>31,38</b> | <b>0,13</b> |
|         | <b>ВСЕГО за день</b>               | <b>1375</b> | <b>64,81</b> | <b>70,44</b> | <b>208,50</b> | <b>1603,79</b> | <b>2605,52</b> | <b>829,52</b> | <b>249,89</b> | <b>999,40</b> | <b>15,81</b> | <b>5,82</b> | <b>21,42</b> | <b>49,97</b> | <b>132,77</b> | <b>1,20</b> | <b>1,07</b> | <b>38,11</b> | <b>2,80</b> |
|         | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                     |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                     |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
| 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        | 2,10         |             |
| 239/331 | Тефтеля рыбная с соусом            | 90/30       | 11,48        | 10,39        | 15,25         | 200,38         | 272,50         | 84,87         | 26,95         | 169,17        | 0,80         | 0,60        | 6,00         | 234,55       | 18,53         | 0,10        | 0,08        | 2,14         | 0,33        |
| 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         |             |
| 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                        | 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         |             |
|         | <b>Итого</b>                       | <b>580</b>  | <b>21,75</b> | <b>18,50</b> | <b>83,94</b>  | <b>569,35</b>  | <b>598,35</b>  | <b>244,46</b> | <b>105,35</b> | <b>380,95</b> | <b>2,63</b>  | <b>1,05</b> | <b>6,60</b>  | <b>27,71</b> | <b>38,53</b>  | <b>0,23</b> | <b>0,34</b> | <b>5,60</b>  | <b>0,41</b> |
|         | <b>Обед</b>                        |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |               |             |             |              |             |
| 67      | Винегрет овощной                   | 60          | 0,84         | 6,02         | 4,37          | 75,04          | 169,80         | 18,74         | 11,72         | 25,96         | 0,50         | 0,04        | 7,54         | 4,06         |               | 0,03        | 0,02        | 5,78         |             |

|         |   |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |              |             |             |              |             |
|---------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 103     | Суп картофельный с макаронными изделиями      | 200         | 2,15         | 2,27         | 13,96         | 94,60          | 385,14         | 23,36         | 21,82         | 54,06         | 0,90         | 0,18        | 36,00        | 20,48        |              | 0,09        | 0,05        | 6,60         | 0,01        |
| 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        | 50,37        | 0,09        | 0,20        | 14,96        |             |
| 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          | 4,43         | 1,87         | 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          | 7,68          | 7,52          | 34,90         | 0,93         | 1,80        |              | 6,60         |              | 0,04        | 0,02        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                                  | <b>815</b>  | <b>27,50</b> | <b>26,33</b> | <b>113,46</b> | <b>762,51</b>  | <b>2037,44</b> | <b>146,29</b> | <b>164,11</b> | <b>330,27</b> | <b>10,44</b> | <b>0,54</b> | <b>9,66</b>  | <b>10,37</b> | <b>50,37</b> | <b>0,36</b> | <b>0,36</b> | <b>41,42</b> | <b>0,01</b> |
|         | <b>ВСЕГО за день</b>                          | <b>1395</b> | <b>49,25</b> | <b>44,83</b> | <b>197,40</b> | <b>1331,86</b> | <b>2635,79</b> | <b>390,75</b> | <b>269,46</b> | <b>711,22</b> | <b>13,07</b> | <b>1,59</b> | <b>16,26</b> | <b>38,08</b> | <b>88,90</b> | <b>0,59</b> | <b>0,70</b> | <b>47,02</b> | <b>0,42</b> |
|         | <b>ПЯТНИЦА</b>                                |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |              |             |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |              |             |             |              |             |
| 45      | Салат из белокочанной 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        |             |
| 291     | Плов из птицы                                 | 180         | 15,25        | 9,42         | 32,16         | 274,80         | 256,27         | 41,71         | 48,64         | 157,80        | 1,78         | 6,35        |              | 23,60        | 17,52        | 0,10        | 0,12        | 5,42         |             |
| 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      | Печенье                                       | 20          | 1,28         | 1,63         | 22,24         | 74,37          | 59,07          | 3,40          | 4,10          | 12,08         | 0,24         |             |              | 11,15        |              | 0,01        | 0,02        |              |             |
| 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                                   | 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         |             |
|         | <b>Итого</b>                                  | <b>510</b>  | <b>22,38</b> | <b>14,20</b> | <b>103,63</b> | <b>578,38</b>  | <b>762,67</b>  | <b>89,98</b>  | <b>107,79</b> | <b>252,66</b> | <b>6,07</b>  | <b>0,95</b> | <b>0,00</b>  | <b>5,19</b>  | <b>28,67</b> | <b>0,19</b> | <b>0,21</b> | <b>19,75</b> | <b>0,00</b> |
|         | <b>Обед</b>                                   |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |              |             |             |              |             |
| 53      | Салат из свеклы с зеленым горошком            | 60          | 0,99         | 2,47         | 4,38          | 43,73          | 134,76         | 16,99         | 11,03         | 24,96         | 0,78         |             |              | 0,93         |              | 0,03        | 0,02        | 4,12         |             |
| 88      | Щи из свежей капусты с картофелем             | 200         | 1,41         | 3,96         | 6,32          | 72,00          | 306,66         | 39,40         | 17,70         | 39,20         | 0,66         | 0,19        | 14,40        | 9,68         |              | 0,04        | 0,04        | 12,62        | 0,14        |
| 279/375 | Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом      | 90/30       | 10,75        | 11,19        | 12,40         | 192,97         | 201,30         | 28,17         | 22,30         | 117,36        | 0,92         | 0,86        | 10,80        | 11,01        | 61,05        | 0,85        | 0,10        | 4,32         |             |
| 303     | Каша вязкая гречневая                         | 150         | 4,58         | 5,00         | 20,52         | 145,00         | 138,40         | 8,44          | 72,03         | 108,88        | 2,42         | 3,02        |              | 12,02        |              | 0,12        | 0,06        |              | 0,08        |
| 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         |             |
| 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          | 4,43         | 1,87         | 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          | 7,68          | 7,52          | 34,90         | 0,93         | 1,80        |              | 6,60         |              | 0,04        | 0,02        | 0,01         |             |
|         | <b>Итого</b>                                  | <b>910</b>  | <b>24,82</b> | <b>25,35</b> | <b>126,36</b> | <b>789,13</b>  | <b>1275,39</b> | <b>148,80</b> | <b>199,70</b> | <b>388,24</b> | <b>9,44</b>  | <b>0,89</b> | <b>2,52</b>  | <b>7,69</b>  | <b>61,05</b> | <b>1,17</b> | <b>0,30</b> | <b>32,04</b> | <b>0,22</b> |
|         | <b>ВСЕГО за день</b>                          | <b>1420</b> | <b>47,20</b> | <b>39,55</b> | <b>229,99</b> | <b>1367,51</b> | <b>2038,06</b> | <b>238,77</b> | <b>307,49</b> | <b>640,90</b> | <b>15,51</b> | <b>1,84</b> | <b>2,52</b>  | <b>12,88</b> | <b>89,72</b> | <b>1,37</b> | <b>0,51</b> | <b>51,79</b> | <b>0,22</b> |
|         | <b>2 неделя</b>                               |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |              |             |             |              |             |
|         | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                            |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |              |             |             |              |             |
|         | <b>Завтрак</b>                                |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |              |             |             |              |             |
| 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        | 0,08        | 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        |
| 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         |             |



|         |  |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |                |             |             |               |             |
|---------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 45      | Салат из белокочанной 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         |             |
| 103     | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200         | 2,15         | 2,27         | 13,96         | 94,60          | 385,14         | 23,36         | 21,82         | 54,06         | 0,90         | 0,18        | 36,00        | 20,48        |                | 0,09        | 0,05        | 6,60          | 0,01        |
| 234     | Биточек рыбный                           | 90/5        | 11,68        | 11,02        | 14,34         | 225,17         | 234,04         | 65,94         | 37,38         | 168,58        | 1,33         | 0,48        | 13,70        | 428,90       | 28,47          | 0,07        | 0,14        | 0,59          | 0,63        |
| 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        |
| 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                           | 50          | 4,43         | 1,87         | 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          | 7,68          | 7,52          | 34,90         | 0,93         | 1,80        |              | 6,60         |                | 0,04        | 0,02        | 0,01          |             |
|         | <b>Итого</b>                             | <b>885</b>  | <b>25,27</b> | <b>22,70</b> | <b>139,49</b> | <b>847,44</b>  | <b>2029,26</b> | <b>215,36</b> | <b>184,96</b> | <b>443,10</b> | <b>7,92</b>  | <b>0,64</b> | <b>14,02</b> | <b>53,30</b> | <b>28,47</b>   | <b>0,46</b> | <b>0,40</b> | <b>46,41</b>  | <b>0,72</b> |
|         | <b>ВСЕГО за день</b>                     | <b>1385</b> | <b>53,06</b> | <b>56,32</b> | <b>195,11</b> | <b>1546,76</b> | <b>2687,57</b> | <b>656,79</b> | <b>242,55</b> | <b>941,62</b> | <b>12,59</b> | <b>5,12</b> | <b>25,98</b> | <b>60,99</b> | <b>475,19</b>  | <b>0,71</b> | <b>1,25</b> | <b>54,92</b>  | <b>2,17</b> |
|         | <b>ЧЕТВЕРГ</b>                           |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |                |             |             |               |             |
|         | <b>Завтрак</b>                           |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |                |             |             |               |             |
| 53      | Салат из свеклы с зеленым горошком       | 60          | 0,99         | 2,47         | 4,38          | 43,73          | 134,76         | 16,99         | 11,03         | 24,96         | 0,78         |             |              | 0,93         |                | 0,03        | 0,02        | 4,12          |             |
| 279/375 | Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом | 90/30       | 10,75        | 11,19        | 12,40         | 192,97         | 201,30         | 28,17         | 22,30         | 117,36        | 0,92         | 0,86        | 10,80        | 11,01        | 61,05          | 0,85        | 0,10        | 4,32          |             |
| 303     | Каша вязкая пшеничная                    | 150         | 4,00         | 4,25         | 24,58         | 152,00         | 84,38          | 15,66         | 21,62         | 101,05        | 1,70         | 6,90        |              |              |                | 0,08        | 0,03        |               | 0,08        |
| 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          |             |
| 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         | 19,68         | 49,35          | 49,80          | 7,68          | 7,52          | 34,90         | 0,93         | 1,80        |              | 6,60         |                | 0,04        | 0,02        | 0,01          |             |
|         | <b>Итого</b>                             | <b>590</b>  | <b>20,57</b> | <b>19,23</b> | <b>90,07</b>  | <b>573,12</b>  | <b>511,27</b>  | <b>90,37</b>  | <b>96,87</b>  | <b>309,61</b> | <b>4,96</b>  | <b>1,14</b> | <b>1,08</b>  | <b>4,05</b>  | <b>61,05</b>   | <b>1,02</b> | <b>0,19</b> | <b>8,52</b>   | <b>0,08</b> |
|         | <b>Обед</b>                              |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |                |             |             |               |             |
| 21      | Салат из соленых огурцов                 | 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             | 200         | 1,44         | 3,94         | 8,75          | 83,00          | 308,24         | 39,38         | 20,90         | 43,68         | 0,98         | 0,10        | 9,60         | 7,28         |                | 0,04        | 0,04        | 8,54          | 0,01        |
| 282.1   | Пудинг из печени                         | 100/10      | 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        |
| 303     | Каша вязкая гречневая                    | 150         | 4,58         | 5,00         | 20,52         | 145,00         | 138,40         | 8,44          | 72,03         | 108,88        | 2,42         | 3,02        |              | 12,02        |                | 0,12        | 0,06        |               | 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      | Печенье                                  | 20          | 1,28         | 1,63         | 22,24         | 74,37          | 59,07          | 3,40          | 4,10          | 12,08         | 0,24         |             |              | 11,15        |                | 0,01        | 0,02        |               |             |
| ПР      | Хлеб пшеничный                           | 50          | 4,43         | 1,87         | 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          | 7,68          | 7,52          | 34,90         | 0,93         | 1,80        |              | 6,60         |                | 0,04        | 0,02        | 0,01          |             |
|         | <b>Итого</b>                             | <b>820</b>  | <b>34,02</b> | <b>38,33</b> | <b>125,96</b> | <b>925,25</b>  | <b>1236,63</b> | <b>129,09</b> | <b>193,96</b> | <b>548,02</b> | <b>22,34</b> | <b>0,79</b> | <b>0,96</b>  | <b>6,54</b>  | <b>7937,15</b> | <b>0,62</b> | <b>2,16</b> | <b>110,37</b> | <b>0,31</b> |
|         | <b>ВСЕГО за день</b>                     | <b>1410</b> | <b>54,59</b> | <b>57,55</b> | <b>216,02</b> | <b>1498,37</b> | <b>1747,90</b> | <b>219,46</b> | <b>290,83</b> | <b>857,62</b> | <b>27,30</b> | <b>1,93</b> | <b>2,04</b>  | <b>10,59</b> | <b>7998,20</b> | <b>1,65</b> | <b>2,34</b> | <b>118,90</b> | <b>0,39</b> |
|         | <b>ПЯТНИЦА</b>                           |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |                |             |             |               |             |
|         | <b>Завтрак</b>                           |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |              |                |             |             |               |             |
| 204     | Макаронные изделия отварные с сыром      | 155         | 9,26         | 10,84        | 27,72         | 244,65         | 50,20          | 220,44        | 13,88         | 126,60        | 0,93         |             | 10,69        |              | 74,06          | 0,06        | 0,08        | 0,17          | 0,29        |
| 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        |
| 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                        | 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          |             |
|     | <b>Итого</b>                       | <b>525</b>   | <b>18,20</b>  | <b>22,57</b>  | <b>89,67</b>   | <b>596,00</b>   | <b>625,24</b>   | <b>404,74</b>  | <b>55,94</b>   | <b>319,56</b>  | <b>4,89</b>   | <b>0,38</b> | <b>7,07</b>  | <b>0,66</b>  | <b>138,46</b>  | <b>0,22</b>  | <b>0,32</b>  | <b>11,77</b>  | <b>0,44</b> |
|     | <b>Обед</b>                        |              |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |             |              |              |                |              |              |               |             |
| 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        |              |              | 1,16           | 0,02         | 0,02         | 9,31          |             |
| 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        |
| 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        | 50,37          | 0,09         | 0,20         | 14,96         |             |
| 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                     | 60           | 4,74          | 0,60          | 29,36          | 140,28          | 66,40           | 19,20          | 19,80          | 59,70          | 0,66          | 3,60        |              | 13,20        |                | 0,06         | 0,03         | 0,01          |             |
| ПР  | Хлеб ржаной                        | 40           | 3,20          | 0,60          | 16,04          | 82,40           | 49,80           | 10,24          | 10,00          | 46,52          | 1,24          | 2,40        |              | 8,80         |                | 0,06         | 0,04         | 0,01          |             |
|     | <b>Итого</b>                       | <b>785</b>   | <b>28,22</b>  | <b>21,87</b>  | <b>101,95</b>  | <b>722,18</b>   | <b>1841,44</b>  | <b>141,05</b>  | <b>123,42</b>  | <b>337,17</b>  | <b>8,93</b>   | <b>0,67</b> | <b>9,79</b>  | <b>8,20</b>  | <b>51,53</b>   | <b>0,34</b>  | <b>0,36</b>  | <b>38,33</b>  | <b>0,18</b> |
|     | <b>ВСЕГО за день</b>               | <b>1310</b>  | <b>46,42</b>  | <b>44,444</b> | <b>191,62</b>  | <b>1318,2</b>   | <b>2466,68</b>  | <b>545,79</b>  | <b>179,36</b>  | <b>656,73</b>  | <b>13,813</b> | <b>1,05</b> | <b>16,86</b> | <b>8,855</b> | <b>189,99</b>  | <b>0,556</b> | <b>0,684</b> | <b>50,1</b>   | <b>0,62</b> |
|     |                                    |              |               |               |                |                 |                 |                |                |                |               |             |              |              |                |              |              |               |             |
|     | <b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>            | <b>13720</b> | <b>528,25</b> | <b>515,03</b> | <b>2106,29</b> | <b>14713,56</b> | <b>22505,41</b> | <b>5184,04</b> | <b>2481,73</b> | <b>8016,78</b> | <b>148,19</b> | <b>3,08</b> | <b>13,52</b> | <b>28,36</b> | <b>9772,34</b> | <b>8,58</b>  | <b>10,08</b> | <b>515,71</b> | <b>9,45</b> |
|     | <b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>         | <b>1372</b>  | <b>52,83</b>  | <b>51,50</b>  | <b>210,63</b>  | <b>1471,36</b>  | <b>2250,54</b>  | <b>518,40</b>  | <b>248,17</b>  | <b>801,68</b>  | <b>14,82</b>  | <b>0,31</b> | <b>1,35</b>  | <b>2,84</b>  | <b>977,23</b>  | <b>0,86</b>  | <b>1,01</b>  | <b>51,57</b>  | <b>9,45</b> |
|     | <b>Норма 60% от суточной нормы</b> | <b>1200</b>  | <b>46,20</b>  | <b>47,40</b>  | <b>201,00</b>  | <b>1410,00</b>  | <b>660,00</b>   | <b>660,00</b>  | <b>150,00</b>  | <b>660,00</b>  | <b>7,20</b>   | <b>0,02</b> | <b>0,06</b>  | <b>1,80</b>  | <b>420,00</b>  | <b>0,72</b>  | <b>0,84</b>  | <b>36,00</b>  | <b>6,00</b> |

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              | Са             | Mg            | Р              | Fe           | Селе<br>н   | Йод          | Фтор          | А              | В1          | В2          | С             | D           |
|-----------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 1 день                      | 510            | 14,63         | 21,33         | 106,65        | 624,27         | 336,81         | 292,50         | 57,17         | 290,86         | 2,47         | 0,53        | 6,00         | 1,67          | 124,95         | 0,17        | 0,24        | 1,13          | 0,38        |
| 2 день                      | 510            | 35,43         | 28,12         | 81,02         | 722,97         | 624,22         | 357,84         | 103,12        | 457,22         | 4,42         | 5,32        | 4,10         | 8,69          | 155,61         | 0,19        | 0,80        | 13,23         | 0,17        |
| 3 день                      | 510            | 31,98         | 41,14         | 65,91         | 722,72         | 817,45         | 546,71         | 72,83         | 594,02         | 5,58         | 4,28        | 12,54        | 38,48         | 64,52          | 0,79        | 0,64        | 6,72          | 2,67        |
| 4 день                      | 580            | 21,75         | 18,50         | 83,94         | 569,35         | 598,35         | 244,46         | 105,35        | 380,95         | 2,63         | 1,05        | 6,60         | 27,71         | 38,53          | 0,23        | 0,34        | 5,60          | 0,41        |
| 5 день                      | 510            | 22,38         | 14,20         | 103,63        | 578,38         | 762,67         | 89,98          | 107,79        | 252,66         | 6,07         | 0,95        | 0,00         | 5,19          | 28,67          | 0,19        | 0,21        | 19,75         | 0,00        |
| 6 день                      | 580            | 17,71         | 15,90         | 85,71         | 606,90         | 749,53         | 446,31         | 65,09         | 373,01         | 4,26         | 0,52        | 12,00        | 0,44          | 141,40         | 0,24        | 0,46        | 12,87         | 0,38        |
| 7 день                      | 530            | 31,43         | 25,89         | 95,57         | 743,12         | 737,33         | 325,43         | 103,52        | 423,24         | 4,87         | 3,35        | 2,16         | 6,68          | 142,56         | 0,26        | 0,63        | 13,47         | 0,11        |
| 8 день                      | 500            | 27,79         | 33,62         | 55,62         | 699,32         | 658,31         | 441,43         | 57,59         | 498,53         | 4,67         | 4,48        | 11,95        | 7,69          | 446,72         | 0,26        | 0,85        | 8,51          | 1,45        |
| 9 день                      | 590            | 20,57         | 19,23         | 90,07         | 573,12         | 511,27         | 90,37          | 96,87         | 309,61         | 4,96         | 1,14        | 1,08         | 4,05          | 61,05          | 1,02        | 0,19        | 8,52          | 0,08        |
| 10 день                     | 525            | 18,20         | 22,57         | 89,67         | 596,00         | 625,24         | 404,74         | 55,94         | 319,56         | 4,89         | 0,38        | 7,07         | 0,66          | 138,46         | 0,22        | 0,32        | 11,77         | 0,44        |
| Всего за 10 дней            | <b>5345,00</b> | <b>241,86</b> | <b>240,51</b> | <b>857,77</b> | <b>6436,15</b> | <b>6421,18</b> | <b>3239,76</b> | <b>825,27</b> | <b>3899,64</b> | <b>44,83</b> | <b>####</b> | <b>63,50</b> | <b>101,25</b> | <b>1342,47</b> | <b>3,56</b> | <b>4,68</b> | <b>101,56</b> | <b>6,09</b> |
| В среднем за 1 день         | <b>534,50</b>  | <b>24,19</b>  | <b>24,05</b>  | <b>85,78</b>  | <b>643,61</b>  | <b>642,12</b>  | <b>323,98</b>  | <b>82,53</b>  | <b>389,96</b>  | <b>4,48</b>  | <b>2,20</b> | <b>6,35</b>  | <b>10,13</b>  | <b>134,25</b>  | <b>0,36</b> | <b>0,47</b> | <b>10,16</b>  | <b>6,09</b> |
| Норма 25% от суточной нормы | <b>500</b>     | <b>19,25</b>  | <b>19,75</b>  | <b>83,75</b>  | <b>587,50</b>  | <b>275,00</b>  | <b>275,00</b>  | <b>62,50</b>  | <b>275,00</b>  | <b>3,00</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,03</b>  | <b>0,75</b>   | <b>175,00</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,35</b> | <b>15,00</b>  | <b>2,50</b> |

| расчет обед                 | выход          | белки         | жиры          | угл-ды         | ккал           | К               | Са             | Mg             | Р              | Fe            | Селе<br>н   | Йод          | Фтор          | А              | В1          | В2          | С             | D           |
|-----------------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|-------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 1 день                      | 910            | 28,85         | 28,32         | 131,27         | 866,39         | 1478,88         | 119,79         | 165,20         | 439,71         | 12,29         | 1,23        | 3,12         | 7,03          | 10,14          | 0,37        | 0,33        | 25,94         | 0,13        |
| 2 день                      | 810            | 20,03         | 22,01         | 129,94         | 789,86         | 1633,04         | 433,67         | 127,36         | 337,67         | 4,87          | 0,61        | 10,07        | 29,03         | 121,34         | 0,42        | 0,29        | 36,83         | 0,75        |
| 3 день                      | 865            | 32,83         | 29,30         | 142,59         | 881,07         | 1788,07         | 282,81         | 177,06         | 405,39         | 10,23         | 1,54        | 8,88         | 11,49         | 7916,11        | 0,41        | 0,43        | 31,38         | 0,13        |
| 4 день                      | 815            | 27,50         | 26,33         | 113,46         | 762,51         | 2037,44         | 146,29         | 164,11         | 330,27         | 10,44         | 0,54        | 9,66         | 10,37         | 50,37          | 0,36        | 0,36        | 41,42         | 0,01        |
| 5 день                      | 910            | 24,82         | 25,35         | 126,36         | 789,13         | 1275,39         | 148,80         | 199,70         | 388,24         | 9,44          | 0,89        | 2,52         | 7,69          | 61,05          | 1,17        | 0,30        | 32,04         | 0,22        |
| 6 день                      | 785            | 29,82         | 36,37         | 105,13         | 840,73         | 1377,86         | 152,08         | 159,29         | 398,15         | 9,62          | 0,58        | 6,58         | 7,48          | 59,00          | 0,45        | 0,41        | 29,85         | 0,42        |
| 7 день                      | 790            | 35,04         | 23,95         | 132,37         | 852,86         | 1386,22         | 175,35         | 161,42         | 489,44         | 7,31          | 1,34        | 6,06         | 41,22         | 42,57          | 0,42        | 0,36        | 21,56         | 0,49        |
| 8 день                      | 885            | 25,27         | 22,70         | 139,49         | 847,44         | 2029,26         | 215,36         | 184,96         | 443,10         | 7,92          | 0,64        | 14,02        | 53,30         | 28,47          | 0,46        | 0,40        | 46,41         | 0,72        |
| 9 день                      | 820            | 34,02         | 38,33         | 125,96         | 925,25         | 1236,63         | 129,09         | 193,96         | 548,02         | 22,34         | 0,79        | 0,96         | 6,54          | 7937,15        | 0,62        | 2,16        | 110,37        | 0,31        |
| 10 день                     | 785            | 28,22         | 21,87         | 101,95         | 722,18         | 1841,44         | 141,05         | 123,42         | 337,17         | 8,93          | 0,67        | 9,79         | 8,20          | 51,53          | 0,34        | 0,36        | 38,33         | 0,18        |
| Всего за 10 дней            | <b>8375,00</b> | <b>286,39</b> | <b>274,52</b> | <b>1248,52</b> | <b>8277,42</b> | <b>16084,23</b> | <b>1944,28</b> | <b>1656,47</b> | <b>4117,14</b> | <b>103,37</b> | <b>8,84</b> | <b>71,66</b> | <b>182,34</b> | <b>#####</b>   | <b>5,02</b> | <b>5,40</b> | <b>414,15</b> | <b>3,36</b> |
| В среднем за 1 день         | <b>837,50</b>  | <b>28,64</b>  | <b>27,45</b>  | <b>124,85</b>  | <b>827,74</b>  | <b>1608,42</b>  | <b>194,43</b>  | <b>165,65</b>  | <b>411,71</b>  | <b>10,34</b>  | <b>0,88</b> | <b>7,17</b>  | <b>18,23</b>  | <b>1627,77</b> | <b>0,50</b> | <b>0,54</b> | <b>41,41</b>  | <b>3,36</b> |
| Норма 35% от суточной нормы | <b>700</b>     | <b>26,95</b>  | <b>27,65</b>  | <b>117,25</b>  | <b>822,50</b>  | <b>385,00</b>   | <b>385,00</b>  | <b>87,50</b>   | <b>385,00</b>  | <b>4,20</b>   | <b>0,01</b> | <b>0,04</b>  | <b>1,05</b>   | <b>245,00</b>  | <b>0,42</b> | <b>0,49</b> | <b>21,00</b>  | <b>3,50</b> |

|       | белки | жиры | угл-ды |
|-------|-------|------|--------|
| норма | 1,00  | 1,00 | 4,00   |
| факт  | 1,14  | 1,09 | 4,19   |