

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №13»

Мелетинкова Д.И.



**основное (организованное) меню**

**возраст 7-11 лет**

**сезон: зима 2025г**

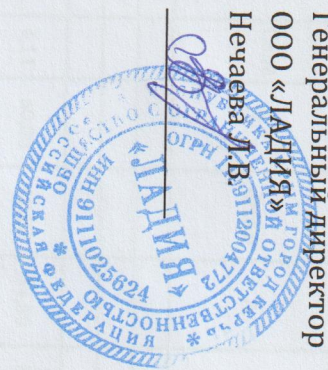
**(январь- февраль)**

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

Нечаева Л.В.





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	
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	
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>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>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	
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		
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>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	
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	
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>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>ЧЕТВЕРГ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
70	Огульцы 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	Телефля 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	
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		
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>Обед</b>																		
67	Винегрет овощной	50	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
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					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>88,90</b>	<b>88,90</b>	<b>0,59</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>41,42</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>88,90</b>	<b>0,59</b>	<b>0,70</b>	<b>0,70</b>	<b>47,02</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					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								0,01	0,02	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>28,67</b>	<b>0,19</b>	<b>0,21</b>	<b>0,19</b>	<b>0,21</b>	<b>19,75</b>
	<b>Обед</b>																				
53	Салат из свежклй 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
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					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	0,90
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>61,05</b>	<b>1,17</b>	<b>0,30</b>	<b>1,17</b>	<b>0,30</b>	<b>32,04</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>89,72</b>	<b>1,37</b>	<b>0,51</b>	<b>0,51</b>	<b>51,79</b>	
	<b>2 недели</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						0,08	0,17	1,17
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	42,60	139,20	9,45	96,00	0,49								0,04	0,07	0,11
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						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
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
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
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
ПП	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
ПП	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>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>ЧЕТВЕРГ</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
53	Салат из свежкы 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	0,03
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
ПП	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
ПП	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>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
282,1	Пуддинг из пчени	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
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	
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
ПП	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
ПП	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
ПП	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>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>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
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	
302	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
ПП	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80										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>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												
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										
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										
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80													
ПП	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										
ПП	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										
	<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>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</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>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	13720	528,25	515,03	2106,29	14713,56	22505,41	5184,04	2481,73	8016,78	148,19	3,08	13,52	28,36	9772,34	8,58	10,08	515,71						
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>	1372	52,83	51,50	210,63	1471,36	2250,54	518,40	248,17	801,68	14,82	0,31	1,35	2,84	977,23	0,86	1,01	51,57						
	<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>						

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 завтрака	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	B1	B2	С
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
2 День	510	35,43	28,12	81,02	722,97	624,22	357,94	103,12	457,22	4,42	5,32	4,10	8,69	155,61	0,19	0,80	13,23
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
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
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
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
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
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
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
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
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>
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>
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>

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	B1	B2	С
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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>
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>
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>

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