

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №13»

Мелегинкова Н.А.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

Нечаева Л.В.



основное (организованное) меню

возраст 7-11 лет
сезон: весна 2025г
(март-май)

меню 7-11 лет сезон весна (март-май 25г)

меню 7-11 лет сезон весна (март -май 25г)																				
№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы						Витамины							
							К	Са	Mg	P	Fe	Селе н	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D	
	1 неделя																			
	ПОНЕДЕЛЬНИК																			
	Завтрак																			
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	220	6,80	10,10	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	6,40	8,10	14,80	160,65	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	0,02		10,56	40,00	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28							0,03		
ПР	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,40	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24				11,15		0,01	0,02		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	1,20		4,40		0,03	0,02	0,01		
	Итого	510	16,12	20,76	94,92	616,95	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	
	Обед																			
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,62	10,83	80,38	279,06	3,11	18,49	35,58	1,00					0,02	0,03	3,32		
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		
	Итого	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	
	ВСЕГО за день	1420	44,97	49,08	226,19	1483,34	1815,69	412,29	222,37	730,57	14,76	1,76	9,12	8,70	135,09	0,54	0,57	27,07	0,51	
	ВТОРНИК																			
	Завтрак																			
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		
	Итого	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	
	Обед																			
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,50	3,02	1,10	33,59	90,76	20,37	8,35	13,93	0,38			2,79		0,09	0,02	4,24		

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	
	Итого	810	20,02	22,00	129,49	788,00	1640,51	439,81	127,72	337,68	4,88	0,61	10,07	29,03	121,34	0,42	0,29	38,61	0,75
	ВСЕГО за день	1320	55,45	50,12	210,51	1510,97	2264,73	797,65	230,84	794,90	9,30	5,93	14,17	37,73	276,95	0,61	1,09	51,84	0,92
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
ПР	Икра кабачковая конс.	60	1,64	4,31	8,73	80,26	219,12	54,54	10,86	33,48	0,44	0,04		2,05		0,02	0,02	2,81	
211	Омлет с сыром	165	21,39	24,42	28,05	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	35	2,45	0,35	23,02	57,74	58,27	8,98	8,79	40,82	1,09	2,11		7,72		0,04	0,02	0,01	
	Итого	500	31,92	40,12	92,26	711,00	771,14	534,34	71,38	591,56	5,63	4,31	12,54	38,54	64,52	0,78	0,63	6,02	2,67
	Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	60	0,79	1,95	3,88	36,24	150,00	14,98	9,05	16,98	0,28	0,14		1,86		0,01	0,02	10,25	
108	Суп картофельный с клецками	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	
	Итого	865	30,82	25,62	142,16	838,19	1791,13	200,79	172,32	356,81	9,74	1,56	8,52	11,68	45,15	0,42	0,40	38,17	0,04
	ВСЕГО за день	1365	62,74	65,73	234,43	1549,19	2562,27	735,13	243,70	948,36	15,37	5,87	21,06	50,21	109,67	1,20	1,04	44,20	2,71
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36					0,01	0,06	2,10	
239/331	Тефтели 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	
	Итого	560	20,35	18,30	72,82	536,45	573,45	239,34	100,35	357,69	2,01	0,93	6,60	27,27	38,53	0,20	0,33	5,59	0,41
	Обед																		
52	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	4,96	55,67	161,88	21,29	12,42	24,39	0,79					0,01	0,02	3,99	

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			36,66		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				0,06	0,03	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	815	27,50	23,92	114,04	743,14	2029,52	148,84	164,82	328,71	10,73	0,54	8,91	9,96	50,37	0,34	0,36	39,63	0,01
	ВСЕГО за день	1375	47,85	42,22	186,86	1279,59	2602,97	388,18	265,17	686,40	12,75	1,47	15,51	37,24	88,90	0,54	0,68	45,22	0,42
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
47	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,41	169,89	31,34	9,60	20,37	0,40	0,07		0,88		0,01	0,02	11,88	
291	Плов из птицы	180	10,45	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	1,50	2,36	14,98	83,40	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	
	Итого	510	18,03	15,98	97,56	602,58	782,56	106,34	108,34	256,05	6,19	0,94	0,00	5,09	28,67	0,19	0,21	21,38	0,00
	Обед																		
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,61	197,82	11,73	14,48	39,13	0,54	1,60	17,34	10,74	11,88	0,05	0,06	5,02	0,04
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	0,18	36,00	19,24		0,07	0,05	6,70	0,01
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	
	Итого	910	25,67	27,22	130,97	826,81	1413,03	127,46	204,78	408,59	9,28	1,05	6,41	9,63	72,93	1,23	0,35	27,03	0,13
	ВСЕГО за день	1420	43,70	43,20	228,53	1429,39	2195,59	233,80	313,12	664,64	15,47	1,99	6,41	14,72	101,60	1,42	0,56	48,40	0,13
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
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	
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	16,31	15,70	74,59	574,00	724,63	441,19	60,09	349,75	3,64	0,40	12,00	0,00	141,40	0,21	0,44	12,87	0,38

[illegible]

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
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/30	7,43	7,43	5,70	157,50	487,81	58,61	72,80	243,29	1,28			654,72	8,73	0,08	0,08	5,60	0,93
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00	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	
	Итого	910	21,02	19,10	130,85	779,77	2283,03	208,02	220,37	517,80	7,86	0,60	12,65	75,88	8,73	0,46	0,34	51,42	1,02
	ВСЕГО за день	1410	48,81	52,73	207,87	1479,09	2941,34	649,45	277,96	1016,33	12,54	5,07	24,61	83,57	455,45	0,72	1,19	59,93	2,47
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
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	
	Итого	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
	Обед																		
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,50	3,02	1,10	33,59	90,76	20,37	8,35	13,93	0,38			2,79		0,09	0,02	4,24	
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
261/332	Печень, тушенная в соусе	90/30	4,25	13,42	4,04	251,20	327,75	33,26	23,28	388,88	8,34	0,24		3,86	9960,00	0,35	2,51	51,44	0,02
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	1,50	2,36	14,98	83,40	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	
	Итого	820	19,80	29,91	114,65	855,62	1268,05	144,47	199,16	663,89	16,67	0,82	0,96	6,92	9971,15	0,71	2,71	68,33	0,11
	ВСЕГО за день	1410	40,37	49,13	204,72	1428,74	1779,32	234,84	296,03	973,49	21,63	1,95	2,04	10,98	#####	1,74	2,89	76,85	0,19
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
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	
	Итого	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
	Обед																		
52	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	4,96	55,67	161,88	21,29	12,42	24,39	0,79					0,01	0,02	3,99	
92	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,22	3,88	3,20	56,00	40,94	13,88	28,30	0,52	1,66	1,57	12,96	11,56	10,00	0,02	0,02	8,36	0,06
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	
	Итого	735	27,58	24,16	93,82	705,79	1419,69	127,18	129,60	287,95	9,68	0,80	6,60	6,95	60,37	0,26	0,32	31,32	0,06
	ВСЕГО за день	1260	45,78	46,73	183,49	1301,79	2044,93	531,92	185,54	607,51	14,57	1,18	13,67	7,61	198,83	0,48	0,64	43,09	0,50
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	13645	502,26	500,86	2090,26	14472,80	22432,88	5077,30	2519,04	8082,76	141,82	3,09	13,34	30,61	11784,22	8,57	10,50	474,33	9,25
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1364,5	50,23	50,09	209,03	1447,28	2243,29	507,73	251,90	808,28	14,18	0,31	1,33	3,06	1178,42	0,86	1,05	47,43	9,25
	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	6,00

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	Селе н	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	510	16,12	20,76	94,92	616,95	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	500	31,92	40,12	92,26	711,00	771,14	534,34	71,38	591,56	5,63	4,31	12,54	38,54	64,52	0,78	0,63	6,02	2,67
4 день	560	20,35	18,30	72,82	536,45	573,45	239,34	100,35	357,69	2,01	0,93	6,60	27,27	38,53	0,20	0,33	5,59	0,41
5 день	510	18,03	15,98	97,56	602,58	782,56	106,34	108,34	256,05	6,19	0,94	0,00	5,09	28,67	0,19	0,21	21,38	0,00
6 день	560	16,31	15,70	74,59	574,00	724,63	441,19	60,09	349,75	3,64	0,40	12,00	0,00	141,40	0,21	0,44	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	77,02	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	5295,00	236,14	240,29	865,49	6375,51	6344,96	3233,52	814,37	3854,05	43,75	###	63,50	100,34	1342,47	3,50	4,63	102,48	6,09
В среднем за 1 день	529,50	23,61	24,03	86,55	637,55	634,50	323,35	81,44	385,41	4,38	2,18	6,35	10,03	134,25	0,35	0,46	10,25	6,09
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	2,50

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Ca	Mg	P	Fe	Селе н	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	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	20,02	22,00	129,49	788,00	1640,51	439,81	127,72	337,68	4,88	0,61	10,07	29,03	121,34	0,42	0,29	38,61	0,75
3 день	865	30,82	25,62	142,16	838,19	1791,13	200,79	172,32	356,81	9,74	1,56	8,52	11,68	7916,11	0,42	0,40	38,17	0,04
4 день	815	27,50	23,92	114,04	743,14	2029,52	148,84	164,82	328,71	10,73	0,54	8,91	9,96	50,37	0,34	0,36	39,63	0,01
5 день	910	25,67	27,22	130,97	826,81	1413,03	127,46	204,78	408,59	9,28	1,05	6,41	9,63	72,93	1,23	0,35	27,03	0,13
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	910	21,02	19,10	130,85	779,77	2283,03	208,02	220,37	517,80	7,86	0,60	12,65	75,88	8,73	0,46	0,34	51,42	1,02
9 день	820	19,80	29,91	114,65	855,62	1268,05	144,47	199,16	663,89	16,67	0,82	0,96	6,92	997,15	0,71	2,71	68,33	0,11
10 день	735	27,58	24,16	93,82	705,79	1419,69	127,18	129,60	287,95	9,68	0,80	6,60	6,95	60,37	0,26	0,32	31,32	0,06
Всего за 10 дней	8350,00	266,12	260,57	1224,77	8097,29	16087,92	1843,78	1704,67	4228,71	98,07	9,11	69,89	205,77	#####	5,08	5,86	371,85	3,16
В среднем за 1 день	835,00	26,61	26,06	122,48	809,73	1608,79	184,38	170,47	422,87	9,81	0,91	6,99	20,58	1831,27	0,51	0,59	37,19	3,16
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	3,50

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,09	1,06	4,16