

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ г. Керчи РК
«Школа №13»

Мелешинкова Н.А.



«СОГЛАСОВАНО»
Генеральный директор
ООО "Нектар"
по договору соисполнения №1.13 от 09.01.26г
Белан А.С.



«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Орлов
по доверенности
№10-2025-К от 22.12.25г
Кравченко Т.Н.



основное (организованное) меню

возраст 12 лет и старше
сезон: зима 2026г
(январь -февраль)

меню 12 лет и старше сезон зима 2026г (январь-февраль)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы								Витамины					
							К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D	
	1 неделя																			
	ПОНЕДЕЛЬНИК																			
	Завтрак																			
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	250	6,94	12,18	48,12	330,58	213,56	152,30	23,06	134,26	0,57	2,27	68,16		65,89	0,09	0,19	1,33	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		0,15	
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,00	66,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	12,68	9,68	22,00	100,00	0,03	0,18		0,35	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,20	6,00		24,40	0,06	0,18	1,59		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	22,24	65,80	49,80	10,24	10,00	46,52	1,24	0,24		0,88		0,06	0,04	0,01		
	Итого	570	21,26	28,21	102,83	717,38	566,60	345,16	63,40	404,64	3,64	15,39	83,84	22,88	230,29	0,27	0,61	2,93	0,67	
	Обед																			
70	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	10,00	141,00	23,00	14,00	24,00	0,60					0,02	0,10	3,50		
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	6,96	18,79	169,35	355,75	53,40	25,35	72,23	1,18	0,25	5,03	2,13	21,05	0,10	0,08	5,75	0,05	
294	Котлета куриная с маслом сливочным	100/10	22,91	22,27	30,47	290,56	211,07	65,07	27,65	85,20	9,16				53,73	5,75	5,73	6,45	5,56	
303	Каша вязкая гречневая	100	3,05	3,34	13,68	97,00	92,27	5,63	48,02	72,58	1,62	0,20		0,80		0,08	0,04		0,05	
321	Капуста тушеная	80	1,65	2,59	13,07	60,00	270,11	44,36	16,52	32,11	0,65	0,06		1,20		0,02	0,02	13,73	0,04	
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00		
ПР	Хлеб пшеничный	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11		
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02		
	Итого	960	42,69	38,08	158,43	969,26	1448,09	243,38	229,03	424,82	18,37	1,23	5,03	10,36	74,78	6,13	6,10	33,56	5,70	
	Всего за день	1530	63,95	66,29	261,26	1686,64	2014,69	588,54	292,43	829,46	22,00	16,62	88,87	33,24	305,07	6,40	6,71	36,49	6,37	
	ВТОРНИК																			
	Завтрак																			
223	Запеканка из творога	200	34,92	30,80	32,96	548,00	243,24	294,04	46,84	419,24	1,64	58,72	47,92	66,80	182,00	0,13	0,84	0,52	0,20	
ПР	Молоко стуженное	20	1,50	0,04	11,36	52,00	76,00	63,40	6,80	45,80	0,04	0,60		0,70		0,01	0,03	0,20		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	8,30	11,10	1,40	2,80	0,28							0,03		
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	0,24		2,93		0,04	0,03	0,06		
	Итого	560	40,44	32,59	87,82	807,07	648,77	398,90	108,03	516,88	4,62	59,56	47,92	70,43	182,00	0,21	0,92	10,81	0,20	
	Обед																			
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	16,52	92,80	269,80	35,46	20,70	40,63	1,32					0,02	0,04	6,65		
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,98	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93	0,02	4,50	2,41		0,09	0,06	8,38	0,01	

259	Жаркое по-домашнему из говядины	225	20,90	28,63	88,47	549,17	1071,35	52,25	54,80	265,42	4,98	0,39	77,40	42,70		0,15	0,22	8,72	
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	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	895	34,20	42,71	205,37	1121,30	2068,03	168,96	194,31	491,88	10,55	1,13	81,90	51,34	0,00	0,41	0,44	24,78	0,01
	Всего за день	1455	74,64	75,30	293,19	1928,37	2716,80	567,86	302,34	1008,76	15,17	60,69	129,82	121,77	182,00	0,62	1,36	35,59	0,21
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
306	Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	50	1,44	1,36	2,89	29,60	48,01	11,96	10,09	30,67	0,35				7,00	0,03	0,02	4,85	0,02
234	Котлета рыбная с маслом сливочным	100/10	13,84	15,34	9,14	230,00	365,38	71,38	38,78	220,78	3,08	0,52	15,60	462,00	56,00	0,06	0,08	4,10	0,82
304.1	Рис отварной с овощами	180	4,98	12,70	51,18	318,00	61,84	5,22	19,61	73,14	0,63	9,79		32,44		0,03	0,01		0,12
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	40	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	0,24		2,93		0,04	0,03	0,06	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	0,12		0,44		0,03	0,02	0,01	
	Итого	600	26,21	30,93	113,23	795,57	783,36	122,04	125,47	399,89	7,94	10,67	15,60	497,81	63,00	0,21	0,18	13,02	0,96
	Обед																		
56	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,18	7,20	143,72	247,19	33,20	17,31	29,07	1,28	0,08				0,03	0,03	15,55	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00	385,30	49,23	26,13	54,60	1,23	0,01	1,20	0,91		0,05	0,05	10,67	0,18
289	Рагу из птицы	230	21,74	20,29	26,30	375,52	1128,23	63,69	66,96	187,23	3,32	0,06	6,96	4,70	66,03	0,23	0,26	19,61	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70					0,02	0,02	0,73	
ПР	Хлеб пшеничный	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	900	35,08	28,30	136,97	1013,59	2128,41	216,52	217,35	419,04	8,88	0,87	8,16	11,84	66,03	0,47	0,47	46,69	0,18
	Всего за день	1500	61,29	59,23	250,20	1809,16	2911,77	338,56	342,82	818,93	16,82	11,54	23,76	509,65	129,03	0,68	0,65	59,70	1,14
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
70	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	10,00	141,00	23,00	14,00	24,00	0,60					0,02	0,10	3,50	
279/451	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	110/30	15,66	17,50	20,50	302,00	389,20	55,90	36,66	176,74	1,74	1,48	14,40	15,82	67,84	0,10	0,18	1,44	
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06	101,26	18,79	25,95	121,26	2,05	0,83		1,44		0,10	0,04		0,10
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	0,20	6,00		20,00	0,04	0,15	1,30	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	0,24		2,93		0,04	0,03	0,06	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	0,12		0,44		0,03	0,02	0,01	
	Итого	670	29,39	26,91	97,47	729,03	845,93	242,95	139,60	473,30	5,60	2,87	20,40	20,63	87,84	0,33	0,52	6,31	0,10
	Обед																		
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	14,59	72,90	224,60	28,33	18,39	41,61	1,31			1,55		0,05	0,04	6,86	

99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00	384,10	34,85	20,75	49,08	0,78	0,02	2,99	1,81		0,07	0,05	10,37	0,18
290/330	Птица, тушенная в соусе	125	16,60	13,55	3,63	202,50	194,16	34,16	19,10	106,88	0,84				32,48	0,05	0,11	0,51	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,42	31,77	202,34	36,41	5,84	25,37	44,64	1,33					0,10	0,03		0,10
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00	
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	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	1075	37,57	31,29	149,65	962,09	1495,16	171,10	190,10	391,91	11,61	0,74	2,99	9,59	32,48	0,46	0,38	31,87	0,28
	Всего за день	1745	66,96	58,20	247,11	1691,12	2341,09	414,05	329,70	865,21	17,21	3,61	23,39	30,22	120,32	0,79	0,90	38,18	0,38
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром	250	9,32	12,18	49,30	330,58	203,09	148,12	34,22	156,93	0,57	0,76	6,82	0,18	65,89	0,07	0,19	1,33	0,17
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,00	13,20	132,00	5,25	75,00	0,15		6,40		39,00	0,01	0,05	0,11	0,16
ПР	Печенье	40	2,56	3,26	40,48	148,74	118,14	6,80	8,20	24,16	0,48				22,30		0,02	0,04	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	8,30	11,10	1,40	2,80	0,28							0,03	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08	
	Итого	555	19,87	21,55	128,16	718,41	396,77	315,97	104,06	306,44	2,06	1,06	13,22	3,85	127,19	0,13	0,30	1,59	0,33
	Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	250,00	24,97	15,09	28,31	0,47	0,24		0,31		0,02	0,04	17,10	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,53	148,25	472,82	42,68	35,58	88,10	2,05	0,02	3,00	1,81		0,23	0,07	5,83	0,18
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	100/10	15,84	22,54	13,22	322,00	196,92	12,82	30,60	169,76	2,70	0,48	14,40		40,00	0,06	0,16	0,26	0,16
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,90	778,25	44,40	33,30	103,93	1,20	0,10	10,86	4,62		0,17	0,12	21,80	0,09
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70					0,02	0,02	0,73	
ПР	Хлеб пшеничный	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	960	36,69	39,74	153,28	1085,90	2065,68	195,27	221,52	538,24	9,47	1,56	28,26	12,97	40,00	0,64	0,52	45,84	0,43
	Всего за день	1515	56,56	61,28	281,44	1804,31	2462,45	511,24	325,58	844,68	11,53	2,62	41,48	16,82	167,19	0,76	0,81	47,42	0,76
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом и сахаром	250	8,91	14,63	50,45	370,50	332,24	174,49	69,15	262,55	1,98	0,23	6,84	3,83	66,12	0,24	0,23	1,33	0,17
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,00	13,20	132,00	5,25	75,00	0,15		6,40		39,00	0,01	0,05	0,11	0,16
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	Печенье	40	2,56	3,26	40,48	148,74	118,14	6,80	8,20	24,16	0,48				22,30		0,02	0,04	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	8,30	11,10	1,40	2,80	0,28							0,03	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	0,24		2,93		0,04	0,03	0,06	

		Итого	645	18,97	24,07	134,43	780,31	793,11	354,75	136,99	413,55	5,55	0,47	13,24	6,76	127,42	0,32	0,35	11,57	0,33
		Обед																		
53		Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	14,59	72,90	224,60	28,33	18,39	41,61	1,31			1,55		0,05	0,04	6,86	
99		Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00	384,10	34,85	20,75	49,08	0,78	0,02	2,99	1,81		0,07	0,05	10,37	0,18
259		Жаркое по-домашнему из говядины	225	20,90	28,63	88,47	549,17	1071,35	52,25	54,80	265,42	4,98	0,39	77,40	42,70		0,15	0,22	8,72	
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	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР		Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
		Итого	895	34,85	40,55	192,92	1059,42	2057,94	167,35	191,43	494,81	12,22	1,13	80,39	52,29	0,00	0,43	0,44	30,08	0,18
		Всего за день	1540	53,82	64,62	327,35	1839,73	2851,05	522,10	328,42	908,36	17,77	1,60	93,63	59,05	127,42	0,74	0,79	41,65	0,51
		ВТОРНИК																		
		Завтрак																		
223.2		Запеканка из творога с изюмом	200	35,54	30,99	42,45	590,81	244,46	295,51	47,07	421,34	1,65	59,01	48,16	67,13	182,91	0,13	0,84	0,52	0,20
ПР		Молоко стуженное	20	1,50	0,04	11,36	52,00	76,00	63,40	6,80	45,80	0,04	0,60		0,70		0,01	0,03	0,20	
379		Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	0,20	6,00		20,00	0,04	0,15	1,30	
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	0,24		2,93		0,04	0,03	0,06	
		Итого	560	44,16	35,44	98,26	890,88	788,03	515,05	120,86	606,18	4,48	60,05	54,16	70,76	202,91	0,25	1,07	12,08	0,20
		Обед																		
67		Винегрет овощной (лук репчатый)	100	1,40	10,04	14,58	125,10	283,00	31,24	19,53	43,27	0,83	0,06	12,60	6,77		0,04	0,04	9,63	
96		Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,98	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93	0,02	4,50	2,41		0,09	0,06	8,38	0,01
294		Котлета куриная с маслом сливочным	100/10	22,91	22,27	30,47	290,56	211,07	65,07	27,65	85,20	9,16				53,73	5,75	5,73	6,45	5,56
303		Каша вязкая гречневая	80	2,44	2,67	10,94	77,60	73,82	4,50	38,42	58,06	1,29	0,16		0,64		0,06	0,03		0,04
321		Капуста тушеная	100	2,07	3,24	16,34	75,00	337,64	55,45	20,65	40,14	0,81	0,07		1,50		0,03	0,03	17,16	0,05
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	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР		Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
		Итого	960	40,71	46,29	172,71	1047,59	1632,41	237,51	225,06	412,50	16,33	1,03	17,10	17,55	53,73	6,12	6,01	42,65	5,66
		Всего за день	1520	84,86	81,73	270,97	1938,47	2420,44	752,56	345,92	1018,68	20,81	61,08	71,26	88,31	256,64	6,38	7,08	54,73	5,86
		СРЕДА																		
		Завтрак																		
ПР		Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80	365,20	90,93	18,11	55,80	0,74	0,07		3,41		0,04	0,04	4,68	
210		Омлет натуральный	200	18,63	23,19	31,05	387,23	265,19	137,81	21,57	301,83	3,53	44,76	64,13	75,86	433,91	0,14	0,69	5,06	1,59
382		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,20	6,00		24,40	0,06	0,18	1,59	
ПР		Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	0,24		2,93		0,04	0,03	0,06	
ПР		Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,18		0,66		0,04	0,03	0,01	
		Итого	570	31,09	35,55	98,55	789,45	927,31	403,00	112,51	555,12	6,14	45,45	70,13	82,96	458,31	0,31	0,97	11,39	1,59

102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,53	148,25	472,82	42,68	35,58	88,10	2,05	0,02	3,00	1,81		0,23	0,07	5,83	0,18
239/331	Тефтели рыбные с соусом	100/30	13,04	12,38	18,11	235,99	320,18	99,18	31,58	192,87	0,96	0,11	7,30	46,89	26,22	0,12	0,10	2,25	0,66
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,90	778,25	44,40	33,30	103,93	1,20	0,10	10,86	4,62		0,17	0,12	21,80	0,09
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70					0,02	0,02	0,73	
ПР	Хлеб пшеничный	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	980	33,75	26,51	158,91	1083,21	2186,13	289,86	224,72	562,11	8,55	1,03	21,16	59,55	26,22	0,70	0,45	46,28	0,93
	Всего за день	1540	52,64	51,81	257,93	1742,66	2607,14	684,24	266,30	824,79	13,45	1,15	22,88	59,99	184,54	2,53	0,63	56,60	1,55
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	15365	640,56	636,09	2654,62	17678,17	24992,71	5247,20	3179,38	8878,68	167,92	216,37	589,81	1031,38	2037,57	20,33	21,05	458,63	18,85
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1536,5	64,06	63,61	265,46	1767,82	2499,27	524,72	317,94	887,87	16,79	21,64	58,98	103,14	203,76	2,03	2,11	45,86	18,85
	Норма 60% от суточной нормы	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00	720,00	720,00	180,00	720,00	10,80	0,03	0,06	2,40	540,00	0,84	0,96	42,00	0,60

основание: сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г

Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутельян В.А.

расчет завтрак	выход	белки	жиры	угл.-ды	ккал	К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	570	21,26	28,21	102,83	717,38	566,60	345,16	63,40	404,64	3,64	15,39	83,84	22,88	230,29	0,27	0,61	2,93	0,67
2 день	560	40,44	32,59	87,82	807,07	648,77	398,90	108,03	516,88	4,62	59,56	47,92	70,43	182,00	0,21	0,92	10,81	0,20
3 день	600	26,21	30,93	113,23	795,57	783,36	122,04	125,47	399,89	7,94	10,67	15,60	497,81	63,00	0,21	0,18	13,02	0,96
4 день	670	29,39	26,91	97,47	729,03	845,93	242,95	139,60	473,30	5,60	2,87	20,40	20,63	87,84	0,33	0,52	6,31	0,10
5 день	555	19,87	21,55	128,16	718,41	396,77	315,97	104,06	306,44	2,06	1,06	13,22	3,85	127,19	0,13	0,30	1,59	0,33
6 день	645	18,97	24,07	134,43	780,31	793,11	354,75	136,99	413,55	5,55	0,47	13,24	6,76	127,42	0,32	0,35	11,57	0,33
7 день	560	44,16	35,44	98,26	890,88	788,03	515,05	120,86	606,18	4,48	60,05	54,16	70,76	202,91	0,25	1,07	12,08	0,20
8 день	570	31,09	35,55	98,55	789,45	927,31	403,00	112,51	555,12	6,14	45,45	70,13	82,86	458,31	0,31	0,97	11,39	1,59
9 день	660	27,45	30,30	94,26	732,61	532,43	85,23	134,39	373,76	6,23	0,90	14,40	4,81	40,00	0,30	0,34	6,66	0,26
10 день	560	18,89	25,30	99,02	659,45	421,01	394,38	41,58	262,68	4,90	0,12	1,72	0,44	158,32	1,83	0,18	10,32	0,62
Всего за 10 дней	5950	277,71	290,84	1054,03	7620,16	6703,32	3177,43	1086,88	4312,44	51,16	196,54	334,63	781,23	1677,28	4,16	5,42	86,66	5,26
В среднем за 1 день	595	27,77	29,08	105,40	762,02	670,33	317,74	108,69	431,24	5,12	19,65	33,46	78,12	167,73	0,42	0,54	8,67	5,26
Норма 25% от суточной нормы	550	22,50	23,00	95,75	680,00	300,00	300,00	75,00	300,00	4,50	0,01	0,03	1,00	225,00	0,35	0,40	17,50	0,25

расчет обед	выход	белки	жиры	угл.-ды	ккал	К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	960	42,69	38,08	158,43	969,26	1448,09	243,38	229,03	424,82	18,37	1,23	5,03	10,36	74,78	6,13	6,10	33,56	5,70
2 день	895	34,20	42,71	205,37	1121,30	2068,03	168,96	194,31	491,88	10,55	1,13	81,90	51,34	0,00	0,41	0,44	24,78	0,01
3 день	900	35,08	28,30	136,97	1013,59	2128,41	216,52	217,35	419,04	8,88	0,87	8,16	11,84	66,03	0,47	0,47	46,69	0,18
4 день	1075	37,57	31,29	149,65	962,09	1495,16	171,10	190,10	391,91	11,61	0,74	2,99	9,59	32,48	0,46	0,38	31,87	0,28
5 день	960	36,69	39,74	153,28	1085,90	2065,68	195,27	221,52	538,24	9,47	1,56	28,26	12,97	40,00	0,64	0,52	45,84	0,43
6 день	895	34,85	40,55	192,92	1059,42	2057,94	167,35	191,43	494,81	12,22	1,13	80,39	52,29	0,00	0,43	0,44	30,08	0,18
7 день	960	40,71	46,29	172,71	1047,59	1632,41	237,51	225,06	412,50	16,33	1,03	17,10	17,55	53,73	6,12	6,01	42,65	5,66
8 день	895	33,78	20,69	144,84	864,50	1429,65	158,23	200,65	431,83	8,97	1,78	4,49	12,06	21,90	0,41	0,38	36,26	0,04
9 день	895	33,52	31,09	127,52	851,15	1777,89	221,60	198,34	399,10	11,82	9,33	5,70	12,60	45,15	0,41	0,45	33,96	0,18
10 день	980	33,75	26,51	158,91	1083,21	2186,13	289,86	224,72	562,11	8,55	1,03	21,16	59,55	26,22	0,70	0,45	46,28	0,93
Всего за 10 дней	9415,00	362,84	345,25	1600,59	10058,01	18289,39	2069,77	2092,50	4566,24	116,76	19,83	255,18	250,15	360,29	16,17	15,63	371,97	13,59
В среднем за 1 день	941,50	36,28	34,52	160,06	1005,80	1828,94	206,98	209,25	456,62	11,68	1,98	25,52	25,02	36,03	1,62	1,56	37,20	13,59
Норма 35% от суточной нормы	800	31,50	32,20	134,05	950,00	420,00	420,00	105,00	420,00	6,30	0,02	0,04	1,40	315,00	0,49	0,56	24,50	0,35

	белки	жиры	угл.-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,19	1,15	4,62