

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ г. Керчи РК
«Школа №25»
Довгая Л.В.



«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»
Нечаева Л.В.
01.01.2023г

примерное цикличное меню

возраст 7-11 лет
сезон: зима 2023г
(январь-февраль)

меню 7-11 лет сезон осень-зима (январь-февраль)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы								Витамины				
							K	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 неделя																			
ПОНЕДЕЛЬНИК																			
Завтрак																			
177	Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, перловая)	205	10,12	11,82	41,01	311,00	332,30	172,20	61,30	283,00	1,94	5,95	85,80	32,86	81,00	0,18	0,26	1,21	0,27
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	42,60	139,20	9,45	96,00	0,49				59,00	0,04	0,07	0,11	0,23
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	4,00	120,00		40,00	0,08	0,30	2,60	
ПР	Хлеб ржаной	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	
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	575	23,52	25,72	86,36	654,90	969,80	572,52	112,75	593,26	5,45	11,15	205,80	37,26	180,00	0,36	0,67	13,93	0,50
Обед																			
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	75	1,39	4,53	13,55	100,53	348,83	3,88	23,12	44,48	1,25					0,02	0,04	4,14	
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,00	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93	0,23	44,83	24,05		0,09	0,06	10,05	0,18
268/33 1	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	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,00	30,34	4,86	21,12	37,17	1,11					0,06	0,02		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	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	23,38	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	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	875	30,97	30,00	125,72	886,34	1385,88	95,03	167,90	391,04	10,05	5,43	52,03	67,81	10,14	0,35	0,33	18,52	0,26
	ВСЕГО за день	1450	54,49	55,72	212,08	1541,24	2355,68	667,55	280,65	984,30	15,50	16,58	257,83	105,07	190,14	0,70	1,00	32,44	0,76
ВТОРНИК																			
Завтрак																			
223	Запеканка из творога	150	26,19	23,10	24,20	411,00	182,43	220,53	35,13	314,43	1,23	44,04	35,94	50,10	136,50	0,15	0,63	0,39	0,15
337	Соус яблочный	50	0,05	0,05	8,51	34,65	31,69	4,39	1,02	2,40	0,27					0,02			0,45
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	2,00	60,00		20,00	0,04	0,15	1,30	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	2,40		29,33		0,04	0,03	0,06	
	Итого	440	32,96	27,16	67,36	646,72	403,69	365,06	94,14	444,87	2,09	48,44	95,94	79,43	156,50	0,25	0,81	1,75	0,60
Обед																			
21	Салат из сол. огурцов с луком репчатым	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	250	1,80	4,92	10,93	104,00	385,30	49,23	26,13	54,60	1,23	0,12	11,98	9,10		0,05	0,05	10,67	0,18

282	Оладьи из печени	100	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
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
352	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	22,58	107,11	64,43	10,32	3,28	5,96	0,51					0,01	0,01	1,65	
338	Банан или (мандарин, апельсин)	130	1,95	0,65	27,30	124,80	452,40	10,40	54,60	36,40	0,78					0,05	0,07	13,00	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	23,38	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	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	950	32,62	38,04	130,50	1010,79	2041,50	170,80	200,68	552,94	19,41	5,76	102,52	93,66	7926,00	0,70	2,25	141,29	0,48
	ВСЕГО за день	1390	65,58	65,20	197,86	1657,51	2445,19	535,86	294,82	997,81	21,50	54,20	198,46	173,09	8082,50	0,95	3,06	143,04	1,08
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
ПР	Икра кабачковая	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	150	17,93	29,43	2,55	347,50	209,18	261,50	21,83	312,25	2,75	32,45	54,50	55,00	363,00	0,10	0,55	0,33	1,35
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	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	480	28,11	45,08	60,42	732,11	725,34	484,34	65,75	527,68	4,95	36,29	114,50	63,65	427,40	0,25	0,79	4,73	1,50
	Обед																		
40	Салат картофельный с морковью и зеленым 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
108	Суп картофельный с клецками	250	6,22	7,03	30,51	232,00	355,75	45,47	34,97	107,36	1,76	2,59	87,75	32,52	44,46	0,15	0,12	5,75	0,15
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80/30	8,33	7,91	6,00	139,98	376,79	93,28	3,08	106,63	0,06	0,36	0,60	198,50	53,34	0,04	0,07	6,68	0,35
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
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	1,67	23,38	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	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	950	26,34	25,81	150,69	948,02	1579,57	228,70	159,48	425,58	7,14	14,23	105,69	301,18	109,68	0,41	0,36	28,26	0,62
	ВСЕГО за день	1430	54,45	70,88	211,11	1680,13	2304,91	713,04	225,23	953,26	12,09	50,52	220,19	364,83	537,08	0,66	1,15	32,99	2,12
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
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				0,02	0,02	9,31	
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	19,27	0,09	0,20	14,96	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	21,30	14,20	2,40	4,40	0,36							2,83	
ПР	Печенье	20	1,28	1,63	20,24	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	30	2,10	0,30	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	515	23,44	18,53	90,52	568,29	1171,29	104,51	108,46	240,14	5,18	4,04	53,08	64,50	30,42	0,18	0,27	27,17	0,00
	Обед																		
70	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,00	42,30	6,90	4,20	7,20	0,18					0,01	0,03	1,05	

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25	481,42	29,20	27,27	67,57	1,13	0,23	44,87	25,60		0,11	0,06	8,25	0,04
268	Биточек из говядины	90/5	14,22	17,38	11,84	263,4	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,43	12,96		20	0,05	0,14	0,23	
321	Капуста тушеная	80	1,65	2,59	7,54	60,00	270,11	44,36	16,52	32,11	0,65	0,06		1,20		0,02	0,02	13,73	0,04
303	Каша вязкая гречневая	80	2,44	2,67	10,94	77,60	73,82	4,50	38,42	58,06	1,29	1,61		6,40		0,06	0,03		0,04
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	23,38	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	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	815	28,76	27,48	108,55	781,68	1387,51	135,16	184,45	412,96	9,98	7,13	57,83	76,46	20,00	0,37	0,35	27,35	0,12
	ВСЕГО за день	1330	52,20	46,01	199,07	1349,97	2558,80	239,67	292,91	653,10	15,16	11,17	110,91	140,96	50,42	0,54	0,62	54,52	0,12
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
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	
239/33	Тефтеля рыбная с соусом	90/30	11,83	11,39	16,65	216,39	293,38	90,72	28,91	175,05	0,88	0,96		455,38	25,29	0,11	0,09	2,16	0,56
305	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,97	40,25	2,42	19,01	60,61	0,51	7,94		26,28		0,02	0,02		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	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	580	21,37	20,50	103,63	665,00	792,84	144,32	106,34	325,85	5,95	11,90	0,00	508,06	25,29	0,22	0,19	10,21	0,64
	Обед																		
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	
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00	384,10	34,85	20,75	49,08	0,78	0,21	29,86	18,07		0,07	0,05	10,37	0,18
292/33 1	Птица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	19,35	312,00	744,90	84,99	54,03	165,17	4,11	8,55	45,00	54,65	45,15	0,18	0,23	12,51	
342	Компот из яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,61	101,21	12,76	4,63	3,96	0,86					0,01	0,01	0,81	
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	1,67	23,38	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	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	895	29,03	26,78	107,32	767,28	1762,04	189,20	159,96	328,63	9,73	13,70	74,86	117,84	45,15	0,40	0,38	44,03	0,18
	ВСЕГО за день	1475	50,40	47,28	210,95	1432,28	2554,88	333,51	266,30	654,48	15,69	25,60	74,86	625,90	70,44	0,62	0,57	54,23	0,82
	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	
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	580	17,71	15,90	85,71	606,90	749,53	446,31	65,09	373,01	4,26	0,01	0,12	0,00	141,40	0,24	0,46	12,87	0,38
	Обед																		
70	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,00	42,30	6,90	4,20	7,20	0,18					0,01	0,03	1,05	

98	Суп крестьянский с крупой перловой	250	1,48	4,91	6,09	76,00	260,15	35,88	14,17	33,57	0,58	2,07	14,97	10,58		0,04	0,03	9,88	0,18
268	Котлета из говядины	90/5	14,22	17,38	11,84	263,4	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,43	12,96		20	0,05	0,14	0,23	
321	Капуста тушеная	80	1,65	2,59	7,54	60,00	270,11	44,36	16,52	32,11	0,65	0,06		1,20		0,02	0,02	13,73	0,04
303	Каша вязкая гречневая	80	2,44	2,67	10,94	77,60	73,82	4,50	38,42	58,06	1,29	1,61		6,40		0,06	0,03		0,04
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	23,38	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	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	815	27,56	29,55	97,18	739,43	1166,24	141,84	171,35	378,96	9,43	8,97	27,93	61,44	20,00	0,30	0,32	28,97	0,26
	ВСЕГО за день	1395	45,27	45,45	182,89	1346,33	1915,77	588,15	236,44	751,97	13,68	8,98	28,05	61,44	161,40	0,53	0,78	41,85	0,64
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
223	Запеканка из творога	150	26,19	23,10	24,20	411,00	182,43	220,53	35,13	314,43	1,23	44,04	35,94	50,10	136,50	0,15	0,63	0,39	0,15
337	Соус яблочный	50	0,05	0,05	8,51	34,65	31,69	4,39	1,02	2,40	0,27					0,02			0,45
378	Чай с молоком	180	1,37	1,22	14,32	72,97	139,28	114,05	13,87	83,60	0,37	0,90	27,02		9,01	0,04	0,14	1,20	
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	420	31,16	25,70	65,73	618,69	396,63	353,33	94,01	438,47	2,33	47,34	62,96	79,43	145,51	0,25	0,80	1,65	0,60
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	75	1,39	4,53	13,55	100,53	348,83	3,88	23,12	44,48	1,25					0,02	0,04	4,14	
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
235	Шницель рыбный натуральный с маслом	90/5	13,76	8,08	9,00	164,00	362,38	68,98	35,78	217,78	3,06	0,52	15,60	462,00	16,00	0,06	0,06	4,10	0,67
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
338	Банан или (мандарин, апельсин)	130	1,95	0,65	27,30	124,80	452,40	10,40	54,60	36,40	0,78					0,05	0,07	13,00	
342	Компот из яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,61	101,21	12,76	4,63	3,96	0,86					0,01	0,01	0,81	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	23,38	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	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	960	28,84	25,26	147,42	910,37	2493,65	187,77	232,55	528,38	9,38	6,39	150,97	567,82	16,00	0,47	0,39	50,35	0,93
	ВСЕГО за день	1380	60,00	50,96	213,15	1529,06	2890,28	541,10	326,56	966,85	11,71	53,73	213,93	647,25	161,51	0,72	1,19	52,00	1,53
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
ПР	Икра кабачковая	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	
216	Драчена	125	14,28	18,95	7,60	257,50	204,10	103,50	16,93	224,00	2,68	33,25	126,00	97,90	290,00	0,13	0,50	0,25	1,00
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	
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
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	455	26,28	34,44	58,23	628,66	637,06	428,14	56,24	466,74	4,36	36,49	186,00	104,35	369,00	0,27	0,76	4,47	1,23
	Обед																		
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54,05	145,86	20,09	9,59	17,60	0,59	0,08		0,93		0,02	0,02	10,12	

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				0,02	0,02	9,31	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25	481,42	29,20	27,27	67,57	1,13	0,23	44,87	25,60		0,11	0,06	8,25	0,04
292/33 1	Птица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	25,35	312,00	744,90	84,99	54,03	165,17	4,11	8,55	45,00	54,65	45,15	0,18	0,23	12,51	
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	50	4,43	1,67	23,38	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	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	815	30,49	22,26	107,38	710,74	1718,17	173,69	162,17	346,58	10,31	13,63	89,87	123,51	45,15	0,43	0,38	34,16	0,04
	ВСЕГО за день	1365	51,03	39,67	190,19	1251,16	2295,02	390,57	266,34	725,97	14,63	26,87	157,07	160,02	102,55	0,69	0,73	37,26	0,12
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	13815	534,90	540,09	2037,87	14694,52	24940,59	5242,72	2739,10	8368,05	146,33	297,12	1572,99	2531,67	9916,73	7,18	11,01	526,97	9,73
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1382	53,49	54,01	203,79	1469,45	2494,06	524,27	273,91	836,80	14,63	29,71	157,30	253,17	991,67	0,72	1,10	52,70	0,97
	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., Тютельян 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	575	23,52	25,72	86,36	654,90	969,80	572,52	112,75	593,26	5,45	11,15	205,80	37,26	180,00	0,36	0,67	13,93	0,50
2 день	440	32,96	27,16	67,36	646,72	403,69	365,06	94,14	444,87	2,09	48,44	95,94	79,43	156,50	0,25	0,81	1,75	0,60
3 день	480	28,11	45,08	60,42	732,11	725,34	484,34	65,75	527,68	4,95	36,29	114,50	63,65	427,40	0,25	0,79	4,73	1,50
4 день	515	23,44	18,53	90,52	568,29	1171,29	104,51	108,46	240,14	5,18	4,04	53,08	64,50	30,42	0,18	0,27	27,17	0,00
5 день	580	21,37	20,50	103,63	665,00	792,84	144,32	106,34	325,85	5,95	11,90	0,00	508,06	25,29	0,22	0,19	10,21	0,64
6 день	580	17,71	15,90	85,71	606,90	749,53	446,31	65,09	373,01	4,26	0,01	0,12	0,00	141,40	0,24	0,46	12,87	0,38
7 день	420	31,16	25,70	65,73	618,69	396,63	353,33	94,01	438,47	2,33	47,34	62,96	79,43	145,51	0,25	0,80	1,65	0,60
8 день	455	26,28	34,44	58,23	628,66	637,06	428,14	56,24	466,74	4,36	36,49	186,00	104,35	369,00	0,27	0,76	4,47	1,23
9 день	490	13,59	13,19	64,29	403,04	279,06	294,58	65,29	252,73	2,13	7,41	0,00	34,60	85,40	0,15	0,25	0,86	0,00
10 день	550	20,54	17,41	82,82	540,42	576,85	216,88	104,18	379,39	4,32	13,24	67,20	36,51	57,40	0,26	0,35	3,11	0,08
Всего за 10 дней	#####	238,68	243,63	765,07	6064,73	6702,09	3409,98	872,24	4042,13	41,03	216,31	785,60	1007,79	1618,32	2,41	5,35	80,74	5,53
В среднем за 1 день	#####	23,87	24,36	76,51	606,47	670,21	341,00	87,22	404,21	4,10	21,63	78,56	100,78	161,83	0,24	0,53	8,07	0,55
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	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	875	30,97	30,00	125,72	886,34	1385,88	95,03	167,90	391,04	10,05	5,43	52,03	67,81	10,14	0,35	0,33	18,52	0,26
2 день	950	32,62	38,04	130,50	1010,79	2041,50	170,80	200,68	552,94	19,41	5,76	102,52	93,66	7926,00	0,70	2,25	141,29	0,48
3 день	950	26,34	25,81	150,69	948,02	1579,57	228,70	159,48	425,58	7,14	14,23	105,69	301,18	109,68	0,41	0,36	28,26	0,62
4 день	815	28,76	27,48	108,55	781,68	1387,51	135,16	184,45	412,96	9,98	7,13	57,83	76,46	20,00	0,37	0,35	27,35	0,12
5 день	895	29,03	26,78	107,32	767,28	1762,04	189,20	159,96	328,63	9,73	13,70	74,86	117,84	45,15	0,40	0,38	44,03	0,18
6 день	815	27,56	29,55	97,18	739,43	1166,24	141,84	171,35	378,96	9,43	8,97	27,93	61,44	20,00	0,30	0,32	28,97	0,26
7 день	960	28,84	25,26	147,42	910,37	2493,65	187,77	232,55	528,38	9,38	6,39	150,97	567,82	16,00	0,47	0,39	50,35	0,93
8 день	810	34,96	43,00	164,99	1065,53	2923,55	176,87	266,40	593,82	9,41	5,57	125,62	113,61	53,09	0,66	0,51	27,97	0,31
9 день	845	26,65	28,30	133,08	809,63	1780,39	333,69	161,92	367,05	10,48	0,01	0,07	0,54	53,20	0,71	0,40	45,34	1,00
10 день	815	30,49	22,26	107,38	710,74	1718,17	173,69	162,17	346,58	10,31	13,63	89,87	123,51	45,15	0,43	0,38	34,16	0,04
Всего за 10 дней	#####	296,22	296,46	1272,80	8629,80	18238,50	1832,74	1866,86	4325,92	105,30	80,82	787,39	1523,87	8298,41	4,77	5,66	446,23	4,20
В среднем за 1 день	#####	29,62	29,65	127,28	862,98	1823,85	183,27	186,69	432,59	10,53	8,08	78,74	152,39	829,84	0,48	0,57	44,62	0,42
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	1,16	1,14	4,06