

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Школа №25»  
Довгая Л.В.



«УТВЕРЖДАЮ»

Исполнительный директор

ООО «Нектар»  
Нечаева Л.В.



### примерное цикличное меню

возраст 7-11 лет  
сезон: осень 2024г  
(сентябрь - октябрь)







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>845</b>	<b>28,44</b>	<b>27,07</b>	<b>125,20</b>	<b>767,81</b>	<b>1618,51</b>	<b>181,48</b>	<b>154,75</b>	<b>315,91</b>	<b>9,67</b>	<b>1,35</b>	<b>51,95</b>	<b>11,52</b>	<b>0,47</b>	<b>0,37</b>	<b>0,37</b>	<b>34,17</b>	<b>0,01</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1425</b>	<b>50,34</b>	<b>48,46</b>	<b>216,68</b>	<b>1394,28</b>	<b>2372,86</b>	<b>397,36</b>	<b>259,49</b>	<b>672,02</b>	<b>15,38</b>	<b>2,20</b>	<b>93,58</b>	<b>39,23</b>	<b>0,68</b>	<b>0,57</b>	<b>0,57</b>	<b>43,83</b>	<b>0,51</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		
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		
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>17,71</b>	<b>15,90</b>	<b>85,71</b>	<b>606,90</b>	<b>749,53</b>	<b>446,31</b>	<b>65,09</b>	<b>373,01</b>	<b>4,26</b>	<b>0,52</b>	<b>12,00</b>	<b>0,44</b>	<b>0,24</b>	<b>0,46</b>	<b>12,87</b>	<b>0,38</b>	
	<b>Обед</b>																		
71	Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	117,60	10,20	8,40	18,00	0,30	0,18			0,02	0,01	2,94		
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,22	118,60	378,66	34,14	28,46	70,48	1,64	0,12	24,00	14,48	0,18	0,06	4,66	0,14	
268	Котлета из говядины	90/5	14,22	17,38	11,84	263,40	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,43	12,96	20,00	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	1,87	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>795</b>	<b>30,65</b>	<b>29,09</b>	<b>109,94</b>	<b>786,23</b>	<b>1360,05</b>	<b>143,40</b>	<b>189,84</b>	<b>426,67</b>	<b>10,61</b>	<b>0,72</b>	<b>3,70</b>	<b>6,53</b>	<b>0,45</b>	<b>0,33</b>	<b>25,65</b>	<b>0,22</b>	
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1375</b>	<b>48,36</b>	<b>44,99</b>	<b>195,65</b>	<b>1393,13</b>	<b>2109,58</b>	<b>589,71</b>	<b>254,93</b>	<b>799,68</b>	<b>14,87</b>	<b>1,24</b>	<b>15,70</b>	<b>6,97</b>	<b>0,68</b>	<b>0,79</b>	<b>38,52</b>	<b>0,60</b>	
	<b>ВТОРНИК</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
222	Пудинг из творога (запеч) со стущ.молоком	170/20	27,35	24,14	51,87	534,05	394,80	280,87	48,13	369,80	1,85	31,05	21,58	37,44	0,19	0,58	0,58	0,11	
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	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		
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		
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>31,43</b>	<b>25,89</b>	<b>95,57</b>	<b>743,12</b>	<b>737,33</b>	<b>325,43</b>	<b>103,52</b>	<b>423,24</b>	<b>4,87</b>	<b>3,35</b>	<b>2,16</b>	<b>6,68</b>	<b>0,26</b>	<b>0,63</b>	<b>13,47</b>	<b>0,11</b>	
	<b>Обед</b>																		
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		16,24		0,02	0,04	4,14		

106	Суп каргоф. с рыбными фрикадельками	250	10,58	4,55	16,10	161,00	622,25	86,91	59,35	185,44	1,68	1,09	60,60	366,58	25,05	0,17	0,13	11,90	0,49
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00	213,56	34,76	40,53	131,50	1,48	5,29	19,67	14,60	14,60	0,08	0,10	4,52	
342	Компот из свежих плодов	380	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	1,87	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>735</b>	<b>31,34</b>	<b>19,24</b>	<b>126,60</b>	<b>767,57</b>	<b>1389,68</b>	<b>163,93</b>	<b>190,13</b>	<b>447,82</b>	<b>6,78</b>	<b>1,12</b>	<b>6,06</b>	<b>42,95</b>	<b>55,89</b>	<b>0,38</b>	<b>0,33</b>	<b>21,46</b>	<b>0,49</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1265</b>	<b>62,77</b>	<b>45,13</b>	<b>222,17</b>	<b>1510,69</b>	<b>2127,01</b>	<b>489,36</b>	<b>293,65</b>	<b>871,06</b>	<b>11,65</b>	<b>4,46</b>	<b>8,22</b>	<b>49,63</b>	<b>198,45</b>	<b>0,64</b>	<b>0,96</b>	<b>34,93</b>	<b>0,60</b>
	<b>СРЕДА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	30/30	0,54	0,09	1,14	10,20	145,80	9,30	10,20	16,80	0,42	0,09				0,03	0,02	6,72	
210	Омлет натуральный	170	15,79	18,13	4,99	328,16	225,35	116,79	18,28	255,79	2,99	41,54	59,52	70,40	367,72	0,12	0,59	4,29	1,22
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
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 ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	1,80		6,60		0,04	0,03	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>21,16</b>	<b>26,18</b>	<b>48,05</b>	<b>596,16</b>	<b>448,00</b>	<b>153,27</b>	<b>41,58</b>	<b>332,78</b>	<b>4,97</b>	<b>4,34</b>	<b>5,95</b>	<b>7,70</b>	<b>407,72</b>	<b>0,22</b>	<b>0,66</b>	<b>11,05</b>	<b>1,37</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	
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
284	Запеканка картофельная с мясом	205	23,30	29,25	34,72	455,00	750,00	59,43	148,61	396,41	5,36	0,48	95,76	51,35	28,00	0,46	0,35	6,69	0,13
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>845</b>	<b>32,86</b>	<b>36,01</b>	<b>133,22</b>	<b>906,69</b>	<b>1816,93</b>	<b>181,29</b>	<b>264,54</b>	<b>570,11</b>	<b>11,15</b>	<b>0,55</b>	<b>11,98</b>	<b>10,91</b>	<b>29,16</b>	<b>0,68</b>	<b>0,50</b>	<b>35,11</b>	<b>0,14</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1345</b>	<b>54,02</b>	<b>62,19</b>	<b>181,27</b>	<b>1502,85</b>	<b>2264,93</b>	<b>334,56</b>	<b>306,12</b>	<b>902,89</b>	<b>16,12</b>	<b>4,89</b>	<b>17,93</b>	<b>18,61</b>	<b>436,88</b>	<b>0,91</b>	<b>1,16</b>	<b>46,16</b>	<b>1,51</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
121	Суп молочный с крупой рисовой	250	3,71	4,46	17,68	89,00	183,75	159,50	17,67	113,68	0,15	4,77	75,00	7,50	33,00	0,05	0,17	4,11	0,02
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
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	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 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>550</b>	<b>16,06</b>	<b>17,37</b>	<b>90,38</b>	<b>470,72</b>	<b>481,56</b>	<b>435,56</b>	<b>52,74</b>	<b>346,66</b>	<b>1,94</b>	<b>0,86</b>	<b>13,50</b>	<b>1,41</b>	<b>123,15</b>	<b>0,17</b>	<b>0,42</b>	<b>5,55</b>	
	<b>Обед</b>																		
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36					0,02	0,06	2,10	

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
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
143	Рагу из овощей	350	2,60	11,04	12,80	173,50	394,74	53,94	24,39	65,25	0,89	0,47	28,80	17,01	39,00	0,09	0,08	18,77	0,14
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>885</b>	<b>24,13</b>	<b>28,63</b>	<b>111,97</b>	<b>794,10</b>	<b>1643,45</b>	<b>228,68</b>	<b>170,57</b>	<b>399,35</b>	<b>10,07</b>	<b>0,59</b>	<b>5,21</b>	<b>49,65</b>	<b>67,47</b>	<b>0,37</b>	<b>0,41</b>	<b>44,09</b>	<b>0,78</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1435</b>	<b>40,19</b>	<b>46,00</b>	<b>202,35</b>	<b>1264,82</b>	<b>2125,01</b>	<b>664,24</b>	<b>223,31</b>	<b>746,00</b>	<b>12,01</b>	<b>1,44</b>	<b>18,71</b>	<b>51,06</b>	<b>190,62</b>	<b>0,54</b>	<b>0,83</b>	<b>49,63</b>	<b>0,78</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
71	Овощи свежие порционно (помидоры)	60	0,66	0,12	1,14	13,20	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54					0,04	0,02	10,50	
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
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	
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>23,55</b>	<b>20,30</b>	<b>80,85</b>	<b>585,14</b>	<b>733,35</b>	<b>220,34</b>	<b>115,26</b>	<b>410,37</b>	<b>4,61</b>	<b>1,28</b>	<b>7,08</b>	<b>3,74</b>	<b>85,45</b>	<b>1,08</b>	<b>0,37</b>	<b>16,46</b>	<b>0,08</b>
	<b>Обед</b>																		
73	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	3,12	0,02	0,02	2,81	
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
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	
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>865</b>	<b>31,31</b>	<b>26,49</b>	<b>134,13</b>	<b>813,41</b>	<b>1970,99</b>	<b>218,51</b>	<b>166,21</b>	<b>360,14</b>	<b>11,96</b>	<b>1,36</b>	<b>8,10</b>	<b>12,04</b>	<b>48,27</b>	<b>0,44</b>	<b>0,39</b>	<b>36,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1445</b>	<b>54,86</b>	<b>46,79</b>	<b>214,97</b>	<b>1398,55</b>	<b>2704,34</b>	<b>438,85</b>	<b>281,47</b>	<b>770,51</b>	<b>16,57</b>	<b>2,63</b>	<b>15,18</b>	<b>15,79</b>	<b>133,72</b>	<b>1,52</b>	<b>0,76</b>	<b>52,47</b>	<b>0,09</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>13830</b>	<b>520,21</b>	<b>507,80</b>	<b>2123,25</b>	<b>14686,68</b>	<b>22785,62</b>	<b>5143,01</b>	<b>2589,49</b>	<b>8084,48</b>	<b>151,08</b>	<b>3,08</b>	<b>14,08</b>	<b>25,58</b>	<b>10185,28</b>	<b>7,44</b>	<b>10,56</b>	<b>551,05</b>	<b>7,68</b>
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1383</b>	<b>52,02</b>	<b>50,78</b>	<b>212,32</b>	<b>1468,67</b>	<b>2278,56</b>	<b>514,30</b>	<b>258,95</b>	<b>808,45</b>	<b>15,11</b>	<b>0,31</b>	<b>1,41</b>	<b>2,56</b>	<b>1018,53</b>	<b>0,74</b>	<b>1,06</b>	<b>55,11</b>	<b>7,68</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., Тутьельян В.А.

расчет завтрак	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	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	530	38,48	30,78	83,40	768,61	751,54	470,94	114,98	543,29	4,23	5,52	10,10	8,69	175,61	0,23	0,95	12,00	0,17
3 день	510	31,61	40,38	76,30	814,27	657,67	501,27	70,30	582,54	5,64	4,28	12,54	7,45	523,10	0,28	0,91	22,88	1,77
4 день	585	21,59	17,15	71,35	510,61	1334,90	104,87	108,88	228,02	6,36	0,36	5,31	6,23	50,37	0,20	0,27	30,78	0,00
5 день	580	21,90	21,39	91,48	626,47	754,35	215,88	104,74	356,11	5,71	0,85	0,96	27,71	41,63	0,21	0,20	9,66	0,50
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	21,16	26,18	48,05	596,16	448,00	153,27	41,58	332,78	4,97	4,34	5,95	7,70	407,72	0,22	0,66	11,05	1,37
9 день	550	16,06	17,37	90,38	470,72	481,56	435,56	52,74	346,66	1,94	0,86	13,50	1,41	123,15	0,17	0,42	5,55	0,00
10 день	580	23,55	20,30	80,85	585,14	733,35	220,34	115,26	410,37	4,61	1,28	7,08	3,74	85,45	1,08	0,37	16,46	0,08
Всего за 10 дней	<b>5455,00</b>	<b>238,10</b>	<b>236,67</b>	<b>829,74</b>	<b>6346,27</b>	<b>6985,04</b>	<b>3166,36</b>	<b>834,25</b>	<b>3886,88</b>	<b>45,07</b>	<b>21,88</b>	<b>75,60</b>	<b>71,72</b>	<b>1815,94</b>	<b>3,06</b>	<b>5,11</b>	<b>135,84</b>	<b>4,76</b>
В среднем за 1 день	<b>545,50</b>	<b>23,81</b>	<b>23,67</b>	<b>82,97</b>	<b>634,63</b>	<b>698,50</b>	<b>316,64</b>	<b>83,43</b>	<b>388,69</b>	<b>4,51</b>	<b>2,19</b>	<b>7,56</b>	<b>7,17</b>	<b>181,59</b>	<b>0,31</b>	<b>0,51</b>	<b>13,58</b>	<b>4,76</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	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	910	30,04	28,87	125,98	851,56	1299,17	114,71	156,86	369,97	11,16	0,56	4,32	6,30	10,14	0,35	0,32	23,84	0,09
2 день	790	20,22	18,35	132,45	773,11	1230,80	409,66	132,16	323,48	3,89	1,01	1,02	26,52	121,34	0,25	0,23	26,35	0,75
3 день	890	23,49	25,36	157,35	1000,24	2044,14	194,69	167,73	564,97	20,81	0,78	13,07	10,08	7916,11	0,64	2,24	133,04	0,34
4 день	815	29,63	32,03	136,68	879,69	1426,86	140,30	162,47	419,21	9,93	0,92	4,90	7,56	34,08	0,35	0,33	35,50	0,09
5 день	845	28,44	27,07	125,20	767,81	1618,51	181,48	154,75	315,91	9,67	1,35	6,90	11,52	51,95	0,47	0,37	34,17	0,01
6 день	795	30,65	29,09	109,94	786,23	1360,05	143,40	189,84	426,67	10,61	0,72	3,70	6,53	22,93	0,45	0,33	25,65	0,22
7 день	735	31,34	19,24	126,60	767,57	1389,68	163,93	190,13	447,82	6,78	1,12	6,06	42,95	55,89	0,38	0,33	21,46	0,49
8 день	845	32,86	36,01	133,22	906,69	1816,93	181,29	264,54	570,11	11,15	0,55	11,98	10,91	29,16	0,68	0,50	35,11	0,14
9 день	885	24,13	28,63	111,97	794,10	1643,45	228,68	170,57	399,35	10,07	0,59	5,21	49,65	67,47	0,37	0,41	44,09	0,78
10 день	865	31,31	26,49	134,13	813,41	1970,99	218,51	166,21	360,14	11,96	1,36	8,10	12,04	48,27	0,44	0,39	36,00	0,01
Всего за 10 дней	<b>8375,00</b>	<b>282,10</b>	<b>271,13</b>	<b>1293,51</b>	<b>8340,41</b>	<b>15800,58</b>	<b>1976,65</b>	<b>1755,24</b>	<b>4197,61</b>	<b>106,02</b>	<b>8,94</b>	<b>65,25</b>	<b>184,07</b>	<b>8357,34</b>	<b>4,38</b>	<b>5,45</b>	<b>415,21</b>	<b>2,92</b>
В среднем за 1 день	<b>837,50</b>	<b>28,21</b>	<b>27,11</b>	<b>129,35</b>	<b>834,04</b>	<b>1580,06</b>	<b>197,67</b>	<b>175,52</b>	<b>419,76</b>	<b>10,60</b>	<b>0,89</b>	<b>6,52</b>	<b>18,41</b>	<b>835,73</b>	<b>0,44</b>	<b>0,54</b>	<b>41,52</b>	<b>2,92</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	1,13	1,07	4,23



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 659210494418358846796125042851991573012135821297

Владелец Довгая Любовь Васильевна

Действителен с 14.11.2024 по 14.11.2025