

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор МБОУ «Керчь РК»

«Школа № 25»

Довгая Л.В. керчь РК

«Школа № 25»

11491010217723

М.П. «Школа № 25»

11491010217723

М.П. «Школа № 25»

11491010217723

М.П. «Школа № 25»

11491010217723

М.П. «Школа № 25»

11491010217723

М.П. «Школа № 25»

11491010217723

М.П. «Школа № 25»

11491010217723

М.П. «Школа № 25»

11491010217723

М.П. «Школа № 25»

11491010217723

М.П. «Школа № 25»

11491010217723

М.П. «Школа № 25»

11491010217723

М.П. «Школа № 25»

11491010217723

М.П. «Школа № 25»

11491010217723

М.П. «Школа № 25»

11491010217723

М.П. «Школа № 25»

11491010217723

М.П. «Школа № 25»

11491010217723

М.П. «Школа № 25»

11491010217723

М.П. «Школа № 25»

11491010217723

«УТВЕРЖДАЮ»

Исполнительный директор

ООО «Нестар»

Нечаева Л.В.



## примерное циклическое меню

возраст 12 лет и старше

сезон: осень 2024г

(сентябрь - октябрь)











ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00	0,06	0,02	0,01		
	<b>Итого</b>	1020	36,18	34,21	146,97	935,22	1954,88	227,26	201,99	410,17	11,75	1,77	8,39	15,06	0,62	0,44	40,43	0,18	
	<b>ВСЕГО за день</b>	1740	66,24	65,03	263,77	1770,31	2938,08	547,34	351,51	899,67	18,59	2,90	8,99	52,46	0,91	0,72	52,82	1,09	
	<b>2 недели</b>																		
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	260	7,48	4,29	40,15	311,24	232,74	165,87	25,17	146,56	0,58	2,48	74,40	71,92	0,10	0,21	1,45	0,19	
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	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		
	<b>Итого</b>	640	19,86	16,83	99,04	683,59	819,48	480,97	72,48	413,02	4,68	0,63	13,44	155,32	0,26	0,50	13,16	0,42	
	<b>Обед</b>																		
71	Овощи свежие порционно (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	196,00	17,00	14,00	30,00	0,50	0,30			0,04	0,02	4,90		
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,53	148,25	473,33	42,68	35,58	88,10	2,05	0,15	30,00	18,10	0,23	0,08	5,83	0,18	
268	Котлета из говядины	100/5	15,80	18,91	13,15	289,00	195,42	11,62	30,60	168,26	2,69	0,48	14,40		20,00	0,06	0,15	0,26	0,16
321	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,00	337,64	55,45	20,65	40,14	0,81	0,07		1,50	0,03	0,03	17,16	0,05	
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	70	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		51,29	0,08	0,04	0,11		
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00	0,06	0,02	0,01		
	<b>Итого</b>	955	37,20	33,03	128,86	943,86	1674,81	183,15	236,68	523,24	12,51	0,98	4,44	8,83	0,58	0,39	32,27	0,43	
	<b>ВСЕГО за день</b>	1595	57,05	49,86	227,90	1627,45	2494,29	664,12	309,16	936,26	17,19	1,61	17,88	9,49	0,84	0,89	45,43	0,85	
	<b>ВТОРНИК</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
222	Пудинг из творога (запеч) со стущ.молоком	200/20	3,174	28,24	58,76	616,00	449,00	317,84	55,16	424,88	2,16	36,23	25,25	43,68	0,22	0,67	0,64	0,13	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	21,30	14,20	2,40	4,40	0,36								
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		
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>	570	36,70	30,53	109,14	850,08	802,33	365,98	121,54	487,82	5,30	3,92	2,53	8,03	0,31	0,72	13,55	0,13	
	<b>Обед</b>																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,86	6,07	18,15	134,71	467,63	5,20	30,98	59,60	1,67			21,76	0,03	0,05	5,55		



106	Суп картофеля 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	250	21,23	13,11	44,76	382,43	356,65	58,05	67,69	219,61	2,47	8,83		32,85	24,38	0,13	0,17	7,55	
342	Компот из свежих плодов	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	70	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		51,29		0,08	0,04	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>43,51</b>	<b>26,70</b>	<b>160,81</b>	<b>1037,76</b>	<b>1706,34</b>	<b>200,82</b>	<b>252,08</b>	<b>593,29</b>	<b>9,05</b>	<b>1,71</b>	<b>6,06</b>	<b>46,17</b>	<b>71,19</b>	<b>0,48</b>	<b>0,42</b>	<b>25,93</b>	<b>0,49</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1470</b>	<b>80,21</b>	<b>57,23</b>	<b>269,95</b>	<b>1887,84</b>	<b>2508,67</b>	<b>566,80</b>	<b>373,62</b>	<b>1081,11</b>	<b>14,35</b>	<b>5,64</b>	<b>8,59</b>	<b>54,21</b>	<b>237,99</b>	<b>0,79</b>	<b>1,14</b>	<b>39,48</b>	<b>0,62</b>
	<b>СРЕДА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	50/50	0,90	0,15	1,90	17,03	243,49	15,53	17,03	28,06	0,70	0,15				0,05	0,03	11,22	
210	Омлет натуральный	200	18,63	23,19	5,89	387,23	265,91	137,81	21,57	301,83	3,53	49,02	70,23	83,07	433,91	0,14	0,70	5,06	1,44
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	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>560</b>	<b>23,36</b>	<b>31,05</b>	<b>48,80</b>	<b>633,16</b>	<b>573,80</b>	<b>177,96</b>	<b>49,20</b>	<b>378,45</b>	<b>5,48</b>	<b>5,04</b>	<b>7,02</b>	<b>8,75</b>	<b>473,91</b>	<b>0,25</b>	<b>0,77</b>	<b>16,32</b>	<b>1,59</b>
	<b>Обед</b>																		
56	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,18	7,20	35,16	247,19	33,20	17,31	29,07	1,28	0,08			1,94	0,03	0,03	15,55	
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
284	Запеканка картофельная с мясом	250	29,13	36,56	43,40	568,75	937,50	74,29	185,76	495,51	6,70	0,60	119,70	64,19	35,00	0,58	0,44	8,36	0,16
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	
ПР	Хлеб пшеничный	80	7,07	2,65	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		58,47		0,09	0,05	0,13	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>1030</b>	<b>43,50</b>	<b>45,36</b>	<b>158,26</b>	<b>1135,92</b>	<b>2235,19</b>	<b>228,72</b>	<b>339,71</b>	<b>732,78</b>	<b>14,02</b>	<b>0,81</b>	<b>14,96</b>	<b>15,17</b>	<b>36,94</b>	<b>0,87</b>	<b>0,63</b>	<b>45,15</b>	<b>0,34</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1590</b>	<b>66,86</b>	<b>76,41</b>	<b>207,06</b>	<b>1769,08</b>	<b>2808,99</b>	<b>406,68</b>	<b>388,91</b>	<b>1111,23</b>	<b>19,50</b>	<b>5,85</b>	<b>21,98</b>	<b>23,92</b>	<b>510,85</b>	<b>1,13</b>	<b>1,40</b>	<b>61,46</b>	<b>1,93</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
121	Суп молочный с крупой рисовой	300	4,45	5,35	21,22	106,80	220,50	191,40	21,20	136,42	0,18	5,72	90,00	9,00	39,60	0,05	0,20	4,93	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	50	3,20	4,07	50,61	185,92	147,67	8,50	10,26	30,21	0,61				27,88		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	
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>18,72</b>	<b>20,70</b>	<b>122,29</b>	<b>600,07</b>	<b>606,91</b>	<b>472,56</b>	<b>62,43</b>	<b>387,53</b>	<b>2,34</b>	<b>0,95</b>	<b>15,00</b>	<b>1,56</b>	<b>146,48</b>	<b>0,17</b>	<b>0,46</b>	<b>6,40</b>	
	<b>Обед</b>																		
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	

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
234	Биточек рыбный	100/10	13,08	12,34	16,06	252,19	262,12	73,85	41,87	188,81	1,49	0,54	15,34	480,37	31,89	0,08	0,16	0,66	0,71
143	Рагу из овощей	180	3,12	13,25	15,36	208,20	473,92	64,73	29,27	78,30	1,07	0,56	34,56	20,41	46,80	0,11	0,10	22,52	0,17
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			58,47		0,03	0,02	10,00	
ПР	Хлеб пшеничный	80	7,07	2,65	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20				0,09	0,05	0,13	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>1070</b>	<b>30,77</b>	<b>34,16</b>	<b>130,76</b>	<b>963,40</b>	<b>1938,94</b>	<b>278,71</b>	<b>217,70</b>	<b>495,39</b>	<b>11,76</b>	<b>0,84</b>	<b>6,19</b>	<b>57,94</b>	<b>78,69</b>	<b>0,46</b>	<b>0,52</b>	<b>51,49</b>	<b>1,06</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1700</b>	<b>49,49</b>	<b>54,86</b>	<b>253,05</b>	<b>1563,47</b>	<b>2545,85</b>	<b>751,27</b>	<b>280,12</b>	<b>882,92</b>	<b>14,10</b>	<b>1,79</b>	<b>21,19</b>	<b>59,50</b>	<b>225,17</b>	<b>0,63</b>	<b>0,98</b>	<b>57,89</b>	<b>1,06</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
71	Овощи свежие порционно (помидоры)	100	1,10	0,20	1,90	22,04	290,58	14,03	20,04	26,05	0,90					0,06	0,04	17,54	
239/375	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	120/50	14,41	14,99	16,62	258,58	269,74	37,74	29,88	157,26	1,23	1,15	14,47	14,75	81,81	1,14	0,13	5,79	
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06	101,26	18,79	25,95	121,26	2,05	8,28				0,10	0,04		0,10
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	132,22	21,34	124,56	0,48	2,00	60,00		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	2,40		29,33		0,04	0,03	0,06	
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>720</b>	<b>30,05</b>	<b>25,46</b>	<b>103,97</b>	<b>732,10</b>	<b>970,95</b>	<b>244,82</b>	<b>148,71</b>	<b>502,07</b>	<b>6,04</b>	<b>1,56</b>	<b>7,45</b>	<b>5,07</b>	<b>106,21</b>	<b>1,43</b>	<b>0,44</b>	<b>24,99</b>	<b>0,10</b>
	<b>Обед</b>																		
73	Икра кабачковая	100	2,74	7,20	14,57	134,03	365,93	91,08	18,14	55,90	0,73	0,07		3,42	5,21	0,04	0,04	4,68	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	481,43	29,20	27,28	67,58	1,13	0,23	45,00	25,60		0,11	0,06	8,25	0,01
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	43,65	398,54	893,88	101,99	64,84	198,20	4,93	10,26	54,00	65,58	54,18	0,22	0,28	15,01	
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	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		51,29		0,08	0,04	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>1040</b>	<b>40,04</b>	<b>34,08</b>	<b>162,38</b>	<b>1039,83</b>	<b>2417,84</b>	<b>290,17</b>	<b>216,69</b>	<b>471,36</b>	<b>14,16</b>	<b>1,78</b>	<b>9,90</b>	<b>15,69</b>	<b>59,39</b>	<b>0,56</b>	<b>0,48</b>	<b>42,06</b>	<b>0,01</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1760</b>	<b>70,09</b>	<b>59,54</b>	<b>266,35</b>	<b>1771,93</b>	<b>3388,79</b>	<b>534,99</b>	<b>365,40</b>	<b>973,43</b>	<b>20,20</b>	<b>3,34</b>	<b>17,35</b>	<b>20,76</b>	<b>165,60</b>	<b>1,99</b>	<b>0,92</b>	<b>67,05</b>	<b>0,11</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	16410	647,60	622,60	2541,63	17861,12	27678,46	6057,11	3304,36	9925,56	180,78	3,80	16,33	32,27	####	9,37	12,53	685,90	10,46
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>	1641	64,76	62,26	254,16	1786,11	2767,85	605,71	330,44	992,56	18,08	0,38	1,63	3,23	1201,92	0,94	1,25	68,59	10,46
	<b>Норма 60% от суточной нормы</b>	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., Тутьельян В.А.



расчет завтрака	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	560	16,44	23,46	120,11	695,27	398,37	319,37	66,46	330,99	2,93	0,67	7,09	2,12	134,91	0,20	0,27	1,30	0,41
2 день	570	44,69	35,60	94,70	882,11	810,61	528,04	134,13	621,51	4,59	6,45	10,79	10,41	202,06	0,27	1,08	12,13	0,20
3 день	570	35,02	46,74	90,70	922,08	758,35	548,57	80,54	641,02	6,39	4,71	13,26	8,30	586,75	0,31	1,00	36,85	1,95
4 день	740	26,60	20,27	94,76	620,93	1584,63	128,02	145,95	290,14	7,45	0,56	7,20	8,42	21,90	0,28	0,32	34,82	0,00
5 день	720	30,06	30,82	116,80	835,09	983,20	320,08	149,52	489,50	6,84	1,13	0,60	37,40	66,66	0,29	0,28	12,39	0,91
6 день	640	19,86	16,83	99,04	683,59	819,48	480,97	72,48	413,02	4,68	0,63	13,44	0,66	155,32	0,26	0,50	13,16	0,42
7 день	570	36,70	30,53	109,14	850,08	802,33	365,98	121,54	487,82	5,30	3,92	2,53	8,03	166,80	0,31	0,72	13,55	0,13
8 день	560	23,36	31,05	48,80	633,16	573,80	177,96	49,20	378,45	5,48	5,04	7,02	8,75	473,91	0,25	0,77	16,32	1,59
9 день	630	18,72	20,70	122,29	600,07	606,91	472,56	62,43	387,53	2,34	0,95	15,00	1,56	146,48	0,17	0,46	6,40	0,00
10 день	720	30,05	25,46	103,97	732,10	970,95	244,82	148,71	502,07	6,04	1,56	7,45	5,07	106,21	1,43	0,44	24,99	0,10
Всего за 10 дней	6280,00	281,48	281,47	1000,31	7454,48	8308,63	3586,37	1030,95	4542,02	52,05	25,61	84,38	90,71	2061,00	3,77	5,84	171,88	5,71
В среднем за 1 день	628,00	28,15	28,15	100,03	745,45	830,86	358,64	103,10	454,20	5,20	2,56	8,44	9,07	206,10	0,38	0,58	17,19	5,71
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	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	1080	36,77	36,53	147,98	1044,96	1547,58	144,40	202,69	466,20	12,99	0,84	5,92	8,68	10,14	0,44	0,38	29,52	0,28
2 день	990	29,78	25,66	161,14	1006,58	1639,97	492,07	179,65	464,49	5,52	1,38	1,29	40,84	85,34	0,35	0,31	39,58	1,26
3 день	1070	32,61	33,53	187,30	1241,52	2491,01	247,81	217,20	714,22	25,21	1,09	15,89	13,32	7916,11	0,80	2,71	159,74	0,41
4 день	975	35,77	37,88	156,85	1057,59	1763,27	177,64	209,02	512,40	11,77	1,17	5,93	10,29	31,15	0,45	0,38	47,86	0,29
5 день	1020	36,18	34,21	146,97	935,22	1954,88	227,26	201,99	410,17	11,75	1,77	8,39	15,06	54,18	0,62	0,44	40,43	0,18
6 день	955	37,20	33,03	128,86	943,86	1674,81	183,15	236,68	523,24	12,51	0,98	4,44	8,83	20,00	0,58	0,39	32,27	0,43
7 день	900	43,51	26,70	160,81	1037,76	1706,34	200,82	252,08	593,29	9,05	1,71	6,06	46,17	71,19	0,48	0,42	25,93	0,49
8 день	1030	43,50	45,36	158,26	1135,92	2235,19	228,72	339,71	732,78	14,02	0,81	14,96	15,17	36,94	0,87	0,63	45,15	0,34
9 день	1070	30,77	34,16	130,76	963,40	1938,94	278,71	217,70	495,39	11,76	0,84	6,19	57,94	78,69	0,46	0,52	51,49	1,06
10 день	1040	40,04	34,08	162,38	1039,83	2417,84	290,17	216,69	471,36	14,16	1,78	9,90	15,69	59,39	0,56	0,48	42,06	0,01
Всего за 10 дней	10130,00	366,11	341,13	1541,32	10406,64	19369,83	2470,74	2273,40	5383,54	128,73	12,35	78,96	231,99	8363,13	5,60	6,70	514,02	4,75
В среднем за 1 день	1013,00	36,61	34,11	154,13	1040,66	1936,98	247,07	227,34	538,35	12,87	1,24	7,90	23,20	836,31	0,56	0,67	51,40	4,75
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	1,20	1,13	4,42



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 659210494418358846796125042851991573012135821297

Владелец Довгая Любовь Васильевна

Действителен с 14.11.2024 по 14.11.2025