

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №23 имени Героя Советского Союза

С.Д. Юппивальникова

Рыбен И.В. им. Героя



«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор

ООО "Нектар"

по договору исполнения №1.23 от 09.01.26г

Белан А.С.



«УТВЕРЖДАЮ»

ИИ Орлов

по доверенности

№10-2025-К от 22.12.25г

Кравченко Т.Н.



основное (организованное) меню

возраст 7-11 лет

сезон: зима 2026г

(январь - февраль)

Меню 7-11 лет сезон зима 2026г (январь-февраль)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы										Витамины				
							К	Са	Мg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	Д		
	1 неделя																				
	ПОНЕДЕЛЬНИК																				
	Завтрак																				
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	6,11	10,72	42,36	291,00	187,99	134,07	20,30	118,19	0,50	2,00	60,00		58,00	0,08	0,17	1,17	0,15		
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	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	12,00		0,44		0,03	0,02	0,01			
	Итого	520	19,03	26,55	85,95	644,90	516,13	321,81	55,64	365,31	2,95	26,88	75,68	22,44	222,40	0,23	0,57	2,76	0,65		
	Обед																				
70	Огуры 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			
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	5,57	15,03	135,48	284,60	42,72	20,28	57,78	0,94	0,20	4,02	1,70	16,84	0,08	0,06	4,60	0,04		
294	Котлета куриная с маслом сливочным	90/5	20,59	17,14	27,37	235,12	187,18	56,41	24,89	75,49	8,24				32,36	5,18	5,15	5,81	5,00		
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	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	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			
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	795	35,55	29,99	127,69	773,64	1231,70	201,42	179,00	334,28	15,79	0,90	4,02	7,87	49,20	5,46	5,41	30,33	5,12		
	Всего за день	1315	54,58	56,54	213,64	1418,54	1747,83	523,23	234,64	699,59	18,74	27,78	79,70	30,31	271,60	5,69	5,98	33,09	5,77		
	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	0,10	0,63	0,39	0,15		
ПР	Молоко стученное	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			
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	510	31,71	24,89	79,06	670,07	587,96	325,39	96,32	412,07	4,21	44,88	35,94	53,73	136,50	0,18	0,71	10,68	0,15		
	Обед																				
52	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	9,92	55,67	161,88	21,29	12,42	24,39	0,79					0,01	0,02				
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	0,02	3,60	1,92		0,07	0,05	6,70	0,01		

53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	9,76	43,73	134,76	16,99	11,03	24,96	0,70			0,93		0,03	0,02	4,12	
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	307,28	27,88	16,60	39,42	0,62	0,02		1,45		0,06	0,04	0,30	0,01
290/331	Птица, тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00	171,16	30,32	16,19	79,00	0,70	0,26		0,83	30,10	0,04	0,09	0,60	
309	Макаронные изделия отпарные	150	5,51	4,52	26,45	160,00	30,34	4,86	21,12	37,17	1,11					0,08	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	
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	
ПП	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	0,00	
ПП	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,10		0,66		0,04	0,03	0,01	
	Итого	890	27,35	25,00	117,10	760,37	1252,93	135,68	144,43	287,99	9,72	0,76	2,40	7,54	30,10	0,35	0,28	27,19	0,09
	Всего за день	1460	48,93	44,04	191,52	1295,28	1816,07	331,39	237,75	653,08	13,68	1,98	9,48	11,75	91,15	0,60	0,66	30,90	0,17
	ПЯТНИЦА																		
	Зантрак																		
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром	220	8,20	10,72	43,40	291,00	178,78	130,39	30,12	138,14	0,50	0,67	6,00	0,16	58,00	0,06	0,17	1,17	0,15
15	Сыр (порцирами)	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
ПП	Печенье	20	1,53	1,93	22,24	83,40	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24				11,15		0,01	0,02	
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	
ПП	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	505	17,72	18,76	104,02	613,49	313,39	294,84	95,86	275,57	1,75	0,97	12,40	3,83	108,15	0,12	0,27	1,41	0,31
	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		0,18		0,01	0,02	10,25	
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,22	118,60	378,66	34,14	28,46	70,48	1,64	0,01	2,40	1,45		0,18	0,06	4,66	0,14
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	90/5	14,82	18,88	12,83	283,20	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,04	1,30		20,00	0,05	0,14	0,23	0,14
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,40	648,42	36,98	27,75	86,60	1,00	0,08	9,05	3,85		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	
ПП	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	
ПП	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	785	30,26	31,90	122,44	882,88	1674,30	154,79	172,75	431,52	7,55	0,75	12,75	9,81	20,00	0,49	0,41	34,12	0,36
	Всего за день	1290	47,98	50,65	226,46	1496,37	1987,69	449,63	268,61	707,09	9,30	1,72	25,15	13,64	120,15	0,60	0,68	35,52	0,67
	2 недели																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Зантрак																		
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом и сахаром	220	7,82	12,83	44,25	325,00	291,44	153,06	60,66	230,31	1,74	0,20	6,00	3,36	58,00	0,21	0,20	1,17	0,15

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	20	1,53	1,93	22,24	83,40	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24					11,15		0,01	0,02	
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	20	1,78	0,67	9,35	50,04	21,62	7,18	22,00	19,02	0,23	0,12			1,47		0,02	0,02	0,03	
	Итого	575	15,08	20,28	100,64	619,44	671,63	322,74	102,41	350,21	4,84	0,32	12,40		4,83	108,15	0,27	0,30	11,36	0,31
	Обед																			
53	Салат из свежесы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	9,76	43,73	134,76	16,99	11,03	24,96	0,78				0,93		0,03	0,02	4,12	
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	307,28	27,88	16,60	39,42	0,62	0,02	2,40		1,45		0,06	0,04	8,30	0,01
259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,20	22,19	68,58	425,69	830,50	40,50	42,48	205,75	3,86	0,30	60,00		33,10		0,12	0,17	6,76	
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	4,44	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	
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	715	26,00	30,61	145,92	805,06	1603,93	125,00	140,60	366,57	9,57	0,80	62,40		39,81	0,00	0,32	0,32	23,27	0,01
	Всего за день	1290	41,08	50,89	246,56	1424,50	2275,56	447,74	243,01	716,78	14,41	1,12	74,80		44,64	108,15	0,58	0,62	34,62	0,32
	ВТОРНИК																			
	Завтрак																			
223.2	Запеканка из творога с изюмом	150	26,52	23,13	31,68	440,90	182,43	220,53	35,13	314,43	1,23	44,04	35,94		50,10	136,50	0,10	0,63	0,39	0,15
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	510	35,14	27,58	87,49	740,97	726,00	440,07	108,92	499,27	4,06	45,08	41,94		53,73	156,50	0,22	0,86	11,95	0,15
	Обед																			
67	Винегрет овощной (лук репчатый)	60	0,84	6,02	8,74	75,04	169,80	18,74	11,72	25,96	0,50	0,04	7,54		4,06		0,03	0,02	5,78	
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	0,02	3,60		1,92		0,07	0,05	6,70	0,01
294	Котлета куриная с маслом сливочным	90/5	20,59	17,14	27,37	235,12	187,18	56,41	24,89	75,49	8,24					32,36	5,18	5,15	5,81	5,00
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	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
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	4,44	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	
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	795	33,83	34,61	137,64	822,00	1285,98	187,14	178,52	323,84	13,88	0,76	11,14		12,15	32,36	5,46	5,35	33,01	5,09
	Всего за день	1305	68,97	62,19	225,13	1562,97	2011,98	627,21	287,44	823,11	17,94	45,84	53,08		65,88	188,86	5,68	6,21	44,96	5,24
	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	

210	Омлет натуральный	170	15,80	18,13	28,39	328,27	225,42	116,83	18,29	255,88	2,99	38,04	54,52	64,48	367,84	0,12	0,59	4,29	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	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	500	27,17	27,62	90,07	676,95	741,46	345,63	101,98	486,85	5,30	38,70	60,52	70,12	392,24	0,28	0,85	8,75	1,35
	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		0,18		0,01	0,02	10,25	
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	0,02	3,60	2,05		0,09	0,05	6,60	0,01
291	Плов из птицы	180	15,25	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	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	
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	720	25,73	15,60	110,26	665,08	1122,80	119,68	150,00	325,28	7,27	6,99	3,60	30,16	17,52	0,32	0,28	26,36	0,01
	Всего за день	1220	52,89	43,21	200,33	1342,03	1864,26	465,31	251,98	812,13	12,57	45,69	64,12	100,28	409,76	0,59	1,14	35,11	1,36
	ЧЕТВЕРТ																		
	Завтрак																		
70	Отурицы 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	
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	90/5	14,82	18,88	12,83	283,20	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,04	1,30		20,00	0,05	0,14	0,23	0,14
303	Каша вязкая пшенная	150	4,18	5,00	23,94	157,00	77,19	10,97	29,89	85,47	0,98			1,02		0,11	0,01		0,08
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	21,30	14,20	2,40	4,40	0,36					0,02	0,02	0,03	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,78	0,67	9,35	50,04	21,62	7,18	22,00	19,02	0,23	0,12		1,47		0,02	0,02	0,03	
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	545	22,79	24,83	73,46	591,14	405,64	61,85	95,23	298,13	4,97	0,28	1,30	2,93	20,00	0,22	0,25	5,20	0,22
	Обед																		
52	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	9,92	55,67	161,88	21,29	12,42	24,39	0,79					0,01	0,02	3,99	
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	0,01	0,96	7,28	68,00	0,04	0,04	8,54	0,01
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	175	15,24	13,49	15,05	242,67	579,37	66,10	42,02	128,47	3,20	6,69	3,50	4,25	35,12	0,14	0,18	0,73	
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	4,44	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	
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	715	25,07	23,00	93,98	640,78	1380,88	166,40	145,83	292,98	9,28	7,18	4,46	15,86	103,12	0,30	0,33	17,35	0,01
	Всего за день	1260	47,86	47,83	167,44	1231,92	1786,52	228,24	241,06	591,11	14,25	7,46	5,76	18,79	123,12	0,53	0,58	22,55	0,23
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,94	12,83	35,98	286,23	58,89	264,00	16,40	151,58	1,08		1,28		88,30	1,30	0,09	0,21	0,35
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	8,30	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 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	510	15,17	20,94	86,79	562,13	400,99	304,62	36,00	211,14	4,53	0,12	1,28	0,44	128,30	1,39	0,15	10,25	0,50
	Обед																		
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,11	4,31	86,06	148,02	19,88	10,37	17,41	0,77	0,05				0,02	0,02	9,31	
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,22	118,60	378,66	34,14	28,46	70,48	1,64	0,01	2,40	1,45		0,18	0,06	4,66	0,14
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	0,06	6,00	23,46	18,53	0,10	0,08	2,14	0,33
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,40	648,42	36,98	27,75	86,60	1,00	0,08	9,05	3,85		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	
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	
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	810	26,83	21,57	125,29	849,88	1768,79	233,98	173,48	449,54	6,41	0,68	17,45	33,09	18,53	0,55	0,35	35,09	0,55
	Всего за день	1320	42,00	42,51	212,08	1412,01	2169,78	538,60	209,48	660,68	10,94	0,80	18,73	33,53	146,83	1,94	0,50	45,33	1,05
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	12915	508,13	499,61	2122,84	14127,10	20064,18	4331,36	2469,23	7051,98	136,09	187,10	438,00	498,93	1755,16	17,14	17,95	352,36	15,72
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1291,5	50,81	49,96	212,28	1412,71	2006,42	433,14	246,92	705,20	13,61	18,71	43,80	49,89	175,52	1,71	1,79	35,24	1,572
	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 Деги принт 2011г
Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутельян В.А.

расчет затрат	выход	белки	жиры	угле-ды	ккал	K	Ca	Mg	P	Fe	Селен	NaCl	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	520	19.03	26.55	85.95	644.90	516.13	321.81	55.64	365.31	2.95	26.89	75.68	22.44	222.40	0.23	0.57	2.76	0.65
2 день	510	31.71	24.89	79.06	670.07	587.96	325.39	96.32	412.07	4.21	44.88	35.94	53.73	136.50	0.18	0.71	10.68	0.15
3 день	515	20.88	23.29	99.40	654.87	600.96	103.77	94.77	304.21	5.72	8.45	1.37	71.83	32.67	0.19	0.22	7.54	0.74
4 день	570	21.58	19.04	74.42	534.91	563.14	195.71	93.32	365.09	3.96	1.22	7.08	4.21	61.05	0.25	0.38	3.72	0.88
5 день	505	17.72	18.76	104.02	613.49	313.39	294.84	95.86	275.57	1.75	0.97	12.40	3.83	108.15	0.12	0.27	1.41	0.31
6 день	575	15.08	20.28	100.64	619.44	671.63	322.74	102.41	350.21	4.84	0.32	12.40	4.83	108.15	0.27	0.30	11.36	0.31
7 день	510	35.14	27.58	87.49	740.97	726.00	440.07	108.92	499.27	4.06	45.08	41.94	53.73	156.50	0.22	0.86	11.95	0.15
8 день	500	27.17	27.62	90.07	676.95	741.46	345.63	101.98	486.85	5.30	38.70	60.52	70.12	392.24	0.28	0.85	8.75	1.35
9 день	545	22.79	24.83	73.46	591.14	405.64	61.85	95.23	298.13	4.97	0.28	1.30	2.93	20.00	0.22	0.25	5.20	0.22
10 день	510	15.17	20.94	86.79	562.13	400.99	304.62	36.00	211.14	4.53	0.12	1.28	0.44	128.30	1.39	0.15	10.25	0.50
Всего за 10 дней	5260	226.26	233.77	881.30	6308.87	5527.30	2716.42	880.45	3567.85	42.29	166.90	249.91	288.09	1365.96	3.34	4.54	73.60	4.46
В среднем за 1 день	526	22.63	23.38	88.13	630.89	552.73	271.64	88.05	356.78	4.23	16.69	24.99	28.81	136.60	0.33	0.45	7.36	4.46
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	угле-ды	ккал	K	Ca	Mg	P	Fe	Селен	NaCl	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	795	35.55	29.99	127.69	773.64	1231.70	201.42	179.00	334.28	15.79	0.90	4.02	7.87	49.20	5.46	5.41	30.33	5.12
2 день	715	25.36	31.99	156.02	855.60	1577.45	124.92	141.87	362.36	7.85	0.80	63.60	39.35	0.00	0.30	0.32	18.44	0.01
3 день	715	25.91	21.57	105.20	762.94	1638.12	165.95	162.29	309.79	6.49	0.58	6.27	15.20	118.37	0.26	0.35	33.62	0.01
4 день	890	27.35	25.00	117.10	760.37	1252.93	135.68	144.43	287.99	9.72	0.76	2.40	7.54	30.10	0.35	0.28	27.19	0.09
5 день	785	30.26	31.90	122.44	882.88	1674.30	154.79	172.75	431.52	7.55	0.75	12.75	9.81	20.00	0.49	0.41	34.12	0.36
6 день	715	26.00	30.61	145.92	805.06	1603.93	125.00	140.60	366.57	9.57	0.80	62.40	39.81	0.00	0.32	0.32	23.27	0.01
7 день	795	33.83	34.61	137.64	822.00	1285.98	187.14	178.52	323.84	13.88	0.76	11.14	12.15	32.36	5.46	5.35	33.01	5.09
8 день	720	25.73	15.60	110.26	665.08	1122.80	119.68	150.00	325.28	7.27	6.99	3.60	30.16	17.52	0.32	0.28	26.36	0.01
9 день	715	25.07	23.00	93.98	640.78	1380.88	166.40	145.83	292.98	9.28	7.18	4.46	15.86	103.12	0.30	0.33	17.35	0.01
10 день	810	26.83	21.57	125.29	849.88	1768.79	233.98	173.48	449.54	6.41	0.68	17.45	33.09	18.53	0.55	0.35	35.09	0.55
Всего за 10 дней	7655.00	281.88	265.83	1241.54	7818.23	14536.88	1614.94	1588.78	3484.14	93.80	20.20	188.09	210.84	389.20	13.80	13.41	278.76	11.26
В среднем за 1 день	765.50	28.19	26.58	124.15	781.82	1453.69	161.49	158.88	348.41	9.38	2.02	18.81	21.08	38.92	1.38	1.34	27.88	11.26
Норма 35% от суточной нормы	760	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	угле-ды
норма	1.00	1.00	4.00
факт	1.10	1.05	4.22