

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №15 имени Героя Советского Союза

Е.М. Рудневой»

Спинчевская Г.А.



«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор

ООО "Нектар"

по договору соисполнения

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: весна 2026г

(март -май)

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы							Витамины					
							К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
	1 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	260	7,27	12,76	50,41	346,69	223,71	159,54	24,16	140,65	0,60	2,38	71,40		69,02	0,10	0,20	1,39	0,18
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
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
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	
	Итого	550	18,22	25,68	80,24	629,69	330,61	331,84	39,81	316,25	2,37	0,15	0,81	0,22	228,02	0,17	0,45	1,53	0,76
	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	
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
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
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
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	34,52	29,30	132,62	895,50	2135,34	233,38	219,15	575,51	12,09	0,01	0,29	4,75	56,00	0,64	0,50	39,36	1,09
	Всего за день	1510	52,74	54,98	212,86	1525,19	2465,95	565,22	258,96	891,76	14,46	0,16	1,11	4,97	284,02	0,81	0,95	40,89	1,85
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
223	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 сгущенное	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	
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	
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	45,07	36,30	99,89	908,88	858,03	541,49	128,20	640,74	4,83	0,60	0,54	0,71	207,31	0,27	1,10	12,37	0,20
	Обед																		
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	295,50	41,46	20,12	38,53	0,86	0,06	12,60	6,77		0,04	0,04	11,73	
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
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	35,52	38,31	137,36	995,85	2267,97	204,70	218,21	430,63	8,17	0,01	0,24	0,20	66,03	0,52	0,49	40,58	0,01
	Всего за день	1460	80,59	74,61	237,25	1904,73	3126,00	746,19	346,41	1071,37	12,99	0,61	0,78	0,91	273,34	0,78	1,59	52,95	0,21
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
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	
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 гречневая	180	5,50	6,01	24,65	174,78	166,09	10,14	86,52	130,78	2,91	0,36		1,44		0,14	0,08		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	30	2,37	0,30	14,67	70,32	33,20	9,60	9,92	29,85	0,33	1,80		6,60		0,03	0,01	0,00	
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	680	30,20	32,80	108,97	790,24	1041,98	244,56	175,30	502,89	7,37	4,02	20,40	24,52	87,84	0,37	0,49	9,40	0,10
	Обед																		
21	Салат из соленых огурцов с луком зеленым	100	0,85	5,05	2,58	59,10	138,81	23,74	13,32	23,22	0,61			0,47		0,15	0,03	4,11	
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
292/331	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	8,60	4,50	5,46	45,15	0,18	0,23	12,51	
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	
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	995	32,30	30,75	129,27	884,45	1796,14	211,68	191,73	377,57	11,01	0,09	0,07	0,14	45,15	0,58	0,45	38,02	0,18
	Всего за день	1675	62,50	63,55	238,24	1674,69	2838,12	456,24	367,03	880,46	18,37	4,11	20,47	24,66	132,99	0,95	0,93	47,43	0,28
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
291	Плов из птицы	225	19,07	11,78	40,20	343,50	320,34	52,14	60,80	197,25	2,22	0,80		2,96	21,90	0,12	0,15	6,78	
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	
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	
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	585	24,55	13,73	95,02	585,47	687,77	101,82	121,19	273,95	5,86	0,01	0,00	0,06	21,90	0,22	0,22	19,68	0,00
	Обед																		
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70	329,70	19,56	24,13	65,24	0,90	2,67	28,92	17,90	19,80	0,09	0,09	8,37	0,07
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	0,02	4,49	2,56		0,11	0,06	8,25	0,04

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	
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	0,02	4,49	2,56		0,11	0,06	8,25	0,04
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	35,71	40,30	203,17	1102,57	2200,46	168,83	200,26	512,32	12,59	0,01	0,82	0,51	0,00	0,44	0,45	27,75	0,04
	Всего за день	1485	47,45	62,84	293,31	1716,07	2849,90	378,82	284,01	811,17	17,40	0,01	0,89	0,55	106,12	0,74	0,72	39,11	0,36
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
223	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 сгущенное	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	0,60	0,54	0,71	202,91	0,25	1,07	12,08	0,20
	Обед																		
37	Салат картофельный с огурцами солеными и зеленым луком	100	1,37	7,94	17,02	110,90	305,20	24,72	19,44	39,23	0,70	0,14	28,73	17,37		0,05	0,05	7,18	
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
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
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	32,37	43,81	180,81	1153,25	1485,41	220,95	210,91	535,89	8,69	0,11	0,46	5,19	56,00	0,35	0,32	22,81	1,12
	Всего за день	1520	76,53	79,25	279,07	2044,13	2273,44	736,00	331,77	1142,07	13,18	0,71	1,00	5,90	258,91	0,60	1,39	34,89	1,32
	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	
211	Омлет с сыром	200	23,88	29,19	3,40	462,87	278,62	348,32	29,07	415,92	3,66	4,32	7,26	7,33	482,85	0,13	0,73	0,43	1,80
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	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	560	35,64	41,45	65,34	848,64	928,29	610,95	117,51	657,58	5,96	0,05	0,13	0,14	507,25	0,29	1,00	6,76	1,80
	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	
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
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 ячневая	180	3,89	5,08	25,00	161,26	80,51	32,21	19,21	133,60	0,70			34,91		0,08	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	
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	43,81	35,55	154,42	952,42	1283,29	214,88	193,93	469,60	17,67	0,01	0,03	0,43	53,73	6,24	6,06	19,91	5,84
	Всего за день	1520	79,45	77,00	219,76	1801,06	2211,58	825,83	311,43	1127,18	23,63	0,06	0,16	0,57	560,98	6,53	7,06	26,67	7,64
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
292/331	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	8,60	4,50	5,46	45,15	0,18	0,23	12,51	
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	
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	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	565	23,30	18,63	64,82	503,94	1090,72	127,49	92,43	222,85	7,52	0,09	0,05	0,07	45,15	0,26	0,29	25,38	0,00
	Обед																		
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70	329,70	19,56	24,13	65,24	0,90	2,67	28,92	17,90	19,80	0,09	0,09	8,37	0,07
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
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
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,65	174,78	166,09	10,14	86,52	130,78	2,91	0,36		1,44		0,14	0,08		0,10
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	35,54	43,58	144,96	1075,83	1327,14	129,47	256,63	543,95	10,60	0,04	0,46	0,27	59,80	0,51	0,50	20,03	0,51
	Всего за день	1525	58,84	62,21	209,78	1579,77	2417,86	256,96	349,06	766,80	18,12	0,13	0,51	0,35	104,95	0,77	0,78	45,40	0,51
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	14,66	17,19	48,21	383,55	78,91	353,76	21,98	203,12	1,45		1,72		118,32	1,74	0,12	0,28	0,47
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	
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	560	19,09	21,07	124,61	672,19	508,25	392,78	45,58	264,34	5,03	0,00	0,02	0,00	140,62	1,80	0,18	10,36	0,47
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00	465,10	5,19	3,08	59,31	1,66					0,04	0,06	5,53	
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
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	
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	36,06	35,22	157,55	1061,10	2160,95	207,55	187,78	490,49	7,94	0,01	0,16	0,13	53,53	0,52	0,50	34,45	0,14
	Всего за день	1540	55,15	56,29	282,16	1733,29	2669,20	600,33	233,36	754,83	12,97	0,01	0,18	0,13	194,15	2,31	0,68	44,80	0,61
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	15310	628,71	639,96	2496,71	17312,93	25444,36	5379,24	3096,11	9029,16	159,10	5,89	25,72	38,51	2160,54	14,70	15,51	422,92	13,77
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1531	62,87	64,00	249,67	1731,29	2544,44	537,92	309,61	902,92	15,91	0,59	2,57	3,85	216,05	1,47	1,55	42,29	13,77
	Норма 60% от суточной	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	550	18,22	25,68	80,24	629,69	330,61	331,84	39,81	316,25	2,37	0,15	0,81	0,22	228,02	0,17	0,45	1,53	0,76
2 день	560	45,07	36,30	99,89	908,88	858,03	541,49	128,20	640,74	4,83	0,60	0,54	0,71	207,31	0,27	1,10	12,37	0,20
3 день	680	30,20	32,80	108,97	790,24	1041,98	244,56	175,30	502,89	7,37	4,02	20,40	24,52	87,84	0,37	0,49	9,40	0,10
4 день	585	24,55	13,73	95,02	585,47	687,77	101,82	121,19	273,95	5,86	0,01	0,00	0,06	21,90	0,22	0,22	19,68	0,00
5 день	555	19,78	21,90	124,26	704,01	397,35	320,67	94,98	305,77	1,96	0,01	0,14	0,03	130,90	0,12	0,30	1,64	0,34
6 день	590	11,74	22,54	90,14	613,50	649,44	209,99	83,75	298,85	4,81	0,00	0,07	0,04	106,12	0,30	0,27	11,36	0,32
7 день	560	44,16	35,44	98,26	890,88	788,03	515,05	120,86	606,18	4,48	0,60	0,54	0,71	202,91	0,25	1,07	12,08	0,20
8 день	560	35,64	41,45	65,34	848,64	928,29	610,95	117,51	657,58	5,96	0,05	0,13	0,14	507,25	0,29	1,00	6,76	1,80
9 день	565	23,30	18,63	64,82	503,94	1090,72	127,49	92,43	222,85	7,52	0,09	0,05	0,07	45,15	0,26	0,29	25,38	0,00
10 день	560	19,09	21,07	124,61	672,19	508,25	392,78	45,58	264,34	5,03	0,00	0,02	0,00	140,62	1,80	0,18	10,36	0,47
Всего за 10 дней	5765	271,75	269,54	951,55	7147,44	7280,47	3396,65	1019,60	4089,40	50,19	5,54	22,69	26,51	1678,02	4,05	5,35	110,54	4,19
В среднем за 1 день	576,5	27,17	26,95	95,16	714,74	728,05	339,66	101,96	408,94	5,02	0,55	2,27	2,65	167,80	0,40	0,54	11,05	4,19
Норма 25% от суточной	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	34,52	29,30	132,62	895,50	2135,34	233,38	219,15	575,51	12,09	0,01	0,29	4,75	56,00	0,64	0,50	39,36	1,09
2 день	900	35,52	38,31	137,36	995,85	2267,97	204,70	218,21	430,63	8,17	0,01	0,24	0,20	66,03	0,52	0,49	40,58	0,01
3 день	995	32,30	30,75	129,27	884,45	1796,14	211,68	191,73	377,57	11,01	0,09	0,07	0,14	45,15	0,58	0,45	38,02	0,18
4 день	960	35,70	41,09	150,36	1030,61	1993,68	213,40	216,70	513,61	11,34	0,04	0,48	0,29	59,80	0,47	0,51	51,93	0,37
5 день	975	35,44	32,52	154,66	1013,91	1513,51	177,76	181,20	490,19	8,83	0,02	0,01	0,09	32,48	0,39	0,39	17,57	0,28
6 день	895	35,71	40,30	203,17	1102,57	2200,46	168,83	200,26	512,32	12,59	0,01	0,82	0,51	0,00	0,44	0,45	27,75	0,04
7 день	960	32,37	43,81	180,81	1153,25	1485,41	220,95	210,91	535,89	8,69	0,11	0,46	5,19	56,00	0,35	0,32	22,81	1,12
8 день	960	43,81	35,55	154,42	952,42	1283,29	214,88	193,93	469,60	17,67	0,01	0,03	0,43	53,73	6,24	6,06	19,91	5,84
9 день	960	35,54	43,58	144,96	1075,83	1327,14	129,47	256,63	543,95	10,60	0,04	0,46	0,27	59,80	0,51	0,50	20,03	0,51
10 день	980	36,06	35,22	157,55	1061,10	2160,95	207,55	187,78	490,49	7,94	0,01	0,16	0,13	53,53	0,52	0,50	34,45	0,14
Всего за 10 дней	9545	356,97	370,42	1545,16	10165,49	18163,89	1982,59	2076,50	4939,76	108,92	0,36	3,03	12,00	482,52	10,65	10,15	312,38	9,58
В среднем за 1 день	954,5	35,70	37,04	154,52	1016,55	1816,39	198,26	207,65	493,98	10,89	0,04	0,30	1,20	48,25	1,06	1,02	31,24	9,58
Норма 35% от суточной	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	1,16	1,16	4,35