

«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 7-11 лет**  
**сезон: весна 2026г**  
**(март -май)**

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,	Минералы								Витамины				
							К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
	<b>1 неделя</b>																		
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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
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	
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>17,06</b>	<b>23,64</b>	<b>72,19</b>	<b>574,00</b>	<b>294,89</b>	<b>306,37</b>	<b>35,95</b>	<b>293,79</b>	<b>2,27</b>	<b>0,15</b>	<b>0,70</b>	<b>0,22</b>	<b>217,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,42</b>	<b>1,31</b>	<b>0,73</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					0,01	0,06	2,10	
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
234	Котлета рыбная с маслом сливочным	90/5	11,68	11,02	14,34	204,17	234,04	65,94	37,38	168,58	1,33	0,05	1,37	42,89	28,47	0,07	0,14	0,59	0,63
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
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	
	<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>27,15</b>	<b>22,06</b>	<b>109,28</b>	<b>725,61</b>	<b>1677,11</b>	<b>190,49</b>	<b>172,48</b>	<b>436,50</b>	<b>8,64</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>	<b>0,53</b>	<b>28,47</b>	<b>0,51</b>	<b>0,45</b>	<b>29,60</b>	<b>0,85</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1295</b>	<b>44,21</b>	<b>45,70</b>	<b>181,47</b>	<b>1299,61</b>	<b>1972,00</b>	<b>496,86</b>	<b>208,43</b>	<b>730,29</b>	<b>10,91</b>	<b>0,15</b>	<b>0,83</b>	<b>0,75</b>	<b>245,47</b>	<b>0,66</b>	<b>0,87</b>	<b>30,91</b>	<b>1,58</b>
	<b>ВТОРНИК</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
223	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 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	
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>36,65</b>	<b>28,44</b>	<b>89,12</b>	<b>758,97</b>	<b>796,00</b>	<b>466,51</b>	<b>116,26</b>	<b>533,83</b>	<b>4,41</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>0,54</b>	<b>160,90</b>	<b>0,23</b>	<b>0,89</b>	<b>12,24</b>	<b>0,15</b>
	<b>Обед</b>																		
67	Винегрет овощной (лук зеленый)	60	0,83	6,01	3,93	73,19	177,30	24,87	12,07	23,11	0,51	0,04	7,54	4,06		0,02	0,03	7,04	
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
289	Рагу из птицы	175	16,58	15,47	20,06	286,44	860,67	48,58	51,08	142,82	2,53	0,04	5,31	3,59	50,37	0,09	0,20	14,96	

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	
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>26,22</b>	<b>27,60</b>	<b>105,65</b>	<b>752,87</b>	<b>1740,40</b>	<b>154,88</b>	<b>162,44</b>	<b>317,19</b>	<b>5,99</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>	<b>0,14</b>	<b>50,37</b>	<b>0,29</b>	<b>0,36</b>	<b>29,51</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1225</b>	<b>62,27</b>	<b>56,04</b>	<b>194,76</b>	<b>1511,84</b>	<b>2536,40</b>	<b>621,39</b>	<b>278,70</b>	<b>851,02</b>	<b>10,40</b>	<b>0,46</b>	<b>0,58</b>	<b>0,68</b>	<b>211,27</b>	<b>0,52</b>	<b>1,25</b>	<b>41,75</b>	<b>0,16</b>
	<b>СРЕДА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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	
279/331	Тефтеля 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	0,09	1,08	1,10	41,05	0,07	0,10	0,28	
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00	138,40	8,44	72,03	108,88	2,42	0,30		1,20		0,12	0,06		0,08
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	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	
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>22,52</b>	<b>23,34</b>	<b>79,26</b>	<b>577,58</b>	<b>694,44</b>	<b>195,97</b>	<b>147,75</b>	<b>382,91</b>	<b>5,11</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>61,05</b>	<b>0,29</b>	<b>0,37</b>	<b>5,61</b>	<b>0,08</b>
	<b>Обед</b>																		
21	Салат из соленых огурцов с луком зеленым	60	0,51	3,03	1,55	35,45	83,29	14,23	7,99	13,92	0,37			0,28		0,09	0,02	2,47	
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
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	
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	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	
	<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>24,12</b>	<b>23,03</b>	<b>101,66</b>	<b>689,76</b>	<b>1451,77</b>	<b>164,02</b>	<b>143,24</b>	<b>279,65</b>	<b>8,85</b>	<b>0,07</b>	<b>0,06</b>	<b>0,10</b>	<b>35,12</b>	<b>0,42</b>	<b>0,34</b>	<b>22,49</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1385</b>	<b>46,64</b>	<b>46,37</b>	<b>180,92</b>	<b>1267,34</b>	<b>2146,21</b>	<b>359,99</b>	<b>290,99</b>	<b>662,56</b>	<b>13,96</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>96,17</b>	<b>0,71</b>	<b>0,70</b>	<b>28,09</b>	<b>0,09</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>20,73</b>	<b>11,37</b>	<b>86,98</b>	<b>516,77</b>	<b>623,70</b>	<b>91,39</b>	<b>109,03</b>	<b>234,50</b>	<b>5,42</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,27</b>	<b>17,52</b>	<b>0,20</b>	<b>0,19</b>	<b>18,32</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>																		
40	Салат картофельный с морковью и зел. 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
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



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	
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
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	
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>26,74</b>	<b>30,03</b>	<b>152,72</b>	<b>835,40</b>	<b>1708,91</b>	<b>124,78</b>	<b>147,21</b>	<b>380,64</b>	<b>9,86</b>	<b>0,01</b>	<b>0,64</b>	<b>0,39</b>	<b>0,00</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>21,44</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1275</b>	<b>37,39</b>	<b>50,77</b>	<b>236,66</b>	<b>1403,40</b>	<b>2317,55</b>	<b>313,34</b>	<b>222,47</b>	<b>647,25</b>	<b>14,43</b>	<b>0,01</b>	<b>0,70</b>	<b>0,43</b>	<b>98,00</b>	<b>0,61</b>	<b>0,57</b>	<b>32,64</b>	<b>0,31</b>
	<b>ВТОРНИК</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
223	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 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	
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>35,14</b>	<b>27,58</b>	<b>87,49</b>	<b>740,97</b>	<b>726,00</b>	<b>440,07</b>	<b>108,92</b>	<b>499,27</b>	<b>4,06</b>	<b>0,45</b>	<b>0,42</b>	<b>0,54</b>	<b>156,50</b>	<b>0,22</b>	<b>0,86</b>	<b>11,95</b>	<b>0,15</b>
	<b>Обед</b>																		
37	Салат картофельный с огурцами солеными и зеленым луком	60	0,82	4,76	10,22	66,53	183,12	14,83	11,66	23,53	0,43	0,08	17,24	10,42		0,03	0,03	4,31	
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
234	Котлета рыбная с маслом сливочным	90/5	11,68	11,02	14,34	204,17	234,04	65,94	37,38	168,58	1,33	0,05	1,37	42,89	28,47	0,07	0,14	0,59	0,63
304.1	Рис отварной с овощами	150	4,15	10,58	42,65	265,00	51,53	4,35	16,34	60,95	0,53	8,16		27,03		0,03	0,01		0,10
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	
	<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>25,29</b>	<b>32,35</b>	<b>148,03</b>	<b>926,14</b>	<b>1098,12</b>	<b>182,61</b>	<b>166,23</b>	<b>402,62</b>	<b>5,47</b>	<b>0,09</b>	<b>0,20</b>	<b>0,92</b>	<b>96,47</b>	<b>0,27</b>	<b>0,31</b>	<b>14,26</b>	<b>0,74</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1295</b>	<b>60,43</b>	<b>59,93</b>	<b>235,52</b>	<b>1667,11</b>	<b>1824,12</b>	<b>622,68</b>	<b>275,15</b>	<b>901,89</b>	<b>9,54</b>	<b>0,54</b>	<b>0,62</b>	<b>1,46</b>	<b>252,97</b>	<b>0,49</b>	<b>1,17</b>	<b>26,21</b>	<b>0,89</b>
	<b>СРЕДА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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	180	21,49	26,27	3,06	416,62	250,78	313,52	26,17	374,37	3,29	3,89	6,53	6,60	434,61	0,12	0,66	0,39	1,62
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	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>32,16</b>	<b>35,66</b>	<b>59,18</b>	<b>748,85</b>	<b>754,37</b>	<b>539,76</b>	<b>107,36</b>	<b>593,71</b>	<b>5,29</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>	<b>0,12</b>	<b>459,01</b>	<b>0,27</b>	<b>0,91</b>	<b>4,85</b>	<b>1,62</b>



51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,62	10,83	80,38	279,06	3,11	18,49	35,58	1,00					0,02	0,03	3,32	
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
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	0,68	
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	
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>25,87</b>	<b>27,70</b>	<b>121,88</b>	<b>826,70</b>	<b>1704,43</b>	<b>171,24</b>	<b>162,66</b>	<b>364,84</b>	<b>5,84</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>	<b>0,11</b>	<b>46,94</b>	<b>0,39</b>	<b>0,37</b>	<b>27,57</b>	<b>0,12</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1320</b>	<b>41,24</b>	<b>44,41</b>	<b>228,16</b>	<b>1401,57</b>	<b>2192,66</b>	<b>474,26</b>	<b>202,66</b>	<b>577,64</b>	<b>10,50</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>	<b>0,11</b>	<b>157,54</b>	<b>1,75</b>	<b>0,52</b>	<b>37,86</b>	<b>0,47</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>13030</b>	<b>503,71</b>	<b>505,76</b>	<b>2058,46</b>	<b>14180,59</b>	<b>20501,43</b>	<b>4509,71</b>	<b>2563,40</b>	<b>7227,19</b>	<b>128,00</b>	<b>1,50</b>	<b>3,74</b>	<b>4,91</b>	<b>1886,59</b>	<b>12,14</b>	<b>13,12</b>	<b>321,88</b>	<b>11,28</b>
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1303</b>	<b>50,37</b>	<b>50,58</b>	<b>205,85</b>	<b>1418,06</b>	<b>2050,14</b>	<b>450,97</b>	<b>256,34</b>	<b>722,72</b>	<b>12,80</b>	<b>0,15</b>	<b>0,37</b>	<b>0,49</b>	<b>188,66</b>	<b>1,21</b>	<b>1,31</b>	<b>32,19</b>	<b>11,28</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., Тутельян В.А.

расчет завтрак	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D
1 день	510	17,06	23,64	72,19	574,00	294,89	306,37	35,95	293,79	2,27	0,15	0,70	0,22	217,00	0,15	0,42	1,31	0,73
2 день	510	36,05	28,44	89,12	758,97	796,00	466,51	116,26	533,83	4,41	0,45	0,42	0,54	160,90	0,23	0,89	12,24	0,15
3 день	570	22,52	23,34	79,26	577,58	694,44	195,97	147,75	382,91	5,11	0,01	0,07	0,04	61,05	0,29	0,37	5,61	0,08
4 день	540	20,73	11,37	86,98	516,77	623,70	91,39	109,03	234,50	5,42	0,07	0,00	0,27	17,52	0,20	0,19	18,32	0,00
5 день	515	17,86	19,76	111,48	653,81	361,65	294,65	88,96	278,14	1,87	0,01	0,12	0,03	119,30	0,11	0,27	1,41	0,31
6 день	560	10,65	20,74	83,94	568,00	608,64	188,56	75,26	266,61	4,57	0,00	0,06	0,03	98,00	0,27	0,24	11,20	0,30
7 день	510	35,14	27,58	87,49	740,97	726,00	440,07	108,92	499,27	4,06	0,45	0,42	0,54	156,50	0,22	0,86	11,95	0,15
8 день	500	32,16	35,66	59,18	748,85	754,37	539,76	107,36	593,71	5,29	0,04	0,13	0,12	459,01	0,27	0,91	4,85	1,62
9 день	535	20,72	15,44	69,87	484,64	946,80	115,78	102,41	205,17	6,84	0,07	0,04	0,08	35,12	0,24	0,25	13,63	0,00
10 день	510	15,37	16,71	106,28	574,87	488,23	303,02	40,00	212,80	4,66	0,00	0,01	0,00	110,60	1,36	0,15	10,29	0,35
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>5260</b>	<b>228,25</b>	<b>222,68</b>	<b>845,80</b>	<b>6198,46</b>	<b>6294,72</b>	<b>2942,08</b>	<b>931,90</b>	<b>3500,72</b>	<b>44,50</b>	<b>1,25</b>	<b>1,96</b>	<b>1,87</b>	<b>1435,00</b>	<b>3,33</b>	<b>4,54</b>	<b>90,79</b>	<b>3,69</b>
<b>В среднем за 1 день</b>	<b>526</b>	<b>22,83</b>	<b>22,27</b>	<b>84,58</b>	<b>619,85</b>	<b>629,47</b>	<b>294,21</b>	<b>93,19</b>	<b>350,07</b>	<b>4,45</b>	<b>0,13</b>	<b>0,20</b>	<b>0,19</b>	<b>143,50</b>	<b>0,33</b>	<b>0,45</b>	<b>9,08</b>	<b>3,69</b>
<b>Норма 25% от суточной нормы</b>	<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	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D
1 день	785	27,15	22,06	109,28	725,61	1677,11	190,49	172,48	436,50	8,64	0,01	0,13	0,53	28,47	0,51	0,45	29,60	0,85
2 день	715	26,22	27,60	105,65	752,87	1740,40	154,88	162,44	317,19	5,99	0,01	0,16	0,14	50,37	0,29	0,36	29,51	0,01
3 день	815	24,12	23,03	101,66	689,76	1451,77	164,02	143,24	279,65	8,85	0,07	0,06	0,10	35,12	0,42	0,34	22,49	0,01
4 день	785	29,24	32,20	117,29	817,85	1596,84	168,47	165,30	401,42	9,38	0,02	0,22	0,19	31,88	0,35	0,39	41,68	0,27
5 день	790	25,58	26,27	119,10	793,82	1156,84	141,89	165,42	349,61	5,86	0,01	0,01	0,13	98,10	0,32	0,26	13,35	0,09
6 день	715	26,74	30,03	152,72	835,40	1708,91	124,78	147,21	380,64	9,86	0,01	0,64	0,39	0,00	0,33	0,33	21,44	0,01
7 день	785	25,29	32,35	148,03	926,14	1098,12	182,61	166,23	402,62	5,47	0,09	0,20	0,92	96,47	0,27	0,31	14,26	0,74
8 день	785	36,24	27,61	122,71	753,54	1048,93	170,83	148,25	368,15	15,14	0,00	0,02	0,35	32,36	5,54	5,39	16,66	5,22
9 день	785	29,01	34,23	114,34	860,45	1023,36	98,44	198,28	425,85	8,46	0,02	0,21	0,18	31,88	0,38	0,38	14,54	0,27
10 день	810	25,87	27,70	121,88	826,70	1704,43	171,24	162,66	364,84	5,84	0,01	0,13	0,11	46,94	0,39	0,37	27,57	0,12
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>7770</b>	<b>275,46</b>	<b>283,08</b>	<b>1212,67</b>	<b>7982,13</b>	<b>14206,71</b>	<b>1567,63</b>	<b>1631,49</b>	<b>3726,47</b>	<b>83,50</b>	<b>0,25</b>	<b>1,78</b>	<b>3,04</b>	<b>451,59</b>	<b>8,81</b>	<b>8,58</b>	<b>231,09</b>	<b>7,59</b>
<b>В среднем за 1 день</b>	<b>777</b>	<b>27,55</b>	<b>28,31</b>	<b>121,27</b>	<b>798,21</b>	<b>1420,67</b>	<b>156,76</b>	<b>163,15</b>	<b>372,65</b>	<b>8,35</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>	<b>0,30</b>	<b>45,16</b>	<b>0,88</b>	<b>0,86</b>	<b>23,11</b>	<b>7,59</b>
<b>з</b>	<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	1,09	1,07	4,10