

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ «Средняя школа №19 с углубленным изучением английского языка им. С.Калинина»
Пл. Давыдов О.В.

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»
Нечаев А.В.



основное (организованное) меню

возраст 12 лет и старше
сезон: зима 2025г
(январь- февраль)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 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 |
| 232/330 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 120/30 | 13,33 | 12,66 | 9,60 | 223,97 | 602,97 | 149,25 | 4,93 | 170,61 | 0,10 | 0,58 | 0,96 | 317,60 | 85,34 | 0,06 | 0,11 | 10,69 | 0,56 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,77 | 24,55 | 164,84 | 778,14 | 44,41 | 33,33 | 104,08 | 1,21 | 1,00 | 108,65 | 46,22 | | 0,17 | 0,13 | 21,81 | 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 | 6,20 | 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 | |
| | Итого | 1000 | 29,52 | 31,38 | 132,25 | 922,92 | 2176,26 | 318,70 | 172,28 | 481,59 | 6,47 | 0,89 | 12,16 | 43,99 | 85,34 | 0,58 | 0,39 | 48,30 | 0,84 |
| | ВСЕГО за день | 1550 | 71,16 | 64,32 | 224,57 | 1759,39 | 2859,55 | 733,64 | 294,55 | 1017,03 | 11,25 | 7,14 | 16,95 | 54,39 | 267,40 | 0,81 | 1,32 | 61,66 | 1,04 |
| | СРЕДА | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая конс. | 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 | 43,22 | 72,59 | 73,26 | 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 | 2,00 | 60,00 | | 24,40 | 0,06 | 0,18 | 1,59 | |
| 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 |
| 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 | |
| | Итого | 570 | 35,15 | 47,71 | 70,09 | 901,02 | 940,86 | 607,55 | 80,23 | 653,68 | 6,16 | 4,71 | 13,26 | 8,33 | 547,25 | 0,30 | 0,99 | 6,70 | 1,95 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 100 | 4,67 | 9,39 | 7,19 | 131,90 | 244,90 | 161,70 | 22,99 | 109,27 | 1,29 | | 6,00 | | 38,50 | 0,02 | 0,00 | 5,78 | 0,15 |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 250 | 3,56 | 4,59 | 18,79 | 144,25 | 355,75 | 33,40 | 25,35 | 72,23 | 1,18 | 2,59 | 50,21 | 21,25 | | 0,10 | 0,08 | 5,75 | 0,05 |
| 292/331 | Птица, тушенная в соусе с овощами | 270 | 23,51 | 20,81 | 43,65 | 374,40 | 893,88 | 101,99 | 64,84 | 198,20 | 4,93 | 10,26 | 54,00 | 65,58 | 54,18 | 0,22 | 0,27 | 15,01 | |
| 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 | 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 | |
| | Итого | 1040 | 42,50 | 38,11 | 168,15 | 1087,56 | 2160,93 | 383,47 | 229,07 | 538,82 | 12,66 | 2,01 | 11,02 | 14,91 | 92,68 | 0,53 | 0,45 | 37,39 | 0,20 |
| | ВСЕГО за день | 1610 | 77,65 | 85,82 | 238,25 | 1988,58 | 3101,79 | 991,02 | 309,30 | 1192,50 | 18,82 | 6,71 | 24,28 | 23,24 | 639,93 | 0,82 | 1,44 | 44,09 | 2,15 |
| | ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 239/331 | Тефтеля рыбная с соусом | 120/30 | 15,48 | 14,35 | 21,03 | 275,18 | 373,78 | 116,09 | 36,91 | 228,51 | 1,11 | 1,25 | | 313,56 | 28,08 | 0,14 | 0,11 | 2,52 | 0,66 |
| 303 | Каша вязкая рисовая | 180 | 3,07 | 5,00 | 31,88 | 184,80 | 45,10 | 4,94 | 21,60 | 66,70 | 0,44 | 5,86 | | 19,39 | | 0,02 | 0,02 | | 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 | 2,00 | 60,00 | | 20,00 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | |
| 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 | |
| | Итого | 710 | 29,04 | 24,30 | 115,62 | 745,41 | 810,05 | 295,43 | 149,01 | 491,64 | 3,80 | 1,39 | 6,00 | 37,62 | 48,08 | 0,32 | 0,43 | 7,41 | 0,76 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 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 | | | | 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 | |
| | Итого | 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 |
| | 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 | 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 | 100/10 | 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 |
| 143 | Рагу из овощей | 180 | 3,12 | 13,25 | 15,36 | 196,20 | 473,68 | 64,73 | 29,27 | 78,30 | 1,07 | 0,56 | 34,56 | 46,80 | 0,11 | 0,10 | 22,52 | 0,16 |
| 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 | |
| | Итого | 960 | 35,95 | 44,00 | 123,72 | 1018,46 | 1683,53 | 195,13 | 206,88 | 498,84 | 11,59 | 0,84 | 7,90 | 86,80 | 0,58 | 0,52 | 36,23 | 0,50 |
| | ВСЕГО за день | 1600 | 55,81 | 60,83 | 222,76 | 1702,05 | 2503,01 | 676,10 | 279,36 | 911,86 | 16,27 | 1,47 | 21,34 | 242,12 | 0,84 | 1,02 | 49,39 | 0,92 |
| | ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 222 | Пудинг из творога (запеч) со стущ.молоком | 200/20 | 31,74 | 28,24 | 58,76 | 616,00 | 449,00 | 317,84 | 55,16 | 424,88 | 2,16 | 36,23 | 25,25 | 166,80 | 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 | | | | | | 2,83 | |
| 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 | |
| | Итого | 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 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 картофельный с рыбными фрикадельками | 250 | 10,58 | 9,55 | 16,10 | 161,00 | 622,25 | 86,91 | 59,35 | 185,44 | 1,68 | 1,09 | 60,60 | 366,58 | 0,17 | 0,13 | 11,90 | 0,49 |
| 291 | Плов из пшеницы | 250 | 21,23 | 13,11 | 44,76 | 382,43 | 356,65 | 58,05 | 67,69 | 219,61 | 2,47 | 8,83 | | 32,85 | 0,13 | 0,17 | 7,55 | |
| 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 | 6,20 | 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 | |
| | Итого | 920 | 43,53 | 31,72 | 163,60 | 1049,15 | 1717,57 | 202,24 | 252,59 | 593,73 | 9,14 | 1,71 | 6,06 | 46,17 | 0,48 | 0,42 | 26,02 | 0,49 |
| | ВСЕГО за день | 1490 | 80,23 | 62,25 | 272,74 | 1899,23 | 2519,90 | 568,22 | 374,13 | 1081,55 | 14,44 | 5,64 | 8,59 | 54,21 | 0,79 | 1,14 | 39,57 | 0,62 |
| | СРЕДА | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая конс. | 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 | |
| 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 | 0,14 | 0,70 | 5,06 | 1,44 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 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 | |
| 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 |
| 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 | |
| | Итого | 570 | 31,73 | 41,56 | 62,34 | 811,93 | 844,95 | 498,84 | 68,13 | 566,89 | 5,52 | 5,23 | 13,02 | 9,09 | 512,91 | 0,29 | 0,98 | 11,15 | 1,67 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,40 | 250,00 | 24,97 | 15,09 | 28,31 | 0,47 | 0,24 | | 3,10 | | 0,02 | 0,04 | 17,10 | |
| 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 |
| 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 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,77 | 24,55 | 164,84 | 778,14 | 44,41 | 33,33 | 104,08 | 1,21 | 1,00 | 108,65 | 46,22 | | 0,17 | 0,13 | 21,81 | 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 | |
| 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 | |
| | Итого | 1070 | 32,39 | 27,84 | 163,05 | 1032,69 | 2438,09 | 258,81 | 233,46 | 547,90 | 9,56 | 0,92 | 16,90 | 62,48 | 31,89 | 0,57 | 0,50 | 58,68 | 0,82 |
| | ВСЕГО за день | 1640 | 64,12 | 69,39 | 225,39 | 1844,62 | 3283,04 | 757,65 | 301,59 | 1114,79 | 15,08 | 6,15 | 29,92 | 71,56 | 544,80 | 0,86 | 1,48 | 69,84 | 2,49 |
| | ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,65 | 4,12 | 7,29 | 72,90 | 224,60 | 28,33 | 18,39 | 41,61 | 1,31 | | | 1,55 | | 0,05 | 0,04 | 6,86 | |
| 239/375 | Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом | 120/30 | 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 | | 14,42 | | 0,10 | 0,04 | 0,03 | 0,10 |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 12,61 | 50,42 | 7,23 | 9,33 | 1,18 | 2,35 | 0,24 | | | | | | | | |
| 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 | 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 | |
| | Итого | 670 | 25,99 | 25,68 | 92,08 | 701,83 | 672,61 | 112,64 | 115,90 | 385,91 | 6,10 | 1,30 | 1,45 | 5,93 | 81,81 | 1,35 | 0,26 | 12,74 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огурцов | 100 | 0,85 | 5,05 | 2,58 | 59,10 | 138,81 | 23,74 | 13,32 | 23,22 | 0,61 | | | 4,65 | | 0,15 | 0,03 | 4,11 | |
| 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 |
| 282.1 | Пудинг из печени | 120/5 | 22,32 | 23,36 | 9,00 | 314,40 | 360,96 | 25,94 | 22,13 | 324,02 | 16,80 | | | | 9463,03 | 0,31 | 2,33 | 114,31 | 0,26 |
| 303 | Каша вязкая гречневая | 180 | 5,50 | 6,01 | 24,65 | 174,78 | 166,09 | 10,14 | 86,52 | 130,78 | 2,91 | 3,63 | | 14,42 | | 0,14 | 0,08 | | 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 | Печенье | 30 | 1,93 | 2,45 | 30,49 | 112,00 | 88,96 | 5,12 | 6,18 | 18,20 | 0,37 | | | | 16,80 | | 0,01 | 0,03 | |
| 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 | |
| | Итого | 1015 | 43,97 | 44,94 | 154,56 | 1106,29 | 1538,72 | 166,06 | 251,71 | 689,50 | 27,08 | 1,10 | 1,20 | 9,76 | 9479,83 | 0,82 | 2,59 | 133,26 | 0,54 |
| | ВСЕГО за день | 1685 | 69,95 | 70,61 | 246,64 | 1808,12 | 2211,33 | 278,70 | 367,61 | 1075,41 | 33,18 | 2,40 | 2,65 | 15,70 | 9561,64 | 2,17 | 2,85 | 146,00 | 0,54 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|------|------|--------|------|
| 1 день | 570 | 17,09 | 24,28 | 128,36 | 732,90 | 428,26 | 321,09 | 68,54 | 337,11 | 3,06 | 0,67 | 7,09 | 2,12 | 140,56 | 0,20 | 0,27 | 1,31 | 0,41 |
| 2 день | 550 | 41,64 | 32,94 | 92,32 | 836,47 | 683,29 | 414,94 | 122,27 | 535,44 | 4,78 | 6,25 | 4,79 | 10,41 | 182,06 | 0,23 | 0,93 | 13,36 | 0,20 |
| 3 день | 570 | 35,15 | 47,71 | 70,09 | 901,02 | 940,86 | 607,55 | 80,23 | 653,68 | 6,16 | 4,71 | 13,26 | 8,33 | 547,25 | 0,30 | 0,99 | 6,70 | 1,95 |
| 4 день | 710 | 29,04 | 24,30 | 115,62 | 745,41 | 810,05 | 295,43 | 149,01 | 491,64 | 3,80 | 1,39 | 6,00 | 37,62 | 48,08 | 0,32 | 0,43 | 7,41 | 0,76 |
| 5 день | 625 | 29,14 | 19,55 | 133,86 | 758,88 | 978,23 | 119,29 | 150,05 | 328,56 | 7,05 | 1,24 | 0,00 | 7,37 | 38,70 | 0,25 | 0,27 | 27,99 | 0,00 |
| 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 | 570 | 31,73 | 41,56 | 62,34 | 811,93 | 844,95 | 498,84 | 68,13 | 566,89 | 5,52 | 5,23 | 13,02 | 9,09 | 512,91 | 0,29 | 0,98 | 11,15 | 1,67 |
| 9 день | 670 | 25,99 | 25,68 | 92,08 | 701,83 | 672,61 | 112,64 | 115,90 | 385,91 | 6,10 | 1,30 | 1,45 | 5,93 | 81,81 | 1,35 | 0,26 | 12,74 | 0,00 |
| 10 день | 560 | 20,98 | 24,86 | 90,29 | 670,63 | 633,93 | 450,86 | 60,94 | 356,16 | 5,35 | 4,40 | 7,280 | 8,80 | 152,70 | 0,25 | 0,35 | 11,81 | 0,50 |
| Всего за 10 дней | 6035,00 | 287,31 | 288,24 | 993,13 | 7692,74 | 7613,99 | 3667,60 | 1009,08 | 4556,22 | 51,78 | 29,73 | 134,38 | 98,35 | 2026,18 | 3,76 | 5,69 | 119,18 | 6,04 |
| В среднем за 1 день | 603,50 | 28,73 | 28,82 | 99,31 | 769,27 | 761,40 | 366,76 | 100,91 | 455,62 | 5,18 | 2,97 | 13,44 | 9,84 | 202,62 | 0,38 | 0,57 | 11,92 | 6,04 |
| 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 | Ca | Mg | P | Fe | Селе | Йод | Фтор | A | B1 | B2 | C | D |
|-----------------------------|----------|--------|--------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|--------|-------|--------|--------|----------|------|------|--------|------|
| 1 день | 1080 | 35,62 | 36,13 | 158,59 | 1081,10 | 1852,30 | 145,92 | 189,75 | 554,90 | 14,65 | 1,63 | 4,43 | 9,53 | 10,14 | 0,46 | 0,40 | 30,68 | 0,28 |
| 2 день | 1000 | 29,52 | 31,38 | 132,25 | 922,92 | 2176,26 | 318,70 | 172,28 | 481,59 | 6,47 | 0,89 | 12,16 | 43,99 | 85,34 | 0,58 | 0,39 | 48,30 | 0,84 |
| 3 день | 1040 | 42,50 | 38,11 | 168,15 | 1087,56 | 2160,93 | 383,47 | 229,07 | 538,82 | 12,66 | 2,01 | 11,02 | 14,91 | 7916,11 | 0,53 | 0,45 | 37,39 | 0,20 |
| 4 день | 1030 | 34,02 | 33,69 | 134,26 | 957,86 | 2426,52 | 183,54 | 211,28 | 422,82 | 12,20 | 0,79 | 12,95 | 13,56 | 21,90 | 0,45 | 0,43 | 49,00 | 0,04 |
| 5 день | 1100 | 33,58 | 33,46 | 150,85 | 1014,27 | 1592,79 | 193,54 | 260,48 | 518,73 | 11,79 | 1,22 | 3,25 | 10,51 | 81,81 | 1,55 | 0,39 | 39,45 | 0,28 |
| 6 день | 960 | 35,95 | 44,00 | 123,72 | 1018,46 | 1683,53 | 195,13 | 206,88 | 498,84 | 11,59 | 0,84 | 7,90 | 10,08 | 86,80 | 0,58 | 0,52 | 36,23 | 0,50 |
| 7 день | 920 | 43,53 | 31,72 | 163,60 | 1049,15 | 1717,57 | 202,24 | 252,59 | 593,73 | 9,14 | 1,71 | 6,06 | 46,17 | 71,19 | 0,48 | 0,42 | 26,02 | 0,49 |
| 8 день | 1070 | 32,39 | 27,84 | 163,05 | 1032,69 | 2438,09 | 258,81 | 233,46 | 547,90 | 9,56 | 0,92 | 16,90 | 62,48 | 31,89 | 0,57 | 0,50 | 58,68 | 0,82 |
| 9 день | 1015 | 43,97 | 44,94 | 154,56 | 1106,29 | 1538,72 | 166,06 | 251,71 | 689,50 | 27,08 | 1,10 | 1,20 | 9,76 | 9479,83 | 0,82 | 2,59 | 133,26 | 0,54 |
| 10 день | 1490 | 53,69 | 50,54 | 209,18 | 1480,30 | 2741,77 | 620,31 | 257,91 | 742,94 | 15,60 | 5,20 | 84,48 | 21,53 | 176,54 | 0,64 | 0,75 | 58,53 | 0,68 |
| Всего за 10 дней | 10705,00 | 384,77 | 371,80 | 1558,21 | 10750,59 | 20328,48 | 2667,71 | 2265,40 | 5589,75 | 130,75 | 16,31 | 160,34 | 242,53 | 17961,55 | 6,66 | 6,86 | 517,55 | 4,67 |
| В среднем за 1 день | 1070,50 | 38,48 | 37,18 | 155,82 | 1075,06 | 2032,85 | 266,77 | 226,54 | 558,98 | 13,08 | 1,63 | 16,03 | 24,25 | 1796,15 | 0,67 | 0,69 | 51,75 | 4,67 |
| 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 | 1,21 | 1,15 | 4,28 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861742

Владелец Плетнёв Олег Викторович

Действителен с 20.03.2024 по 20.03.2025