«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ г.Керчи РК
«Специализированная школа №19
с углубленным изучением английского языка
имени Д.С.Калинина"
Плетнёв О.В.

«СОГЛАСОВАНО»
Генеральный директор
ООО "Нектар"
Белан А.С.
22.12.2025г

«УТВЕРЖДАЮ»
**ИП Орлов**
по доверенности
№10-2025-К от 22.12.25г
Кравченко Т.Н.
22.12.2025г

**основное (организованное) меню**

**возраст 7-11 лет**
**сезон: зима 2026г**
**(январь -февраль)**

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

| № рецеп. | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал | Минералы | | | | | | | | Витамины | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | K | 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 | 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огурцов с луком репчатым | 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 | |
| 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** | **35,58** | **32,96** | **128,22** | **803,09** | **1230,39** | **201,85** | **178,59** | **333,80** | **15,80** | **0,90** | **4,02** | **8,15** | **49,20** | **5,54** | **5,37** | **30,70** | **5,12** |
| | **Всего за день** | **1315** | **54,61** | **59,51** | **214,16** | **1447,99** | **1746,52** | **523,66** | **234,23** | **699,11** | **18,74** | **27,78** | **79,70** | **30,59** | **271,60** | **5,77** | **5,94** | **33,46** | **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 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 | |
| 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 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 60 | 2,80 | 5,63 | 4,31 | 79,12 | 146,94 | 97,00 | 13,79 | 65,56 | 0,77 | | 0,36 | | 23,10 | 0,01 | 0,05 | 3,46 | 0,09 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |
| 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 | |
| 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** | **715** | **27,31** | **34,01** | **150,41** | **879,05** | **1562,51** | **200,63** | **143,24** | **403,53** | **7,83** | **0,80** | **63,96** | **39,35** | **23,10** | **0,30** | **0,35** | **17,91** | **0,10** |
| | **Всего за день** | **1225** | **59,02** | **58,90** | **229,47** | **1549,12** | **2150,47** | **526,02** | **239,56** | **815,60** | **12,04** | **45,68** | **99,90** | **93,08** | **159,60** | **0,48** | **1,06** | **28,59** | **0,25** |
| | **СРЕДА** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 306 | Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный) | 30 | 0,87 | 0,82 | 1,74 | 17,76 | 28,87 | 7,18 | 6,05 | 18,40 | 0,21 | | | | 4,20 | 0,02 | 0,01 | 2,91 | 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 |
| 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 | 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** | **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** |
| | **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 | |
| 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 |
| 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 | |
| | **Итого** | **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** |
| | **Всего за день** | **1230** | **46,79** | **44,86** | **204,60** | **1417,81** | **2239,08** | **269,72** | **257,06** | **614,00** | **12,20** | **9,03** | **7,64** | **87,03** | **151,04** | **0,44** | **0,57** | **41,16** | **0,75** |
| | **ЧЕТВЕРГ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашенной капусты | 60 | 1,02 | 3,00 | 5,07 | 51,41 | 169,89 | 31,34 | 9,60 | 20,37 | 0,40 | 0,07 | | 0,88 | | 0,01 | 0,02 | 11,88 | |
| 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 пшеничная | 150 | 4,00 | 4,25 | 24,58 | 152,00 | 84,38 | 15,66 | 21,62 | 101,05 | 1,70 | 0,69 | | 1,20 | | 0,08 | 0,03 | | 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 | |
| | **Итого** | **570** | **22,12** | **21,98** | **78,47** | **580,32** | **648,43** | **213,25** | **94,52** | **371,06** | **4,00** | **1,29** | **7,08** | **5,09** | **61,05** | **0,25** | **0,34** | **13,50** | **0,08** |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 0,99 | 2,47 | 9,76 | 43,73 | 134,76 | 16,99 | 11,03 | 24,96 | 0,78 | | | 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 |
| 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 | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,51 | 4,52 | 26,45 | 168,00 | 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 | |
| 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** | **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** | **49,47** | **46,98** | **195,57** | **1340,69** | **1901,36** | **348,93** | **238,95** | **659,05** | **13,72** | **2,05** | **9,48** | **12,63** | **91,15** | **0,60** | **0,62** | **40,68** | **0,17** |
| | **ПЯТНИЦА** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 (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 |
| 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 | 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 | |
| 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** | **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** | **128,15** | **0,60** | **0,68** | **35,52** | **0,67** |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **2 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 свеклы 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 | |
| 92 | Щи из квашенной капусты | 200 | 1,22 | 3,88 | 3,20 | 56,00 | 40,94 | 13,88 | 28,30 | 0,52 | 1,66 | 1,57 | 12,96 | 11,56 | 10,00 | 0,02 | 0,02 | 8,36 | 0,06 |
| 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** | **25,95** | **30,50** | **141,80** | **784,86** | **1337,59** | **111,00** | **152,30** | **327,67** | **10,61** | **2,35** | **72,96** | **49,92** | **10,00** | **0,28** | **0,30** | **23,33** | **0,06** |
| | **Всего за день** | **1290** | **41,03** | **50,78** | **242,44** | **1404,30** | **2009,22** | **433,74** | **254,71** | **677,88** | **15,45** | **2,67** | **85,36** | **54,75** | **118,15** | **0,54** | **0,60** | **34,68** | **0,37** |
| | **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 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** | **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** |
| | **ЧЕТВЕРГ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 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 | | | | | | | 2,83 | |
| 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 | Тефтеля 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 | 510,61 | 507,42 | 2117,69 | 14205,21 | 19866,88 | 4411,04 | 2483,08 | 7059,74 | 137,16 | 188,72 | 448,92 | 510,20 | 1788,26 | 17,18 | 17,88 | 362,04 | 15,86 |
| | **В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ** | 1291,5 | 51,06 | 50,74 | 211,77 | 1420,52 | 1986,69 | 441,10 | 248,31 | 705,97 | 13,72 | 18,87 | 44,89 | 51,02 | 178,83 | 1,72 | 1,79 | 36,20 | 15,86 |
| | **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 рецептур 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 | 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 |
| 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 | 22,12 | 21,98 | 78,47 | 580,32 | 648,43 | 213,25 | 94,52 | 371,06 | 4,00 | 1,29 | 7,08 | 5,09 | 61,05 | 0,25 | 0,34 | 13,50 | 0,08 |
| 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*** | ***226,80*** | ***236,71*** | ***885,35*** | ***6354,28*** | ***5612,59*** | ***2733,96*** | ***881,65*** | ***3573,82*** | ***42,33*** | ***166,97*** | ***249,91*** | ***288,97*** | ***1365,96*** | ***3,34*** | ***4,50*** | ***83,38*** | ***4,46*** |
| В среднем за 1 день | ***526*** | ***22,68*** | ***23,67*** | ***88,54*** | ***635,43*** | ***561,26*** | ***273,40*** | ***88,17*** | ***357,38*** | ***4,23*** | ***16,70*** | ***24,99*** | ***28,90*** | ***136,60*** | ***0,33*** | ***0,45*** | ***8,34*** | ***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 | угл-ды | ккал | К | Са | Mg | Р | Fe | Селен | Йод | Фтор | А | В1 | В2 | С | D |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 день | 795 | 35,58 | 32,96 | 128,22 | 803,09 | 1230,39 | 201,85 | 178,59 | 333,80 | 15,80 | 0,90 | 4,02 | 8,15 | 49,20 | 5,54 | 5,37 | 30,70 | 5,12 |
| 2 день | 715 | 27,31 | 34,01 | 150,41 | 879,05 | 1562,51 | 200,63 | 143,24 | 403,53 | 7,83 | 0,80 | 63,96 | 39,35 | 23,10 | 0,30 | 0,35 | 17,91 | 0,10 |
| 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 | 25,95 | 30,50 | 141,80 | 784,86 | 1337,59 | 111,00 | 152,30 | 327,67 | 10,61 | 2,35 | 72,96 | 49,92 | 10,00 | 0,28 | 0,30 | 23,33 | 0,06 |
| 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*** | ***283,81*** | ***270,71*** | ***1232,34*** | ***7850,93*** | ***14254,29*** | ***1677,08*** | ***1601,43*** | ***3485,93*** | ***94,83*** | ***21,75*** | ***199,01*** | ***221,23*** | ***422,30*** | ***13,84*** | ***13,37*** | ***278,66*** | ***11,40*** |
| В среднем за 1 день | ***765,50*** | ***28,38*** | ***27,07*** | ***123,23*** | ***785,09*** | ***1425,43*** | ***167,71*** | ***160,14*** | ***348,59*** | ***9,48*** | ***2,18*** | ***19,90*** | ***22,12*** | ***42,23*** | ***1,38*** | ***1,34*** | ***27,87*** | ***11,40*** |
| Норма 35% от суточной нормы | ***700*** | ***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 | угл-ды |
|---|---|---|---|
| норма | 1,00 | 1,00 | 4,00 |
| факт | 1,11 | 1,07 | 4,21 |