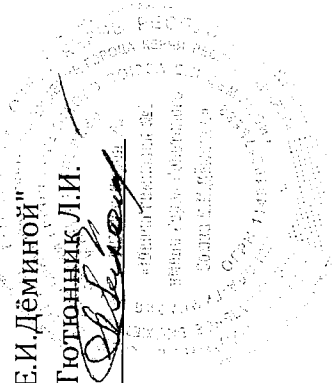
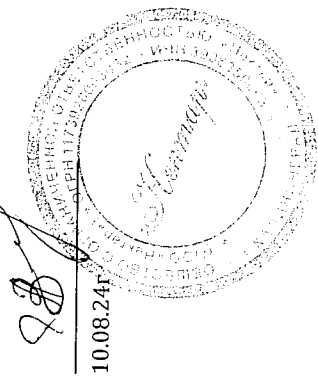


«СОГЛАСОВАНО»  
Директор МБОУ г.Керчи РК  
«Школа - гимназия №1 имени Героя Советского Союза  
Е.И.Дёминой»  
Тютюник Л.И.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Исполнительный директор  
ООО «Нектар»  
Нечаева Л.В.



10.08.24г

**примерное цикличное меню**

**возраст 12 лет и старше**  
**сезон: осень 2024г**  
(сентябрь - октябрь)

меню 12 лет и старше сезон осень (сентябрь-октябрь 2024г)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	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>																			
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	260	7,19	13,21	51,36	354,55	238,30	157,99	43,99	185,21	0,99	4,86	70,91	14,56	64,76	0,12	0,17	1,13	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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28							0,03	
ПР	Печенье	30	1,92	2,45	30,36	111,56	88,61	5,10	6,15	18,12	0,36			16,73			0,02	0,03	
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	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>17,08</b>	<b>24,28</b>	<b>128,23</b>	<b>732,46</b>	<b>427,91</b>	<b>321,07</b>	<b>68,51</b>	<b>337,03</b>	<b>3,05</b>	<b>0,67</b>	<b>7,09</b>	<b>2,12</b>	<b>140,49</b>	<b>0,20</b>	<b>0,28</b>	<b>1,31</b>	<b>0,41</b>
	<b>Обед</b>																		
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,34	66,58	132,78	22,32	13,18	39,58	0,57	0,30				0,03	0,04	4,69	
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,00	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93	0,23	44,83	24,05		0,09	0,06	10,05	0,18
268/331	Котлета из говядины с соусом	100/30	16,28	16,78	15,18	280,03	225,24	19,19	33,54	175,57	2,80	0,64	14,40	0,50	10,14	0,06	0,15	0,66	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,42	31,77	202,34	36,41	5,84	25,37	44,64	1,33					0,07	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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>1080</b>	<b>36,77</b>	<b>36,53</b>	<b>147,98</b>	<b>1044,96</b>	<b>1547,58</b>	<b>144,40</b>	<b>202,69</b>	<b>466,20</b>	<b>12,99</b>	<b>0,84</b>	<b>5,92</b>	<b>8,68</b>	<b>10,14</b>	<b>0,44</b>	<b>0,38</b>	<b>29,52</b>	<b>0,28</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1650</b>	<b>53,85</b>	<b>60,81</b>	<b>276,21</b>	<b>1777,42</b>	<b>1975,49</b>	<b>465,47</b>	<b>271,20</b>	<b>803,22</b>	<b>16,04</b>	<b>1,50</b>	<b>13,01</b>	<b>10,80</b>	<b>150,63</b>	<b>0,63</b>	<b>0,66</b>	<b>30,83</b>	<b>0,69</b>
<b>ВТОРНИК</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
223	Запеканка из творога с молоком ступенным	200/20	36,69	30,85	45,57	609,03	332,24	368,32	56,15	472,97	1,68	59,45	47,93	67,40	182,06	0,14	0,88	0,75	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	2,00	60,00		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	50	4,43	1,67	23,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00	36,66			0,06	0,03	0,08	0,08



71	Овощи свежие порционно (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	196,00	17,00	14,00	30,00	0,50	0,30				0,04	0,02	4,90	
289	Рагу из птицы	260	18,84	17,58	22,80	325,50	985,50	55,20	58,05	162,30	2,88	0,45		40,98	21,90	0,11	0,23	17,00	
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	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	
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>26,60</b>	<b>20,27</b>	<b>94,76</b>	<b>620,93</b>	<b>1584,63</b>	<b>128,02</b>	<b>145,95</b>	<b>290,14</b>	<b>7,45</b>	<b>0,56</b>		<b>7,20</b>	<b>21,90</b>	<b>0,28</b>	<b>0,32</b>	<b>34,82</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>																		
71	Овощи свежие порционно (помидоры)	100	1,10	0,20	1,90	22,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90					0,06	0,04	17,50	
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	0,23		25,60		0,11	0,06	8,25	0,04
268	Биточек из говядины	100/5	15,80	18,91	13,15	289,00	195,42	11,62	30,60	168,26	2,69	0,48			20,00	0,06	0,15	0,26	0,16
321	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,00	337,64	55,45	20,65	40,14	0,81	0,07		1,50		0,03	0,03	17,16	0,05
303	Каша вязкая пшеничная	80	2,14	2,32	13,10	81,28	45,01	8,34	11,52	53,84	0,91	3,68		6,40		0,04	0,02		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	Печенье	30	1,92	2,45	30,36	111,56	88,61	5,10	6,15	18,12	0,36				16,73		0,02	0,03	
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	
	<b>Итого</b>	<b>985</b>	<b>36,41</b>	<b>32,78</b>	<b>162,30</b>	<b>1039,10</b>	<b>1836,70</b>	<b>175,61</b>	<b>213,62</b>	<b>512,61</b>	<b>11,96</b>	<b>1,17</b>		<b>9,58</b>	<b>36,73</b>	<b>0,46</b>	<b>0,40</b>	<b>47,32</b>	<b>0,29</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1725</b>	<b>63,01</b>	<b>53,05</b>	<b>257,06</b>	<b>1660,03</b>	<b>3421,33</b>	<b>303,63</b>	<b>359,57</b>	<b>802,75</b>	<b>19,41</b>	<b>1,72</b>		<b>18,00</b>	<b>58,63</b>	<b>0,73</b>	<b>0,72</b>	<b>82,14</b>	<b>0,29</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,68	9,40	7,19	132,13	245,39	161,99	23,03	109,49	1,29				38,58	0,02	0,08	5,78	0,15
239/331	Тефтеля рыбная с соусом сметанным с томатом	120/50	15,48	14,35	21,03	275,18	373,78	116,09	36,91	228,51	1,11	1,25		313,56		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
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	4,43	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	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	
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>30,06</b>	<b>30,82</b>	<b>116,80</b>	<b>835,09</b>	<b>983,20</b>	<b>320,08</b>	<b>149,52</b>	<b>489,50</b>	<b>6,84</b>	<b>1,13</b>		<b>37,40</b>	<b>66,66</b>	<b>0,29</b>	<b>0,28</b>	<b>12,39</b>	<b>0,91</b>
	<b>Обед</b>																		
21	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,05	2,58	59,20	139,09	23,76	13,34	23,25	0,61			4,66		0,15	0,03	4,12	
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00	384,10	34,85	20,75	49,08	0,78	0,21		18,07		0,07	0,05	10,37	0,18
292/331	Птица, тушеная 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		65,58	54,18	0,22	0,27	15,01	



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	4,55	16,10	161,00	622,25	86,91	59,35	185,44	1,68	1,09	60,60	366,58	25,05	0,17	0,13	0,13	11,90	0,49
291	Плов из птицы	250	21,23	13,11	44,76	382,43	356,65	58,05	67,69	219,61	2,47	8,83		32,85	24,38	0,13	0,17	0,17	7,55	
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	102,61	101,21	12,76	4,63	3,96	0,86					0,01	0,01	0,01	0,81	
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	0,04	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	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>43,51</b>	<b>26,70</b>	<b>160,81</b>	<b>1037,76</b>	<b>1706,34</b>	<b>200,82</b>	<b>252,08</b>	<b>593,29</b>	<b>9,05</b>	<b>1,71</b>	<b>6,06</b>	<b>46,17</b>	<b>71,19</b>	<b>0,48</b>	<b>0,42</b>	<b>0,42</b>	<b>25,93</b>	<b>0,49</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1470</b>	<b>80,21</b>	<b>57,23</b>	<b>269,95</b>	<b>1887,84</b>	<b>2508,67</b>	<b>566,80</b>	<b>373,62</b>	<b>1081,11</b>	<b>14,35</b>	<b>5,64</b>	<b>8,59</b>	<b>54,21</b>	<b>237,99</b>	<b>0,79</b>	<b>1,14</b>	<b>1,14</b>	<b>39,48</b>	<b>0,62</b>
	<b>СРЕДА</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	50/50	0,90	0,15	1,90	17,03	243,49	15,53	17,03	28,06	0,70	0,15				0,05	0,03	0,03	11,22	
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	433,91	0,14	0,70	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	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	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>29,90</b>	<b>34,52</b>	<b>49,69</b>	<b>695,16</b>	<b>723,24</b>	<b>423,44</b>	<b>67,05</b>	<b>539,15</b>	<b>5,47</b>	<b>5,24</b>	<b>13,02</b>	<b>8,75</b>	<b>512,91</b>	<b>0,30</b>	<b>0,97</b>	<b>0,97</b>	<b>17,70</b>	<b>1,67</b>
	<b>Обед</b>																			
56	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,18	7,20	35,16	247,19	33,20	17,31	29,07	1,28	0,08			1,94	0,03	0,03	0,03	15,55	
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00	384,10	34,85	20,75	49,08	0,78	0,21	29,86	18,07		0,07	0,05	0,05	10,37	0,18
284	Запеканка картофельная с мясом	250	29,13	36,56	43,40	568,75	937,50	74,29	185,76	495,51	6,70	0,60	119,70	64,19	35,00	0,58	0,44	0,44	8,36	0,16
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	0,02	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	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	0,05	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	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>1030</b>	<b>43,50</b>	<b>45,36</b>	<b>158,26</b>	<b>1135,92</b>	<b>2235,19</b>	<b>228,72</b>	<b>339,71</b>	<b>732,78</b>	<b>14,02</b>	<b>0,81</b>	<b>14,96</b>	<b>15,17</b>	<b>36,94</b>	<b>0,87</b>	<b>0,63</b>	<b>0,63</b>	<b>45,15</b>	<b>0,34</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1630</b>	<b>73,40</b>	<b>79,88</b>	<b>207,95</b>	<b>1831,08</b>	<b>2958,43</b>	<b>652,16</b>	<b>406,76</b>	<b>1271,93</b>	<b>19,50</b>	<b>6,05</b>	<b>27,98</b>	<b>23,92</b>	<b>549,85</b>	<b>1,18</b>	<b>1,60</b>	<b>1,60</b>	<b>62,84</b>	<b>2,01</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
121	Суп молочный с крупой рисовой	300	4,45	5,35	21,22	106,80	220,50	191,40	21,20	136,42	0,18	5,72	90,00	9,00	39,60	0,05	0,20	0,20	4,93	0,02

1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	30,90	8,40	4,20	22,50	0,35				0,02	0,03	40,00		0,15	
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42	7,23	9,33	1,18	2,35	0,24									0,03
ПР	Печенье	30	1,92	2,45	30,36	111,56	88,61	5,10	6,15	18,12	0,36						16,73			0,03
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93			6,60						0,01
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>10,89</b>	<b>15,61</b>	<b>98,76</b>	<b>454,13</b>	<b>397,04</b>	<b>221,91</b>	<b>40,25</b>	<b>214,29</b>	<b>2,06</b>			<b>9,00</b>			<b>96,33</b>			<b>5,00</b>
	<b>Обед</b>																			
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
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			9,10				0,05	0,05	10,67
234	Биточек рыбный	100/10	13,08	12,34	16,06	252,19	262,12	73,85	41,87	188,81	1,49			15,34			480,37			0,18
143	Рагу из овощей	180	3,12	13,25	15,36	208,20	473,92	64,73	29,27	78,30	1,07			34,56			20,41		0,10	0,71
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80								0,02	0,17
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20								0,02	4,00
ПР	Хлеб пшеничный	80	7,07	2,65	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82			58,47				0,03	0,02	10,00
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55			11,00				0,09	0,05	0,13
	<b>Итого</b>	<b>1070</b>	<b>30,77</b>	<b>34,16</b>	<b>130,76</b>	<b>963,40</b>	<b>1938,94</b>	<b>278,71</b>	<b>217,70</b>	<b>495,39</b>	<b>11,76</b>			<b>6,19</b>			<b>78,69</b>		<b>0,52</b>	<b>51,49</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1650</b>	<b>41,66</b>	<b>49,77</b>	<b>229,52</b>	<b>1417,53</b>	<b>2335,98</b>	<b>500,62</b>	<b>257,94</b>	<b>709,68</b>	<b>13,82</b>			<b>15,19</b>			<b>175,02</b>		<b>0,79</b>	<b>56,49</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
71	Овощи свежие порционно (помидоры)	100	1,10	0,20	1,90	22,04	290,58	14,03	20,04	26,05	0,90							0,06	0,04	17,54
239/375	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	120/50	14,41	14,99	16,62	258,58	269,74	37,74	29,88	157,26	1,23			14,47			81,81		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							0,10	0,04	0,10
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48			60,00			24,40		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			29,33					0,03	0,06
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93			6,60					0,04	0,01
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>30,05</b>	<b>25,46</b>	<b>103,97</b>	<b>732,10</b>	<b>970,95</b>	<b>244,82</b>	<b>148,71</b>	<b>502,07</b>	<b>6,04</b>			<b>7,45</b>			<b>106,21</b>		<b>0,44</b>	<b>24,99</b>
	<b>Обед</b>																			
73	Икра кабачковая	100	2,74	7,20	14,57	134,03	365,93	91,08	18,14	55,90	0,73			3,42			5,21		0,04	4,68
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			45,00				0,11	0,06	8,25
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	43,65	398,54	893,88	101,99	64,84	198,20	4,93			54,00			54,18		0,28	15,01
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	70	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82			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			11,00				0,06	0,02	0,01
	<b>Итого</b>	<b>1040</b>	<b>40,04</b>	<b>34,08</b>	<b>162,38</b>	<b>1039,83</b>	<b>2417,84</b>	<b>290,17</b>	<b>216,69</b>	<b>471,36</b>	<b>14,16</b>			<b>9,90</b>			<b>59,39</b>		<b>0,48</b>	<b>42,06</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1860</b>	<b>70,09</b>	<b>59,54</b>	<b>266,35</b>	<b>1771,93</b>	<b>3388,79</b>	<b>534,99</b>	<b>365,40</b>	<b>973,43</b>	<b>20,20</b>			<b>17,35</b>			<b>165,60</b>		<b>0,92</b>	<b>67,05</b>

		16520	650,02	617,71	2525,33	17785,86	2784,199	6056,81	3371,60	9983,34	183,27	3,77	16,33	32,15	#####	9,50	12,62	685,35	10,54						
		1652	65,00	61,77	252,53	1778,59	2784,20	605,68	337,16	998,33	18,33	0,38	1,63	3,21	1201,92	0,95	1,26	68,54	10,54						
		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	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	570	17,08	24,28	128,23	732,46	427,91	321,07	68,51	337,03	3,05	0,67	7,09	2,12	140,49	0,20	0,28	1,31	0,41
2 день	570	44,69	35,60	94,70	882,11	810,61	528,04	134,13	621,51	4,59	6,45	10,79	10,41	202,06	0,27	1,08	12,13	0,20
3 день	570	35,02	46,74	90,70	922,08	758,35	548,57	80,54	641,02	6,39	4,71	13,26	8,30	586,75	0,31	1,00	36,85	1,95
4 день	740	26,60	20,27	94,76	620,93	1584,63	128,02	145,95	290,14	7,45	0,56	7,20	8,42	21,90	0,28	0,32	34,82	0,00
5 день	720	30,06	30,82	116,80	835,09	983,20	320,08	149,52	489,50	6,94	1,13	0,60	37,40	66,66	0,29	0,28	12,39	0,91
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	600	29,90	34,52	49,69	695,16	723,24	423,44	67,05	539,15	5,47	5,24	13,02	8,75	512,91	0,30	0,97	17,70	1,67
9 день	580	10,89	15,61	98,76	454,13	397,04	221,91	40,25	214,29	2,06	0,75	9,00	1,56	96,33	0,12	0,26	5,00	0,00
10 день	820	30,05	25,46	103,97	732,10	970,95	244,82	148,71	502,07	6,04	1,56	7,45	5,07	106,21	1,43	0,44	24,99	0,10
Всего за 10 дней	<b>6380,00</b>	<b>280,83</b>	<b>280,67</b>	<b>985,79</b>	<b>7407,73</b>	<b>8277,74</b>	<b>3582,90</b>	<b>1028,67</b>	<b>4535,52</b>	<b>51,88</b>	<b>25,61</b>	<b>84,38</b>	<b>90,71</b>	<b>2055,43</b>	<b>3,77</b>	<b>5,85</b>	<b>171,87</b>	<b>5,79</b>
В среднем за 1 день	<b>638,00</b>	<b>28,08</b>	<b>28,07</b>	<b>98,58</b>	<b>740,77</b>	<b>827,77</b>	<b>358,29</b>	<b>102,87</b>	<b>453,55</b>	<b>5,19</b>	<b>2,56</b>	<b>8,44</b>	<b>9,07</b>	<b>205,54</b>	<b>0,38</b>	<b>0,58</b>	<b>17,19</b>	<b>5,79</b>
Норма 25% от суточной нормы	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>1,00</b>	<b>225,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,40</b>	<b>17,50</b>	<b>0,25</b>

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	1080	36,77	36,53	147,98	1044,96	1547,58	144,40	202,69	466,20	12,99	0,84	5,92	8,68	10,14	0,44	0,38	29,52	0,28
2 день	990	30,39	26,43	153,81	986,62	2373,01	531,54	191,38	501,87	6,29	0,89	12,16	43,52	85,34	0,50	0,42	61,39	1,26
3 день	1070	34,43	33,77	187,40	1251,46	1878,96	213,54	270,39	740,92	26,91	1,35	5,02	10,14	7916,11	0,77	2,65	137,93	0,41
4 день	985	36,41	32,78	162,30	1039,10	1836,70	175,61	213,62	512,61	11,96	1,17	5,93	9,58	36,73	0,46	0,40	47,32	0,29
5 день	1020	36,18	34,21	146,97	935,22	1954,88	227,26	201,99	410,17	11,75	1,77	8,39	15,06	54,18	0,62	0,44	40,43	0,18
6 день	955	37,20	33,03	128,86	943,86	1674,81	183,15	236,68	523,24	12,51	0,98	4,44	8,83	20,00	0,58	0,39	32,27	0,43
7 день	900	43,51	26,70	160,81	1037,76	1706,34	200,82	252,08	593,29	9,05	1,71	6,06	46,17	71,19	0,48	0,42	25,93	0,49
8 день	1030	43,50	45,36	158,26	1135,92	2235,19	228,72	339,71	732,78	14,02	0,81	14,96	15,17	36,94	0,87	0,63	45,15	0,34
9 день	1070	30,77	34,16	130,76	963,40	1938,94	278,71	217,70	495,39	11,76	0,84	6,19	57,94	78,69	0,46	0,52	51,49	1,06
10 день	1040	40,04	34,08	162,38	1039,83	2417,84	290,17	216,69	471,36	14,16	1,78	9,90	15,69	59,39	0,56	0,48	42,06	0,01
Всего за 10 дней	<b>10140,00</b>	<b>369,18</b>	<b>337,04</b>	<b>1539,54</b>	<b>10378,13</b>	<b>19564,25</b>	<b>2473,91</b>	<b>2342,92</b>	<b>5447,82</b>	<b>131,39</b>	<b>12,13</b>	<b>78,96</b>	<b>230,78</b>	<b>8368,71</b>	<b>5,73</b>	<b>6,77</b>	<b>513,48</b>	<b>4,75</b>
В среднем за 1 день	<b>1014,00</b>	<b>36,92</b>	<b>33,70</b>	<b>153,95</b>	<b>1037,81</b>	<b>1956,43</b>	<b>247,39</b>	<b>234,29</b>	<b>544,78</b>	<b>13,14</b>	<b>1,21</b>	<b>7,90</b>	<b>23,08</b>	<b>836,87</b>	<b>0,57</b>	<b>0,68</b>	<b>51,35</b>	<b>4,75</b>
Норма 35% от суточной нормы	<b>800</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>950,00</b>	<b>420,00</b>	<b>420,00</b>	<b>105,00</b>	<b>420,00</b>	<b>6,30</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>1,40</b>	<b>315,00</b>	<b>0,49</b>	<b>0,56</b>	<b>24,50</b>	<b>0,35</b>

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,20	1,12	4,40