

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г.Керчи РК

«Школа №15 имени Героя Советского Союза Е.М.Рудневой

Шимко Т.П.



«УТВЕРЖДАЮ»

Исполнительный директор

ООО «Нектар»

Нечаева Л.В.

по дов.№ 39 АА 2869239 от 08.04.24г

08.05.2024г



примерное цикличное меню

возраст 7-11 лет

сезон: весна 2024г

(май)

меню 7-11 лет сезон весна (май)

№ рецп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы							Витамины					
							К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
	1 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
177	Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, перловая)	205	10,12	11,82	41,01	311,00	332,30	172,20	61,30	283,00	1,94	5,95	85,80	32,86	81,00	0,18	0,26	1,21	0,27
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
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	4,00	120,00		40,00	0,08	0,30	2,60	
ПР	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	31,13	6,40	6,25	29,08	0,78	1,50		5,50		0,04	0,02	0,01	
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		
	Итого	525	25,65	27,95	105,96	738,50	786,99	562,92	111,18	606,28	3,78	0,01	0,21	0,38	196,80	0,34	0,66	3,96	0,50
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	75	1,39	4,53	13,55	100,53	348,83	3,88	23,12	44,48	1,25					0,02	0,04	4,14	
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	90/30	14,54	13,89	13,48	251,38	186,33	17,52	28,99	156,23	2,46	0,40	7,20	0,50	10,14	0,06	0,14	0,24	
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	40,46	6,48	28,16	49,56	1,47					0,07	0,03		0,11
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	45	3,56	0,45	22,02	105,21	49,80	14,40	14,85	44,78	0,50	2,80		9,60		0,05	0,02	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	31,13	6,40	6,25	29,08	0,78	1,50		5,50		0,04	0,02	0,01	
	Итого	1015	32,26	30,76	136,32	972,22	1651,10	107,83	142,55	405,86	12,38	0,00	0,05	0,40	10,14	0,38	0,35	28,45	0,29
	ВСЕГО за день	1540	57,91	58,71	242,28	1710,72	2438,09	670,75	253,73	#####	16,16	0,02	0,26	0,78	206,94	0,72	1,01	32,41	0,79
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
223/337	Запеканка из творога с соусом яблочным	170/50	29,64	26,15	35,86	499,08	237,84	253,39	40,72	357,71	1,66	49,77	40,61	56,61	154,65	0,13	0,71	0,44	0,62
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	45	3,56	0,45	22,02	105,21	49,80	14,40	14,85	44,78	0,50	2,80		9,60		0,05	0,02	0,01	
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	36,77	29,68	83,63	752,29	711,98	409,57	78,57	503,49	4,49	0,05	0,10	0,66	174,65	0,25	0,90	11,75	0,62
	Обед																		
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,50	3,02	1,10	33,59	90,76	20,37	8,35	13,93	0,38			2,79		0,09	0,02	4,24	

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	Оладьи из печени	100	14,68	13,52	7,64	328,00	303,80	24,02	18,44	273,02	14,02				7926,00	0,26	1,96	95,26	0,22
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00	138,40	8,44	72,03	108,88	2,42	3,02		12,02		0,12	0,06		0,08
352	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	22,58	107,11	64,43	10,32	3,28	5,96	0,51					0,01	0,01	1,65	
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	22,02	105,21	49,80	14,40	14,85	44,78	0,50	2,80		9,60		0,05	0,02	0,01	
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	815	27,31	27,32	101,48	872,26	1082,29	134,46	150,59	536,07	19,99	0,01	0,01	0,40	7926,00	0,61	2,14	111,84	0,48
	ВСЕГО за день	1385	64,08	57,00	185,11	1624,55	1794,27	544,03	229,16	#####	24,48	0,06	0,11	1,06	8100,65	0,86	3,04	123,59	1,10
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
ПР	Икра кабачковая конс	75	2,05	5,39	10,91	100,37	273,90	68,21	13,58	41,86	0,56	0,05		2,55		0,03	0,03	3,51	
211	Омлет с сыром	150	17,93	19,23	2,55	347,50	209,18	261,50	21,83	312,25	2,75	32,45	54,50	55,00	363,00	0,10	0,55	2,33	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	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	35	2,45	0,35	19,45	57,54	58,07	8,95	8,77	40,69	1,08	2,10		7,70		0,04	0,02	0,01	
	Итого	500	28,87	36,00	65,38	760,41	788,39	499,28	69,72	541,86	5,21	0,04	0,11	0,65	427,40	0,26	0,80	7,44	1,50
	Обед																		
71	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	117,60	10,20	8,40	18,00	0,30	0,18				0,02	0,01	2,94	
108	Суп картофельный с клецками	250	6,22	7,03	30,51	232,00	355,75	45,47	34,97	107,36	1,76	2,59	87,75	32,52	44,46	0,15	0,12	5,75	0,15
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	110	12,01	10,09	7,80	189,97	489,33	121,26	4,00	138,62	0,08	0,47	0,78	285,05	69,34	0,05	0,09	8,68	0,46
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,00	37,58	4,12	18,00	55,58	0,37	4,88		16,16		0,02	0,02		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	
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	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	1,20		4,40		0,03	0,02	0,01	
	Итого	940	28,30	23,81	139,24	929,45	1586,99	252,59	151,81	424,80	6,61	0,01	0,09	3,75	113,80	0,38	0,32	28,18	0,69
	ВСЕГО за день	1440	57,17	59,81	204,61	1689,86	2375,38	751,87	221,53	966,66	11,82	0,05	0,20	4,40	541,20	0,64	1,12	35,62	2,19
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
45	Салат из капусты (молодой) с луком зеленым	60	0,79	1,95	3,76	35,75	151,86	17,30	16,98	16,66	0,30	1,42		1,86		0,01	0,02	11,31	
289	Рагу из птицы	175	16,58	15,47	20,06	286,44	860,67	48,58	51,08	142,82	2,53	0,39	53,08	35,90	19,27	0,09	0,20	14,96	
377	Чай с лимоном	200/15/8	0,13	0,02	15,20	62,00	21,30	14,20	2,40	4,40	0,36							2,83	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,67	70,32	33,20	9,60	9,92	29,85	0,33	1,80		6,60		0,03	0,01	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	31,13	6,40	6,25	29,08	0,78	1,50		5,50		0,04	0,02	0,01	
	Итого	513	21,87	18,12	63,73	506,01	1098,16	96,07	86,63	222,81	4,30	0,01	0,05	0,50	19,27	0,17	0,26	29,11	0,00
	Обед																		
52	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	4,96	55,67	161,88	21,29	12,42	24,39	0,79					0,01	0,02	3,99	

71	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	117,60	10,20	8,40	18,00	0,30	0,18				0,02	0,01	2,94	
98	Суп крестьянский с крупой перловой	250	1,48	4,91	6,09	76,00	260,15	35,88	14,17	33,57	0,58	2,07	14,97	10,58		0,04	0,03	9,88	0,18
268	Котлета из говядины	90/5	14,22	17,38	11,84	263,4	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,43	12,96		20	0,05	0,14	0,23	
321	Капуста тушеная	80	1,65	2,59	7,54	60,00	270,11	44,36	16,52	32,11	0,65	0,06		1,20		0,02	0,02	13,73	0,04
303	Каша вязкая гречневая	80	2,44	2,67	10,94	77,60	73,82	4,50	38,42	58,06	1,29	1,61		6,40		0,06	0,03		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	4,43	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	
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	845	27,74	29,58	97,81	743,63	1241,54	145,14	175,55	389,76	9,55	0,01	0,03	0,61	20,00	0,31	0,30	30,86	0,26
	ВСЕГО за день	1425	45,45	45,48	183,52	1350,53	1991,07	591,45	240,64	762,77	13,80	0,01	0,15	0,66	161,40	0,54	0,76	43,74	0,64
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
222	Пудинг из творога (запеч) со сгущ.молоком	170/20	27,35	24,14	51,87	534,05	394,80	280,87	48,13	369,80	1,85	31,05	21,58	37,44	142,56	0,19	0,58	0,58	0,11
378	Чай с молоком	180	1,37	1,22	14,32	72,97	139,28	114,05	13,87	83,60	0,37	0,90	27,02		9,01	0,04	0,14	1,20	
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	
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	520	33,55	27,43	99,37	779,10	866,11	428,86	125,98	511,94	5,00	0,03	0,05	0,74	151,57	0,32	0,77	11,86	0,11
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	75	1,39	4,53	13,55	100,53	348,83	3,88	23,12	44,48	1,25					0,02	0,04	4,14	
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
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	125	14,63	7,43	5,70	157,50	487,81	58,61	72,80	243,29	1,28			654,72	8,73	0,08	0,08	5,60	0,93
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,00	37,58	4,12	18,00	55,58	0,37	4,88		16,16		0,02	0,02		0,08
342	Компот из яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,61	101,21	12,76	4,63	3,96	0,86					0,01	0,01	0,81	
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	22,02	105,21	49,80	14,40	14,85	44,78	0,50	2,80		9,60		0,05	0,02	0,01	
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	855	26,38	22,11	121,59	776,20	1551,58	130,60	165,09	483,71	6,11	0,01	0,04	7,11	8,73	0,30	0,24	20,61	1,19
	ВСЕГО за день	1375	59,93	49,54	220,96	1555,30	2417,69	559,46	291,07	995,65	11,11	0,04	0,09	7,85	160,30	0,62	1,01	32,47	1,30
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
ПР	Икра кабачковая конс	75	2,05	5,39	10,91	100,37	273,90	68,21	13,58	41,86	0,56	0,05		2,55		0,03	0,03	3,51	
216	Драчена	150	17,13	16,54	9,12	309,00	244,92	124,20	20,31	268,80	3,21	39,90	151,20	117,48	348,00	0,15	0,60	0,30	1,20
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	30	2,37	0,30	14,67	70,32	33,20	9,60	9,92	29,85	0,33	1,80		6,60		0,03	0,01	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	585	25,05	22,93	81,38	661,04	1119,82	239,69	68,33	400,41	10,03	0,04	0,15	1,33	348,00	0,30	0,70	17,82	1,20
	Обед																		
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,82	3,62	3,76	50,98	130,02	18,43	11,17	23,69	0,64			0,93		0,02	0,02	3,57	
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	10,37	0,18

214	Запеканка картофельная с мясом	200	16,58	19,64	34,72	455,00	1950,00	59,43	148,61	396,41	5,36	0,48	95,76	51,35	28,00	0,46	0,35	6,69	0,13
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,82	119,71	206,84	29,23	15,72	21,10	0,63					0,01	0,02	0,65	
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	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	
ПР	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	31,13	6,40	6,25	29,08	0,78	1,50		5,50		0,04	0,02	0,01	
	Итого	795	27,94	32,82	140,34	1009,27	2845,08	171,40	263,66	585,10	9,13	0,01	0,13	1,13	44,80	0,66	0,50	21,40	0,31
	ВСЕГО за день	1380	52,99	55,75	221,72	1670,31	3964,90	411,09	331,99	985,51	19,16	0,05	0,28	2,46	392,80	0,95	1,20	39,22	1,51
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
45	Салат из капусты (молодой) с луком зеленым	60	0,79	1,95	3,76	35,75	151,86	17,30	16,98	16,66	0,30	1,42		1,86		0,01	0,02	11,31	
255/33 2	Печень по-строгановски с соусом	125	13,26	11,23	3,52	185,00	203,90	66,48	17,47	239,32	5,00	0,24		3,86	5782,00	0,28	145,02	8,45	0,02
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00	138,40	8,44	72,03	108,88	2,42	3,02		12,02		0,12	0,06		0,08
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	
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	3,04	0,31	19,68	93,60	44,27	12,80	13,20	39,80	0,44	2,40		8,80		0,04	0,02	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	31,13	6,40	6,25	29,08	0,78	1,50		5,50		0,04	0,02	0,01	
	Итого	700	24,14	19,29	82,32	617,85	856,16	138,52	136,33	447,54	11,42	0,01	0,00	0,32	5782,00	0,52	145,16	29,80	0,10
	Обед																		
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	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	472,82	42,67	35,57	88,10	2,05	0,15	30,00	18,10		0,23	0,07	5,83	0,18
262 2011г	Биточек, запеченный из рыбы с творогом	100	6,12	2,59	32,14	156,00	207,71	267,36	14,47	92,34	0,66	0,72	13,48	462,00	14,20	0,15	0,14	4,19	0,68
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,04	12,80	163,50	394,74	53,94	24,39	65,25	0,89	0,47	28,80	17,01	39,00	0,09	0,08	18,77	0,14
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	1,67	23,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08	
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	840	22,57	26,88	125,66	800,37	1596,40	428,46	157,00	365,24	8,42	0,01	0,08	5,44	53,20	0,61	0,39	39,91	1,00
	ВСЕГО за день	1540	46,71	46,17	207,97	1418,22	2452,56	566,98	293,33	812,78	19,84	0,01	0,08	5,76	5835,20	1,12	145,55	69,71	1,10
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
71	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	117,60	10,20	8,40	18,00	0,30	0,18				0,02	0,01	2,94	
279/45 1	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом томатным	90/50	10,75	11,19	12,40	192,97	201,30	28,17	22,30	117,36	0,92	0,86	10,80	11,01	41,05	0,07	0,10	0,28	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00	648,45	36,98	27,75	86,60	1,00	0,84	90,54	38,51		0,14	0,10	18,16	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	2,00	60,00		20,00	0,04	0,15	1,30	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,31	19,68	93,60	44,27	12,80	13,20	39,80	0,44	2,40		8,80		0,04	0,02	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	31,13	6,40	6,25	29,08	0,78	1,50		5,50		0,04	0,02	0,01	

	Итого	615	22,44	19,42	79,64	583,27	1189,09	220,33	91,90	380,84	3,57	0,01	0,16	0,64	61,05	0,35	0,40	22,69	0,08
	Обед																		
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,50	3,02	1,10	33,59	90,76	20,37	8,35	13,93	0,38			2,79		0,09	0,02	4,24	
02	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
292/33 1	Птица, тушеная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	25,35	312,00	744,90	124,99	54,03	165,17	4,11	8,55	45,00	54,65	45,15	0,28	0,23	12,51	
350	Кисель из сока плодового	200	0,31		39,40	160,00	149,64	22,46	7,26	18,50	0,19					0,01	0,02	2,40	
330	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	
00	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	
00	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	31,13	6,40	6,25	29,08	0,78	1,50		5,50		0,04	0,02	0,01	
	Итого	910	29,03	27,73	119,99	833,17	1733,76	257,39	166,00	339,82	9,47	0,01	0,06	1,09	45,15	0,56	0,39	39,91	0,18
	ВСЕГО за день	1525	51,47	47,14	199,63	1416,44	2922,85	477,71	257,90	720,66	13,04	0,02	0,22	1,73	106,20	0,91	0,78	62,60	0,26
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	14488	533,58	503,46	2047,76	15069,31	26066,62	5123,10	2693,90	8690,67	160,32	0,30	1,63	33,89	#####	7,59	155,59	572,28	10,20
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1448,8	53,36	50,35	204,78	1506,93	2606,66	512,31	269,39	869,07	16,03	0,03	0,16	3,39	1556,73	0,76	15,56	57,23	1,02
	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	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	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D
1 день	525	25,65	27,95	105,96	738,50	786,99	562,92	111,18	606,28	3,78	0,01	0,21	0,38	196,80	0,34	0,66	3,96	0,50
2 день	570	36,77	29,68	83,63	752,29	711,98	409,57	78,57	503,49	4,49	0,05	0,10	0,66	174,65	0,25	0,90	11,75	0,62
3 день	500	28,87	36,00	65,38	760,41	788,39	499,28	69,72	541,86	5,21	0,04	0,11	0,65	427,40	0,26	0,80	7,44	1,50
4 день	513	21,87	18,12	63,73	506,01	1098,16	96,07	86,63	222,81	4,30	0,01	0,05	0,50	19,27	0,17	0,26	29,11	0,00
5 день	605	24,94	14,16	81,98	544,68	1572,79	142,85	176,93	432,69	6,58	0,01	0,09	7,34	8,73	0,35	0,25	30,78	1,01
6 день	580	17,71	15,90	85,71	606,90	749,53	446,31	65,09	373,01	4,26	0,01	0,12	0,04	141,40	0,24	0,46	12,87	0,38
7 день	520	33,55	27,43	99,37	779,10	866,11	428,86	125,98	511,94	5,00	0,03	0,05	0,74	151,57	0,32	0,77	11,86	0,11
8 день	585	25,05	22,93	81,38	661,04	1119,82	239,69	68,33	400,41	10,03	0,04	0,15	1,33	348,00	0,30	0,70	17,82	1,20
9 день	700	24,14	19,29	82,32	617,85	856,16	138,52	136,33	447,54	11,42	0,01	0,00	0,32	5782,00	0,52	145,16	29,80	0,10
10 день	615	22,44	19,42	79,64	583,27	1189,09	220,33	91,90	380,84	3,57	0,01	0,16	0,64	61,05	0,35	0,40	22,69	0,08
Всего за 10 дней	5713	260,96	230,88	829,09	6550,04	9739,02	3184,39	1010,65	4420,86	58,63	0,21	1,05	12,62	7310,87	3,09	150,36	178,08	5,50
В среднем за 1 день	571,30	26,10	23,09	82,91	655,00	973,90	318,44	101,06	442,09	5,86	0,02	0,10	1,26	731,09	0,31	15,04	17,81	0,55
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	0,25

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D
1 день	1015	32,26	30,76	136,32	972,22	1651,10	107,83	142,55	405,86	12,38	0,00	0,05	0,40	10,14	0,38	0,35	28,45	0,29
2 день	815	27,31	27,32	101,48	872,26	1082,29	134,46	150,59	536,07	19,99	0,01	0,01	0,40	7926,00	0,61	2,14	111,84	0,48
3 день	940	28,30	23,81	139,24	929,45	1586,99	252,59	151,81	424,80	6,61	0,01	0,09	3,75	113,80	0,38	0,32	28,18	0,69
4 день	945	29,77	31,46	122,79	881,35	1785,09	165,55	201,67	441,15	12,79	0,01	0,06	0,76	20,00	0,40	0,36	40,29	0,12
5 день	815	21,32	20,13	113,46	701,36	1253,77	145,32	109,35	298,33	7,26	0,01	0,04	0,58	14,60	0,30	0,25	32,75	0,18
6 день	845	27,74	29,58	97,81	743,63	1241,54	145,14	175,55	389,76	9,55	0,01	0,03	0,61	20,00	0,31	0,30	30,86	0,26
7 день	855	26,38	22,11	121,59	776,20	1551,58	130,60	165,09	483,71	6,11	0,01	0,04	7,11	8,73	0,30	0,24	20,61	1,19
8 день	795	27,94	32,82	140,34	1009,27	2845,08	171,40	263,66	585,10	9,13	0,01	0,13	1,13	44,80	0,66	0,50	21,40	0,31
9 день	840	22,57	26,88	125,66	800,37	1596,40	428,46	157,00	365,24	8,42	0,01	0,08	5,44	53,20	0,61	0,39	39,91	1,00
10 день	910	29,03	27,73	119,99	833,17	1733,76	257,39	166,00	339,82	9,47	0,01	0,06	1,09	45,15	0,56	0,39	39,91	0,18
Всего за 10 дней	8775	272,62	272,58	1218,68	8519,27	16327,60	1938,72	1683,25	4269,81	101,69	0,09	0,58	21,27	8256,41	4,50	5,23	394,20	4,70
В среднем за 1 день	877,50	27,26	27,26	121,87	851,93	1632,76	193,87	168,33	426,98	10,17	0,01	0,06	2,13	825,64	0,45	0,52	39,42	0,47
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	0,35

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,15	1,06	4,08