



«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ г. Керчи РК
«Школа №26 имени Героя Советского Союза
Д.Т. Доева»
г. Керчи, РК



«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «МЕЛИССА»
Кравченко Т.Н.

примерное циклическое меню

возраст 12 лет и старше
сезон: осень 2023г
(сентябрь - октябрь)

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

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы												Витамины			
							К	Са	Мg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	Д			
	1 неделя																					
	ПОНЕДЕЛЬНИК																					
	Завтрак																					
177	Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, перловая)	255	12,64	13,87	51,25	380,50	415,00	214,95	76,25	353,38	2,42	7,44	107,25	41,08	96,25	0,23	0,32	1,51	0,32			
З	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				
ПП	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				
338	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30					0,05	0,03	15,00				
	Итого	685	26,94	28,07	107,06	764,35	1216,40	625,83	134,72	680,78	7,34	13,24	227,25	47,68	195,25	0,44	0,74	19,23	0,55			
	Обед																					
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00	465,10	5,19	3,08	59,31	1,66					0,04	0,06	5,53				
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			
260/331	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 отпарные	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			
309	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				
ПП	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				
ПП	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	980	37,47	36,16	153,90	1065,38	1601,90	111,26	183,60	474,92	11,88	8,07	59,23	86,84	10,14	0,42	0,38	20,36	0,28			
	ВСЕГО за День	1665	64,41	64,23	260,96	1829,73	2818,30	737,09	318,32	1155,70	19,22	21,31	286,48	134,52	205,39	0,85	1,12	39,59	0,83			
	ВТОРНИК																					
	Завтрак																					
223	Запеканка из творога	200	34,92	30,80	32,27	548,00	243,24	294,04	46,84	419,24	1,64	58,72	47,92	66,80	182,00	0,13	0,84	0,52	0,20			
337	Соус яблочный	50	0,05	0,05	8,51	34,65	31,69	4,39	1,02	2,40	0,27					0,02			0,45			
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	150	0,60	0,60	14,70	70,50	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30					0,05	0,03	15,00				
ПП	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				
	Итого	650	43,17	35,80	94,81	879,23	892,30	466,15	130,34	575,68	5,92	63,72	107,92	103,46	202,00	0,30	1,05	16,90	0,65			
	Обед																					
71	Помидоры свежие	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				

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
202	Оладьи из пшеницы	100	18,68	22,56	7,64	328,00	303,80	24,02	18,44	273,02	14,02					0,26	1,96	95,26	0,22
312	Шноре 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	7926,00	0,17	0,13	21,81	0,10
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,00	71,58	11,46	3,64	6,62	0,57					0,01	0,01	1,83	
PP	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	
PP	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	950	35,07	36,40	126,82	994,85	1987,42	181,02	190,97	589,00	20,29	8,32	120,63	117,61	7926,00	0,69	2,25	147,19	0,50
	ВСЕГО за День	1600	78,23	72,20	221,63	1874,08	2879,72	647,17	321,31	1164,68	26,22	72,04	228,55	221,07	8128,00	0,99	3,30	164,09	1,15
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
74	Икра овощная	100	2,19	2,78	12,28	83,00	326,10	54,80	20,50	51,17	0,73	0,07		3,41		0,04	0,05	7,02	
211	Омлет с сыром	180	21,52	35,32	3,06	417,00	251,02	313,80	26,30	374,70	3,30	38,94	65,40	66,00	435,60	0,12	0,66	0,40	1,62
302	Каша 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
PP	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	550	32,25	49,43	64,49	804,35	874,16	536,90	79,86	607,83	5,79	42,81	125,40	76,01	500,00	0,29	0,93	9,02	1,77
	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	
100	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
202/300	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	110/50	10,41	9,89	7,50	174,98	470,99	116,60	3,85	133,29	0,08	0,49	0,75	248,13	66,68	0,05	0,09	8,35	0,44
301	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,01	31,92	185,00	45,09	4,95	21,62	66,75	0,45	5,86		19,40		0,03	0,02		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	
300	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30					0,05	0,03	15,00	
PP	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	
PP	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	1160	31,98	28,70	179,82	1112,89	1927,23	286,37	195,92	500,33	9,12	16,38	88,50	365,44	111,14	0,46	0,38	47,04	0,69
	ВСЕГО за День	1710	64,22	78,13	244,31	1917,24	2801,39	823,27	275,78	1108,15	14,91	59,19	213,90	441,45	611,14	0,74	1,31	56,06	2,46
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
71	Огурцы свежие	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	
209	Рагу из птицы	260	18,84	17,58	22,80	325,50	985,50	55,20	58,05	162,30	2,88	0,45	72,00	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	
PP	Печенье	45	2,88	3,66	45,55	167,34	132,92	7,65	9,23	27,19	0,55				25,09		0,02	0,05	
PP	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	2,40		29,33		0,04	0,03	0,06	
PP	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	675	28,20	22,99	120,83	716,26	1428,75	116,09	135,19	296,83	5,68	4,95	72,00	76,91	46,99	0,23	0,32	24,85	0,00
	Обед																		
71	Помидоры свежие	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	

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	680	19,40	15,15	98,67	676,65	934,70	487,15	74,67	407,31	5,47	0,01	0,14	0,00	0,28	0,51	18,16	0,42	
	Обед																		
71	Огуцы свежие	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		
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	100/5	15,80	18,91	13,15	289,00	195,42	11,62	30,60	168,26	2,69	0,48	14,40		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 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	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	955	33,19	32,66	118,42	871,61	1461,63	176,35	215,27	468,71	11,03	11,73	29,37	80,77	0,39	0,34	36,32	0,43	
	ВСЕГО за день	1635	52,58	47,81	217,09	1548,26	2396,33	663,50	289,94	876,02	16,50	11,74	29,51	80,77	0,66	0,85	54,48	0,85	
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
223	Запеканка из творога	200	34,92	30,80	32,27	548,00	243,24	294,04	46,84	419,24	1,64	58,72	47,92	66,80	0,13	0,84	0,52	0,20	
337	Соус яблочный	50	0,05	0,05	8,51	34,65	31,69	4,39	1,02	2,40	0,27				0,02			0,45	
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		
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	21,30	14,20	2,40	4,40	0,36				0,06	0,03	0,08	2,83	
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		
	Итого	600	39,93	32,94	89,16	816,73	628,26	346,57	114,24	484,58	5,05	61,72	47,92	103,46	0,24	0,89	13,43	0,65	
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00	465,10	5,19	3,08	59,31	1,66				0,04	0,06	5,53		
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	
235	Шницель рыбный натуральный с маслом	120/10	16,59	16,96	10,94	262,80	437,86	85,18	45,94	264,34	3,69	0,62	18,72	554,20	0,07	0,09	4,92	0,95	
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	980	33,99	36,85	150,12	1039,65	2428,69	216,01	201,10	613,53	10,81	9,05	172,20	686,76	0,52	0,41	43,33	1,23	
	ВСЕГО за день	1580	73,92	69,79	239,28	1856,38	3056,95	562,58	315,34	1098,11	15,86	70,77	220,12	790,22	0,76	1,30	56,76	1,88	
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
73	Икра кабачковая	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		
216	Драчена	150	17,13	22,74	9,12	309	244,92	124,2	20,31	268,8	3,21	39,9	151,2	117,48	0,15	0,6	0,3	1,2	
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		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				0,04	0,07	0,11	0,23	
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	1,20		4,40	0,03	0,02	0,01		

	Итого	620	30,63	41,51	75,37	780,70	1101,96	501,23	75,87	544,86	7,40	43,17	211,20	125,29	427,00	0,33	0,90	16,39	1,43
	Обед																		
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	50/50	0,90	0,15	1,90	17,00	243,00	15,50	17,00	28,00	0,70	0,30				0,05	0,03	11,20	
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
284	Запеканка картофельная с мясом	250	29,63	30,81	43,40	521,33	2483,99	73,64	189,47	503,47	6,82	0,60	119,70	64,19	35,00	0,45	0,43	8,53	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	0,73	
ПП	Печенье	45	2,88	3,66	45,55	167,34	132,92	7,65	9,23	27,19	0,55				25,09		0,02	0,05	
ПП	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	
ПП	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	965	45,35	42,52	188,71	1190,68	3632,41	202,02	343,34	755,86	11,91	8,31	149,56	144,55	60,09	0,72	0,61	31,00	0,34
	ВСЕГО за День	1585	75,98	84,03	264,08	1971,38	4734,37	703,25	419,21	1300,72	19,31	51,48	360,76	269,84	487,09	1,06	1,51	47,39	1,77
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
121	Суп молочный с крупой рисовой	250	3,71	4,46	17,68	89,00	183,75	159,50	17,67	113,68	0,15	4,77	75,00	7,50	33,00	0,05	0,17	0,83	0,02
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	
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
338	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30					0,05	0,03	15,00	
ПП	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	680	12,28	13,68	81,89	425,85	701,75	341,48	49,54	263,88	5,15	6,57		14,10	92,00	0,17	0,29	15,97	
	Обед																		
70	Отулды солёные	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	5,27	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	Биточек, запеченный из рыбы створогом	120/10	12,18	10,81	38,62	213,60	250,45	201,64	18,56	112,01	0,80	0,86	16,18	55,4,10	33,04	0,18	0,18	5,03	0,87
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	20,41	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	
ПП	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	
ПП	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	930	32,29	32,26	149,12	910,06	1736,55	383,94	194,83	441,09	9,69	0,01	0,08	0,65	79,84	0,70	0,53	41,00	1,21
	ВСЕГО за День	1610	44,57	45,938	231,01	1335,9	2438,3	725,42	244,37	704,97	14,84	6,5788	0,0807	14,755	171,84	0,869	0,824	56,967	1,21
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
74	Икра овощная	100	2,19	2,78	12,28	83,00	326,10	54,80	20,50	51,17	0,73	0,07		3,41			0,04	0,05	7,02
279/331	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	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	
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				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	2,00	60,00		24,40	0,06	0,18	1,59	
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	2,40		29,33		0,04	0,03	0,06	
ПП	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	690	27,47	24,24	107,13	727,45	938,03	276,02	141,59	487,29	5,56	15,41	70,80	50,35	65,45	0,34	0,41	8,96	0,1	
Обед																			
71	Огурцы свежие	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		
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	44,87	25,60	0,11	0,06	8,25	0,0	
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	30,42	374,40	893,88	101,99	64,84	198,20	4,93	10,26	54,00	65,58	0,22	0,27	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		
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	940	37,59	26,58	126,69	846,66	1969,90	200,09	203,54	434,45	11,73	17,99	98,87	153,47	0,53	0,43	32,28	0,0	
	ВСЕГО за День	1630	65,06	50,81	233,82	1574,11	2907,93	476,11	345,13	921,74	17,29	33,40	169,67	203,82	0,87	0,85	41,24	0,1	
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	16345	644,24	622,83	2415,76	17240,43	29994,42	6005,51	3227,57	9931,04	178,70	373,19	1724,20	3013,00	8,26	12,42	641,74	11,4	
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1634,5	64,42	62,28	241,58	1724,04	2999,44	600,55	322,76	993,10	17,87	37,32	172,42	301,30	0,83	1,24	64,17	1,1	
	Норма 60% от суточной нормы	1350	54	55,2	229,8	1632	720	720	180	720	10,8	0,03	0,06	2,4	0,84	0,96	42	6	

Основание: сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г
Руководители разработчики сборника: Могильный М.П., Тутельян В.А.

расчет завтрака	Выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 День	685	26,94	28,07	107,06	764,35	1216,40	625,83	134,72	680,78	7,34	13,24	227,25	47,68	195,25	0,44	0,74	19,23	0,55
2 День	650	43,17	35,80	94,81	879,23	892,30	466,15	130,34	575,68	5,92	63,72	107,92	103,46	202,00	0,30	1,05	16,90	0,65
3 День	550	32,25	49,43	64,49	804,35	874,16	536,90	79,86	607,83	5,79	42,81	125,40	76,01	500,00	0,29	0,93	9,02	1,77
4 День	675	28,20	22,99	120,83	716,26	1428,75	116,09	135,19	296,83	5,68	4,95	72,00	76,91	46,99	0,23	0,32	24,85	0,00
5 День	710	26,76	27,12	118,71	803,81	937,30	171,47	132,75	410,46	6,35	14,48	0,00	537,91	28,08	0,30	0,23	14,84	0,76
6 День	680	19,40	15,15	98,67	676,65	934,70	487,15	74,67	407,31	5,47	0,01	0,14	0,00	145,90	0,28	0,51	18,16	0,42
7 День	600	39,93	32,94	89,16	816,73	628,26	346,57	114,24	484,58	5,05	61,72	47,92	103,46	182,00	0,24	0,89	13,43	0,65
8 День	620	30,63	41,51	75,37	780,70	1101,96	501,23	75,87	544,86	7,40	43,17	211,20	125,29	427,00	0,33	0,90	16,39	1,43
9 День	680	12,28	13,68	81,89	425,85	701,75	341,48	49,538	263,88	5,15	6,57	0	14,1	92	0,172	0,29	15,972	0
10 День	690	27,47	24,24	107,13	727,45	938,03	276,02	141,59	487,29	5,56	15,41	70,80	50,35	65,45	0,34	0,41	8,96	0,10
Всего за 10 дней	6540,00	287,02	290,93	958,11	7395,38	9653,61	3868,89	1068,76	4759,48	59,71	266,08	862,63	1135,17	1884,67	2,91	6,26	157,74	6,33
В среднем за 1 День	654,00	28,70	29,09	95,81	739,54	965,36	386,89	106,88	475,95	5,97	26,61	86,26	113,52	188,47	0,29	0,63	15,77	0,63
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	2,5

расчет обед	Выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 День	980	37,47	36,16	153,90	1065,38	1601,90	111,26	183,60	474,92	11,88	8,07	59,23	86,84	10,14	0,42	0,38	20,36	0,28
2 День	950	35,07	36,40	126,82	994,85	1987,42	181,02	190,97	589,00	20,29	8,32	120,63	117,61	7926,00	0,69	2,25	147,19	0,50
3 День	1160	31,98	28,70	179,82	1112,89	1927,23	286,37	195,92	500,33	9,12	16,38	88,50	365,44	111,14	0,46	0,38	47,04	0,69
4 День	955	34,79	30,68	129,78	923,86	1776,90	166,67	234,37	498,71	11,98	9,59	59,27	95,79	20,00	0,48	0,39	47,29	0,29
5 День	990	35,91	29,15	135,12	894,41	1888,68	224,40	202,88	406,96	10,85	17,67	83,86	145,94	54,18	0,48	0,46	39,95	0,18
6 День	955	33,19	32,66	118,42	871,61	1461,63	176,35	215,27	468,71	11,03	11,73	29,37	80,77	20,00	0,39	0,34	36,32	0,43
7 День	980	33,99	36,85	150,12	1039,65	2428,69	216,01	201,10	613,53	10,81	9,05	172,20	686,76	59,20	0,52	0,41	43,33	1,23
8 День	965	45,35	42,52	188,71	1190,68	3632,41	202,02	343,34	755,86	11,91	8,31	149,56	144,55	60,09	0,72	0,61	31,00	0,34
9 День	930	31,89	32,21	148,27	905,06	1666,05	372,44	187,83	429,09	9,39	0,01	0,08	0,65	79,84	0,69	0,48	39,25	1,21
10 День	940	37,59	26,58	126,69	846,66	1969,90	200,09	203,54	434,45	11,73	17,99	98,87	153,47	54,18	0,53	0,43	32,28	0,04
Всего за 10 дней	9805,00	357,22	331,90	1457,65	9845,05	20340,81	2136,62	2158,81	5171,56	118,99	107,12	861,57	1877,82	8394,77	5,36	6,16	484,00	5,19
В среднем за 1 День	980,50	35,72	33,19	145,77	984,51	2034,08	213,66	215,88	517,16	11,90	10,71	86,16	187,78	839,48	0,54	0,62	48,40	0,52
Норма 35% от суточной нормы	800	31,50	32,20	134,05	952,00	420,00	420,00	105,00	420,00	6,30	0,02	0,04	1,40	315,00	0,49	0,52	24,50	3,50

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,19	1,13	4,20