

**«СОГЛАСОВАНО»**

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №26 имени Героя Советского Союза

Д.Т. Доева» г. Керчи РК

Гудков О.Д.



**«УТВЕРЖДАЮ»**

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

Нечаева Л.В.



15.10.2023г

**примерное цикличное меню**

**возраст 12 лет и старше**

**сезон: осень-зима 2023-2024гг**

**(ноябрь -февраль)**



21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,85	5,05	2,58	59,10	138,81	23,74	13,32	23,22	0,61								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	Оладьи из печени	120	22,32	18,36	9,00	314,40	360,96	25,94	22,13	324,02	16,80				9463,03				0,31	2,33	114,31	0,26
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
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	
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	39,14	187,04	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60					0,08	0,04	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00					0,06	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>37,88</b>	<b>35,56</b>	<b>138,89</b>	<b>1063,33</b>	<b>1904,19</b>	<b>193,17</b>	<b>137,45</b>	<b>650,30</b>	<b>22,84</b>	<b>8,92</b>	<b>120,63</b>	<b>88,57</b>	<b>9463,03</b>	<b>0,83</b>	<b>2,61</b>	<b>152,75</b>	<b>0,83</b>	<b>2,61</b>	<b>152,75</b>	<b>0,54</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1540</b>	<b>79,51</b>	<b>69,75</b>	<b>220,00</b>	<b>1867,35</b>	<b>2725,44</b>	<b>701,92</b>	<b>223,81</b>	<b>1238,34</b>	<b>27,52</b>	<b>71,43</b>	<b>228,54</b>	<b>160,45</b>	<b>9664,98</b>	<b>1,07</b>	<b>3,66</b>	<b>166,77</b>	<b>0,74</b>	<b>3,66</b>	<b>166,77</b>	<b>0,74</b>
	<b>СРЕДА</b>																					
	<b>Завтрак</b>																					
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	180	21,51	35,31	3,06	417,00	251,01	313,80	26,19	374,70	3,30	38,94	65,40	66,00	435,00	0,12	0,66	0,39	0,66	0,39	1,62	
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		
ПР	Печенье	45	2,88	3,66	45,55	167,34	132,92	7,65	9,23	27,19	0,55				25,09			0,02	0,02	0,05		
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>35,66</b>	<b>57,49</b>	<b>115,30</b>	<b>1022,49</b>	<b>1046,17</b>	<b>580,68</b>	<b>86,58</b>	<b>639,65</b>	<b>6,35</b>	<b>42,81</b>	<b>125,40</b>	<b>76,01</b>	<b>524,49</b>	<b>0,29</b>	<b>0,94</b>	<b>6,71</b>	<b>1,77</b>	<b>0,94</b>	<b>6,71</b>	<b>1,77</b>
	<b>Обед</b>																					
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		
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	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
303	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		
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		
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	39,14	187,04	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60				0,08	0,04	0,01		
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	33,12	138,28	99,6	15,36	15,03	69,79	1,86	3,6		13,2				0,07	0,04	0,01		
	<b>Итого</b>	<b>1170</b>	<b>34,88</b>	<b>30,10</b>	<b>197,47</b>	<b>1230,19</b>	<b>2086,61</b>	<b>322,08</b>	<b>149,00</b>	<b>562,36</b>	<b>9,51</b>	<b>17,67</b>	<b>88,71</b>	<b>403,42</b>	<b>129,80</b>	<b>0,48</b>	<b>0,42</b>	<b>49,28</b>	<b>0,81</b>	<b>0,42</b>	<b>49,28</b>	<b>0,81</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1765</b>	<b>70,54</b>	<b>87,59</b>	<b>312,77</b>	<b>2252,68</b>	<b>3132,78</b>	<b>902,76</b>	<b>235,59</b>	<b>1202,01</b>	<b>15,86</b>	<b>60,48</b>	<b>214,11</b>	<b>479,43</b>	<b>654,29</b>	<b>0,76</b>	<b>1,36</b>	<b>55,99</b>	<b>2,58</b>	<b>1,36</b>	<b>55,99</b>	<b>2,58</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																					
	<b>Завтрак</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		
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	72,00	40,98	21,90	0,11	0,23	17,00				2,83
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	21,30	14,20	2,40	4,40	0,36											
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66				0,06	0,03	0,08		



181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	260	7,52	2,51	40,44	297,25	233,86	166,61	25,38	146,99	0,58	2,50	75,00		62,50	0,10	0,21	1,46	0,19
3	Бульерброд 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					0,04	0,02	0,03	
338	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64					0,03	0,02	12,00	
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	
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>15,27</b>	<b>11,51</b>	<b>93,15</b>	<b>603,55</b>	<b>643,56</b>	<b>341,23</b>	<b>52,03</b>	<b>282,25</b>	<b>4,61</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>121,50</b>	<b>0,21</b>	<b>0,32</b>	<b>13,61</b>	<b>0,42</b>
	<b>Обед</b>																		
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85,00	216,70	30,72	18,62	39,50	1,07			1,55		0,03	0,03	5,95	
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		20,00	0,06	0,15	0,26	0,16
321	Калушта 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	80	6,32	0,80	39,14	187,04	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60		0,08	0,04	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	33,12	138,28	99,6	15,36	15,03	69,79	1,86	3,6		13,2		0,07	0,04	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>965</b>	<b>33,89</b>	<b>37,21</b>	<b>138,34</b>	<b>1012,92</b>	<b>1509,73</b>	<b>193,13</b>	<b>171,89</b>	<b>502,92</b>	<b>11,97</b>	<b>12,63</b>	<b>29,37</b>	<b>50,83</b>	<b>20,00</b>	<b>0,39</b>	<b>0,37</b>	<b>37,26</b>	<b>0,43</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1615</b>	<b>49,16</b>	<b>48,72</b>	<b>231,49</b>	<b>1616,47</b>	<b>2153,29</b>	<b>534,36</b>	<b>223,92</b>	<b>785,17</b>	<b>16,58</b>	<b>12,63</b>	<b>29,45</b>	<b>50,83</b>	<b>141,50</b>	<b>0,60</b>	<b>0,69</b>	<b>50,87</b>	<b>0,85</b>
	<b>ВТОРНИК</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
	Пудинг из творога (запеч)																		
222	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	43,68	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					0,03	0,01	2,83	
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,23	58,45	27,66	8,00	8,25	24,88	0,27	1,50		5,50		0,04	0,02	12,00	
338	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64					0,04	0,02	12,00	
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>34,33</b>	<b>28,99</b>	<b>97,95</b>	<b>792,85</b>	<b>831,56</b>	<b>359,24</b>	<b>76,61</b>	<b>467,36</b>	<b>5,43</b>	<b>37,73</b>	<b>25,25</b>	<b>49,18</b>	<b>166,80</b>	<b>0,29</b>	<b>0,70</b>	<b>15,47</b>	<b>0,13</b>
	<b>Обед</b>																		
51	Салат из свеклы с куратой 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
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120/50	16,57	8,41	6,46	178,45	552,69	66,40	82,48	275,64	1,44			741,80	9,89	0,08	0,08	6,34	1,05
312	Пиоре 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	80	6,32	0,80	39,14	187,04	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60		0,08	0,04	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>1030</b>	<b>33,39</b>	<b>26,82</b>	<b>155,67</b>	<b>1000,28</b>	<b>2554,32</b>	<b>197,73</b>	<b>187,11</b>	<b>637,91</b>	<b>8,62</b>	<b>9,03</b>	<b>153,48</b>	<b>840,67</b>	<b>9,89</b>	<b>0,53</b>	<b>0,40</b>	<b>44,65</b>	<b>1,33</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1595</b>	<b>67,72</b>	<b>55,81</b>	<b>253,62</b>	<b>1793,13</b>	<b>3385,88</b>	<b>556,97</b>	<b>263,72</b>	<b>1105,27</b>	<b>14,05</b>	<b>46,76</b>	<b>178,73</b>	<b>889,85</b>	<b>176,69</b>	<b>0,82</b>	<b>1,10</b>	<b>60,12</b>	<b>1,46</b>



ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>28,02</b>	<b>30,43</b>	<b>153,55</b>	<b>910,79</b>	<b>1659,83</b>	<b>426,04</b>	<b>134,86</b>	<b>420,67</b>	<b>8,93</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,61</b>	<b>79,84</b>	<b>0,52</b>	<b>0,51</b>	<b>45,74</b>	<b>1,21</b>
	<b>ВСЕГО за День</b>	<b>1680</b>	<b>44,92</b>	<b>48,40</b>	<b>238,62</b>	<b>1399,34</b>	<b>2522,67</b>	<b>935,74</b>	<b>205,16</b>	<b>825,74</b>	<b>13,64</b>	<b>9,53</b>	<b>0,06</b>	<b>16,21</b>	<b>202,84</b>	<b>0,74</b>	<b>1,00</b>	<b>60,43</b>	<b>1,21</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
75	Икра морковная	100	2,01	0,10	20,55	91,20	373,10	46,53	32,24	60,92	1,00			5,43		0,04	0,04	4,22	
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 ячневая	180	3,89	5,08	25,00	161,26	80,51	32,21	19,21	133,60	0,70			34,91		0,08	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							0,03	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	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>680</b>	<b>23,24</b>	<b>18,35</b>	<b>115,62</b>	<b>670,28</b>	<b>765,97</b>	<b>141,86</b>	<b>137,43</b>	<b>396,67</b>	<b>4,37</b>	<b>5,66</b>	<b>10,80</b>	<b>94,61</b>	<b>41,05</b>	<b>0,29</b>	<b>0,22</b>	<b>4,62</b>	<b>0,10</b>
	<b>Обед</b>																		
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85,00	216,70	30,72	18,62	39,50	1,07			1,55		0,03	0,03	5,95	
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	9,25	0,04
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	54,18	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	80	6,32	0,80	39,14	187,04	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60		0,08	0,04	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>37,73</b>	<b>31,02</b>	<b>141,09</b>	<b>964,64</b>	<b>2001,40</b>	<b>214,31</b>	<b>157,63</b>	<b>457,03</b>	<b>12,35</b>	<b>18,29</b>	<b>98,87</b>	<b>121,33</b>	<b>54,18</b>	<b>0,52</b>	<b>0,45</b>	<b>34,23</b>	<b>0,04</b>
	<b>ВСЕГО за День</b>	<b>1630</b>	<b>60,98</b>	<b>49,38</b>	<b>256,71</b>	<b>1634,92</b>	<b>2767,37</b>	<b>356,17</b>	<b>295,06</b>	<b>853,70</b>	<b>16,73</b>	<b>23,95</b>	<b>109,67</b>	<b>215,94</b>	<b>95,23</b>	<b>0,81</b>	<b>0,66</b>	<b>38,84</b>	<b>0,14</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>16465</b>	<b>639,67</b>	<b>630,12</b>	<b>2594,19</b>	<b>18101,93</b>	<b>30438,04</b>	<b>6505,12</b>	<b>2729,87</b>	<b>10255,30</b>	<b>180,40</b>	<b>346,41</b>	<b>1672,75</b>	<b>2965,49</b>	<b>11842,00</b>	<b>8,34</b>	<b>12,69</b>	<b>644,32</b>	<b>11,31</b>
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1646,5</b>	<b>63,97</b>	<b>63,01</b>	<b>259,42</b>	<b>1810,19</b>	<b>3043,80</b>	<b>650,51</b>	<b>272,99</b>	<b>1025,53</b>	<b>18,04</b>	<b>35</b>	<b>1,67</b>	<b>2,97</b>	<b>1184,20</b>	<b>0,83</b>	<b>1,27</b>	<b>64,43</b>	<b>1,13</b>
	<b>Норма 60% от суточной нормы</b>	<b>1350</b>	<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>229,80</b>	<b>1632,00</b>	<b>720,00</b>	<b>720,00</b>	<b>180,00</b>	<b>720,00</b>	<b>10,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>2,40</b>	<b>540,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,96</b>	<b>42,00</b>	<b>6,00</b>

Основание: сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Деги принт 2011г.  
Руководители разработчики 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	670	27,26	31,51	97,71	786,90	1166,75	656,70	140,20	713,70	6,24	12,93	248,70	49,29	220,50	0,43	0,78	16,53	0,64
2 День	560	41,64	34,19	81,11	804,02	821,25	508,75	86,36	588,04	4,67	62,51	107,91	71,88	201,95	0,24	1,05	14,02	0,20
3 День	595	35,66	57,49	115,30	1022,49	1046,17	580,68	86,58	639,65	6,35	42,81	125,40	76,01	524,49	0,29	0,94	6,71	1,77
4 День	640	26,30	19,67	84,76	571,93	1251,63	118,02	136,95	273,14	5,35	5,25	72,00	84,24	21,90	0,23	0,38	23,42	0,00
5 День	670	28,49	27,16	132,01	771,54	915,54	454,23	135,47	427,34	8,13	13,34	22,18	595,16	71,54	0,41	0,29	14,90	1,12
6 День	650	15,27	11,51	93,15	603,55	643,56	341,23	52,03	282,25	4,61	0,00	0,08	0,00	121,50	0,21	0,32	13,61	0,42
7 День	565	34,33	28,99	97,95	792,85	831,56	359,24	76,61	467,36	5,43	37,73	25,25	49,18	166,80	0,29	0,70	15,47	0,13
8 День	640	30,71	41,59	77,33	790,10	1157,56	504,43	77,67	547,06	7,84	43,17	211,20	125,29	427,00	0,34	0,90	18,39	1,43
9 День	700	16,90	17,97	85,07	488,55	862,84	509,70	70,31	405,07	4,72	9,52	0,00	15,60	123,00	0,22	0,49	14,70	0,00
10 День	680	23,24	18,35	115,62	670,28	765,97	141,86	137,43	396,67	4,37	5,66	10,80	94,61	41,05	0,29	0,22	4,62	0,10
Всего за 10 Дней	<b>6370,00</b>	<b>279,79</b>	<b>288,44</b>	<b>980,00</b>	<b>7302,21</b>	<b>9462,83</b>	<b>4174,84</b>	<b>999,61</b>	<b>4740,27</b>	<b>57,71</b>	<b>232,92</b>	<b>823,52</b>	<b>1161,26</b>	<b>1919,73</b>	<b>2,95</b>	<b>6,05</b>	<b>142,36</b>	<b>5,81</b>
В среднем за 1 День	<b>637,00</b>	<b>27,98</b>	<b>28,84</b>	<b>98,00</b>	<b>730,22</b>	<b>946,28</b>	<b>417,48</b>	<b>99,96</b>	<b>474,03</b>	<b>5,77</b>	<b>0,23</b>	<b>0,82</b>	<b>1,16</b>	<b>191,97</b>	<b>0,29</b>	<b>0,61</b>	<b>14,24</b>	<b>0,58</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>2,50</b>

расчет обед	Выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 День	1020	38,04	34,03	172,72	1154,95	1614,94	115,23	137,03	502,40	12,33	9,07	52,82	55,41	11,26	0,44	0,41	19,87	0,33
2 День	980	37,88	35,56	138,89	1063,33	1904,19	193,17	137,45	650,30	22,84	8,92	120,63	88,57	9463,03	0,83	2,61	152,75	0,54
3 День	1170	34,88	30,10	197,47	1230,19	2086,61	322,08	149,00	562,36	9,51	17,67	88,71	403,42	129,80	0,48	0,42	49,28	0,81
4 День	965	34,55	42,67	145,27	1104,94	1782,20	185,61	183,37	530,56	11,98	10,25	71,87	68,87	40,00	0,46	0,40	39,32	0,29
5 День	1050	36,94	27,72	157,65	1025,59	2202,08	259,93	177,59	468,96	11,61	18,27	83,86	117,68	54,18	0,51	0,45	42,32	0,18
6 День	965	33,89	37,21	138,34	1012,92	1509,73	193,13	171,89	502,92	11,97	12,63	29,37	50,83	20,00	0,39	0,37	37,26	0,43
7 День	1030	33,39	26,82	155,67	1000,28	2554,32	197,73	187,11	637,91	8,62	9,03	153,48	840,67	9,89	0,53	0,40	44,65	1,33
8 День	985	44,55	46,10	213,53	1332,09	3659,91	223,07	294,34	781,92	12,56	9,35	149,56	56,83	60,09	0,72	0,63	36,56	0,34
9 День	980	28,02	30,43	153,55	910,79	1659,83	426,04	134,86	420,67	8,93	0,01	0,06	0,61	79,84	0,52	0,51	45,74	1,21
10 День	950	37,73	31,02	141,09	964,64	2001,40	214,31	157,63	457,03	12,35	18,29	98,87	121,33	54,18	0,52	0,45	34,23	0,04
Всего за 10 Дней	<b>10095,00</b>	<b>359,87</b>	<b>341,68</b>	<b>1614,19</b>	<b>10799,72</b>	<b>20975,21</b>	<b>2330,28</b>	<b>1730,26</b>	<b>5515,03</b>	<b>122,69</b>	<b>113,49</b>	<b>849,23</b>	<b>1804,22</b>	<b>9922,27</b>	<b>5,39</b>	<b>6,64</b>	<b>501,97</b>	<b>5,50</b>
В среднем за 1 День	<b>1009,50</b>	<b>35,99</b>	<b>34,17</b>	<b>161,42</b>	<b>1079,97</b>	<b>2097,52</b>	<b>233,03</b>	<b>173,03</b>	<b>551,50</b>	<b>12,27</b>	<b>0,11</b>	<b>0,85</b>	<b>1,80</b>	<b>992,23</b>	<b>0,54</b>	<b>0,66</b>	<b>50,20</b>	<b>0,55</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>3,50</b>

белки	жиры	угл-ды	
норма	1,00	4,00	
факт	1,18	1,14	4,52