

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №26 имени Героя Советского Союза

Д.Г. Дроева»

Гудков О.Д.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

Нечаева Л.В.



24.01.2024г

**примерное цикличное меню**

**возраст 12 лет и старше**

**сезон: зима 2024г**

**(январь - февраль)**













расчет завтрака	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Мг	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	Д
1 День	600	23,11	29,81	143,26	866,98	650,42	381,78	105,35	515,77	4,68	0,09	1,07	0,48	200,34	0,31	0,44	1,71	0,62
2 День	560	43,56	34,23	91,48	851,76	798,85	515,15	94,46	615,69	4,56	0,64	1,08	0,78	201,95	0,26	1,07	12,03	0,20
3 День	665	32,87	35,10	71,66	745,90	1236,58	432,99	92,86	603,44	8,68	0,58	1,34	1,06	446,40	0,36	1,04	16,68	1,52
4 День	655	23,16	22,61	88,31	647,34	1284,33	141,83	89,76	302,16	4,55	0,06	1,09	0,64	25,98	0,33	0,30	41,94	0,10
5 День	645	24,84	21,48	104,93	718,67	934,20	235,61	118,57	427,48	6,79	0,14	0,06	4,83	44,32	0,20	0,13	13,52	0,89
6 День	615	13,45	12,85	78,18	562,81	552,64	325,55	44,01	250,50	3,53	0,03	0,75	0,00	128,05	0,25	0,29	11,53	0,23
7 День	580	37,94	32,05	103,97	866,55	954,36	443,05	96,22	566,79	5,62	0,41	0,85	0,54	191,20	0,37	0,86	12,03	0,58
8 День	655	30,16	38,43	82,31	797,70	1051,73	296,43	101,54	350,35	6,76	0,07	0,95	0,42	120,60	0,59	0,51	28,85	0,31
9 День	760	25,68	24,36	90,94	704,68	1001,79	158,38	154,54	493,41	12,93	0,08	0,00	0,33	5782,00	0,55	145,19	25,14	0,12
10 День	685	25,43	17,40	114,63	716,61	926,21	113,73	107,36	305,80	7,27	0,05	0,11	0,31	41,05	0,28	0,23	8,51	0,10
Всего за 10 дней	6420,00	280,20	268,32	969,65	7479,00	9391,11	3044,50	1004,66	4431,39	65,36	2,13	7,30	9,38	7181,89	3,50	150,06	171,94	4,67
Норма 25% от суточной нормы	642,00	28,02	26,83	96,97	747,90	939,11	304,45	100,47	443,14	6,54	0,21	0,73	0,94	718,19	0,35	15,01	17,19	0,47
расчет обед	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	0,25

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Мг	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	Д
1 День	1080	35,55	32,19	172,03	1128,71	1851,79	126,09	137,52	479,66	13,80	0,08	0,52	0,53	10,14	0,45	0,39	29,84	0,32
2 День	950	33,45	39,66	132,67	1053,55	1836,23	188,05	130,46	589,35	19,95	0,08	1,21	0,86	7926,00	0,77	2,23	133,70	0,50
3 День	990	35,55	32,43	176,28	1114,86	1513,97	270,89	135,34	515,54	6,72	0,17	0,89	3,67	113,80	0,43	0,35	22,03	0,71
4 День	960	33,07	42,57	159,61	1156,56	1681,04	190,87	179,33	525,11	9,26	0,10	0,72	0,67	40,00	0,44	0,39	37,72	0,29
5 День	1050	36,94	27,72	157,65	1025,59	2202,08	259,93	177,59	468,96	11,61	0,18	0,84	1,18	54,18	0,51	0,45	42,32	0,18
6 День	970	33,37	40,73	132,89	1022,59	1494,63	191,77	169,36	492,79	11,67	0,12	0,29	0,49	40,00	0,38	0,37	37,26	0,43
7 День	930	25,76	23,24	145,36	892,06	2304,81	165,78	149,35	514,07	7,83	0,08	1,53	5,33	5,82	0,48	0,36	41,95	0,90
8 День	1025	38,86	42,12	158,64	1159,91	3550,20	284,49	264,55	702,82	12,63	0,08	1,32	1,04	15,21	0,67	0,57	33,56	0,32
9 День	965	24,86	17,97	163,63	841,99	1188,50	326,81	123,12	389,45	8,16	0,15	0,25	5,19	14,20	0,41	0,39	22,38	0,96
10 День	930	37,05	29,23	137,29	974,65	1833,73	208,24	152,68	451,10	10,30	0,18	0,99	1,21	54,18	0,52	0,44	32,79	0,04
Всего за 10 дней	9850,00	334,45	327,87	1536,05	10370,47	19456,98	2212,91	1619,29	5128,86	111,93	1,23	8,57	20,17	8273,53	5,06	5,95	433,55	4,65
В среднем за 1 день	985,00	33,45	32,79	153,61	1037,05	1945,70	221,29	161,93	512,89	11,19	0,12	0,86	2,02	827,35	0,51	0,59	43,35	0,47
Норма 35% от суточной нормы	800	31,50	32,20	134,05	950,00	420,00	420,00	105,00	420,00	6,30	0,02	0,04	1,40	315,00	0,49	0,56	24,50	0,35

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,14	1,08	4,36



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021994

Владелец Гудков Олег Дмитриевич

Действителен с 11.04.2023 по 10.04.2024