

Утверждаю

Директор МОУ «СОШ №1 г.
Ртищево Саратовской области»

 Н.А. Попова

Приказ № 272-0 от 28.08.2024



Десятидневное меню

питания для обучающихся МОУ «СОШ
№1 г. Ртищево Саратовской области»
на 2024-2025 учебный год



День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6.95	12.18	48.13	315.38	0.10	1.33	0.10	0.05	152.35	134.30	23.08	0.58
376	Чай с сахаром	200	0.12	0.02	12.74	51.30	0.00	0.10	0.00	0.00	4.86	3.66	2.34	0.42
100	Сыр твердый порциями	20	5.12	5.22	0.00	68.60	0.00	0.15	66.00	0.14	26.00	7.20	0.01	0.20
467	Сдобная булочка	50	3.80	5.60	24.00	105.00	0.03	0.00	0.03	0.40	3.62	21.65	3.75	0.30
574	хлеб ржано-пшеничный	30	1.35	0.00	9.75	48.75	0.02	0.00	0.00	0.21	7.05	23.55	7.05	0.58
		550.00	17.34	23.02	94.62	589.03	0.15	1.58	66.13	0.80	193.88	190.36	36.23	2.08
5	кукуруза консервированная	60	0.84	0.01	4.62	1.62	0.01	4.62	0.00	1.62	20.40	23.40	12.00	0.78
123	суп картофельный с фрикадельками	250	11.80	9.60	11.50	152.00	0.03	9.97	0.00	2.35	34.50	28.00	13.70	0.59
68	каша гречневая по купечески с курицей	200	3.17	9.39	26.03	248.48	0.08	0.00	42.00	1.00	16.00	60.00	10.00	1.40
495	компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	84.00	0.03	0.43	63.40	0.51	21.40	59.10	15.40	0.99
108	хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.01	0.20	0.00	0.40	20.10	19.20	14.40	0.69
110	хлеб рж- пшеничный	40	3.20	0.60	16.04	82.40	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
		790.00	22.65	20.02	97.97	662.50	0.20	15.22	105.40	6.32	120.40	215.70	71.10	4.89
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	790.00	22.65	20.02	97.97	662.50	0.22	15.22	105.40	6.53	127.45	239.25	78.15	5.47

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная с рисовой крупой	250	5.80	12.80	49.33	266.25	0.08	1.33	0.08	0.05	148.18	156.98	34.23	0.58
376	Чай с сахаром	200	0.12	0.02	12.74	51.30	0.00	0.10	0.00	0.00	4.86	3.66	2.34	0.42
574	хлеб ржано-пшеничный	40	1.80	0.00	13.00	65.00	0.03	0.00	0.00	0.28	19.40	31.40	19.40	0.75
97	Бутерброд с маслом	60	7.40	6.70	14.80	212.00	0.04	0.10	0.11	0.50	187.00	139.00	14.00	0.50
		550.00	15.12	19.52	89.87	594.55	0.15	1.53	0.19	0.83	359.44	331.04	69.97	2.25
	ОБЕД													
1	салат из капусты белокачанной	60	1.45	6.00	8.40	94.00	0.01	4.20	0.00	1.86	24.60	22.20	9.00	0.42
127	суп гороховый на мясном бульоне	250	1.20	3.58	17.60	115.75	0.16	4.75	17.50	0.25	35.33	89.25	34.38	2.03
256	макаронные изделия отварные	200	5.40	6.60	29.50	200.00	0.16	4.80	40.00	0.20	50.00	98.00	32.00	1.10
326	бефстроганов из отварной говядины	90	12.10	7.70	5.10	202.00	0.03	0.43	63.40	0.51	21.40	59.10	15.40	0.99
501	сок фруктовый	200	1.00	0.20	30.20	86.00	0.00	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
108	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.07	0.00	0.00	0.56	18.80	62.80	18.80	1.56
110	хлеб рж- пшеничный	40	3.20	0.60	16.04	82.40	0.10	0.00	0.00	0.92	13.20	93.60	26.40	1.76
		880.00	27.39	25.00	126.52	874.15	0.54	18.18	120.90	4.50	177.33	438.95	143.98	10.66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1430.00	42.51	44.52	216.39	1468.70	0.69	19.71	121.09	5.33	536.77	769.99	213.95	12.91

День: День 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
206	Макароны, запеченные с яйцом	250	16.08	18.05	38.60	385.73	0.10	0.60	0.10	1.50	87.35	152.15	19.90	1.90
33	Свекла нарезная с растительным маслом	100	1.43	6.09	8.36	93.90	0.02	9.50	0.00	1.33	35.15	40.97	20.90	0.42
376	Чай с сахаром	200	0.12	0.02	12.74	51.30	0.00	0.10	0.00	0.00	4.86	3.66	2.34	0.42
		550.00	17.63	24.16	59.70	530.93	0.12	10.20	0.10	2.83	127.36	196.78	43.14	2.74
	ОБЕД													
23	салат из моркови с яблоками и курагой	60	0.84	0.01	4.62	15.25	0.01	1.50	0.00	0.06	13.90	14.50	8.46	0.36
118	суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250	2.4	5.00	15.70	150.26	0.07	4.35	0.00	2.47	28.70	64.20	24.50	0.90
176	рагу из овощей с курицей	200	17.00	19.00	33.75	350.00	0.11	9.90	15.60	0.37	95.20	117.00	46.90	1.64
491	компот из ягод замороженных	200	0.20	0.10	10.70	44.00	0.01	0.20	0.00	0.40	20.10	19.20	14.40	0.69
108	хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
110	хлеб рж- пшеничный	40	3.20	0.60	16.04	82.40	0.10	0.00	0.00	0.92	13.20	93.60	26.40	1.76
		790.00	26.68	25.03	100.49	735.91	0.34	15.95	15.60	4.66	179.10	334.50	126.26	5.79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	790.00	26.68	25.03	100.49	735.91	0.34	15.95	15.60	4.66	179.10	334.50	126.26	5.79

День: День 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	6.90	12.70	49.38	340.90	0.13	1.10	0.13	0.05	151.90	178.10	42.28	0.95
376	Чай с сахаром	200	0.12	0.02	12.74	51.30	0.00	0.10	0.00	0.00	4.86	3.66	2.34	0.42
268	Омлет натуральный	65	5.60	8.50	1.40	104.00	0.09	0.60	381.54	1.50	153.84	298.40	26.61	3.23
18	Батон	40	3.10	1.20	20.00	103.60	0.06	0.00	0.00	1.00	9.50	32.50	6.50	0.60
		555.00	15.72	22.42	83.52	599.80	0.28	1.80	381.67	2.55	320.10	512.66	77.73	5.20
	ОБЕД													
47	винегрет овощной	60	0.96	3.72	7.96	52.80	12.30	12.20	3.85	0.56	13.11	24.01	7.78	0.34
	борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1.85	9.40	6.90	112.00	0.04	8.00	0.00	2.35	36.70	49.00	23.20	1.10
385	рис отварной	200	5.02	7.24	22.30	292.40	0.04	0.00	36.00	0.38	23.00	111.60	36.20	0.14
307	котлеты или биточки рыбные в соусе	100	11.20	5.33	8.00	93.20	0.08	0.40	33.10	1.26	38.80	149.70	21.70	0.80
494	компот из плодов сушеных ягод (курага)	200	0.60	0.10	20.10	84.00	0.01	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
108	хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.07	0.00	0.00	0.56	18.80	62.80	18.80	1.56
110	хлеб рж- пшеничный	40	3.20	0.60	16.04	82.40	0.10	0.00	0.00	0.92	13.20	93.60	26.40	1.76
		890.00	25.87	26.71	100.98	810.80	12.65	24.60	72.95	6.23	157.61	504.71	142.08	8.50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1445.00	41.59	49.13	184.50	1410.60	12.93	26.40	454.62	8.78	477.71	1017.37	219.81	13.70

День: День 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
165	Каша гречневая рассыпчатая	250	14.00	8.70	57.90	372.00	0.31	0.00	0.15	0.05	21.57	251.48	50.38	6.99
43	Капуста нарезная с морковью и растительным маслом	100	1.41	5.08	9.02	57.40	0.03	32.45	0.00	0.00	37.37	27.61	15.16	0.51
501	Кофейный напиток с молоком	200	4.65	2.10	15.20	61.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
		550.00	20.06	15.88	82.12	490.40	0.38	33.75	0.17	0.05	184.94	369.09	79.54	7.60
	ОБЕД													
86	лук нарезной с растительным маслом	60	1.14	5.30	4.60	70.80	0.02	3.72	0.00	1.68	13.80	25.20	10.80	0.47
103	щи из свежей капусты на курином бульоне	250	1.30	4.42	3.45	59.00	0.08	5.57	8.00	2.55	21.50	107.00	26.70	1.76
417	пюре из гороха	200	8.20	7.90	40.20	233.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	0.00	56.10	1.90
367	птица в соусе с томатом	120	10.00	11.40	4.66	176.00	0.01	0.20	0.00	0.40	20.10	19.20	14.40	0.69
495	компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	84.00	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
108	хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.92	13.20	93.60	26.40	1.76
110	хлеб рж- пшеничный	40	3.20	0.60	16.04	82.40	0.10							
		910.00	27.48	30.04	108.73	799.20	0.26	9.49	8.00	5.99	85.00	271.00	140.00	7.02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1460.00	47.54	45.92	190.85	1289.60	0.64	43.24	8.17	6.04	269.94	640.09	219.54	14.62

День: День 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6.95	12.18	48.13	315.38	0.10	1.33	0.10	0.05	152.35	134.30	23.08	0.58
376	Чай с сахаром	200	0.12	0.02	12.74	51.30	0.00	0.10	0.00	0.00	4.86	3.66	2.34	0.42
100	Сыр твердый порциями	20	5.12	5.22	0.00	68.60	0.00	0.15	66.00	0.14	26.00	7.20	0.01	0.20
467	Сдобная булочка	50	3.80	5.60	24.00	105.00	0.03	0.00	0.03	0.40	3.62	21.65	3.75	0.30
574	хлеб ржано-пшеничный	30	1.35	0.00	9.75	48.75	0.02	0.00	0.00	0.21	7.05	23.55	7.05	0.58
		550.00	17.34	23.02	94.62	589.03	0.15	1.58	66.13	0.80	193.88	190.36	36.23	2.08
2	салат витаминный	60	0.84	0.01	4.62	1.62	0.01	1.50	0.00	0.06	13.90	14.50	8.46	0.36
127	суп гороховый на мясном бульоне	250	1.20	3.58	17.60	115.75	0.06	3.80	2.12	1.95	16.00	46.70	17.00	0.81
330	плов из отварной говядины	250	16.40	22.80	43.30	460.00	0.08	1.10	38.00	0.80	24.00	268.00	53.00	2.63
495	компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	84.00	0.00	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
108	хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.07	0.00	0.00	0.56	18.80	62.80	18.80	1.56
110	хлеб рж- пшеничный	40	3.20	0.60	16.04	82.40	0.10	0.00	0.00	0.92	13.20	93.60	26.40	1.76
		840.00	25.28	27.41	121.34	837.77	0.32	10.40	40.12	4.49	99.90	499.60	131.66	9.92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	870.00	26.63	27.41	131.09	886.52	0.34	10.40	40.12	4.70	106.95	523.15	138.71	10.50

День: День 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	250	6.90	12.70	49.38	340.90	0.15	1.10	0.15	0.05	167.13	251.48	50.38	2.70
376	Чай с сахаром	200	0.12	0.02	12.74	51.30	0.00	0.10	0.00	0.00	4.86	3.66	2.34	0.42
267	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	100.00	0.20	22.00	77.00	5.00	1.01
574	хлеб ржано-пшеничный	30	1.35	0.00	9.75	48.75	0.02	0.00	0.00	0.21	7.05	23.55	7.05	0.58
18	Батон	30	2.32	0.90	15.00	77.70	0.04	0.00	0.00	0.75	7.12	24.37	4.87	0.45
		550.00	15.79	18.22	87.17	581.65	0.24	1.20	100.15	1.21	208.16	380.06	69.64	5.16
9	салат из моркови и яблок	60	0.84	0.01	4.62	1.62	0.01	1.50	0.00	0.06	13.90	14.50	8.46	0.36
100	рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	2.60	5.10	18.20	109.50	0.09	7.10	0.00	2.35	16.80	61.00	25.50	0.86
377	пюре картофельное	200	4.40	6.00	11.60	140.00	0.16	4.80	40.00	0.20	50.00	98.00	32.00	1.10
381	котлеты из говядины	100	10.85	12.30	15.00	243.00	0.16	0.00	4.00	1.40	53.00	173.00	26.00	2.80
501	сок фруктовый	200	1.00	0.20	30.20	86.00	0.00	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
575	Хлеб р/пшеничный	40	2.72	0.52	15.90	79.20	0.07	0.00	0.00	0.56	18.80	62.80	18.80	1.56
573	хлеб пшеничный	40	3.20	0.60	16.04	82.40	0.10	0.00	0.00	0.92	13.20	93.60	26.40	1.76
		890.00	25.61	24.73	111.56	741.72	0.59	17.40	44.00	5.69	179.70	516.90	145.16	11.24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	920.00	27.93	25.63	126.56	819.42	0.63	17.40	44.00	6.44	186.82	541.27	150.03	11.69

День: День 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
182	Каша жидкая молочная с рисовой крупой	250	5.80	12.80	49.33	266.25	0.08	1.33	0.08	0.05	148.18	156.98	34.23	0.58
376	Чай с сахаром	200	0.12	0.02	12.74	51.30	0.00	0.10	0.00	0.00	4.86	3.66	2.34	0.42
574	хлеб ржано-пшеничный	40	1.80	0.00	13.00	65.00	0.03	0.00	0.00	0.28	19.40	31.40	19.40	0.75
97	Бутерброд с маслом	60	7.40	6.70	14.80	212.00	0.04	0.10	0.11	0.50	187.00	139.00	14.00	0.50
		550.00	15.12	19.52	89.87	594.55	0.15	1.53	0.19	0.83	359.44	331.04	69.97	2.25
ОБЕД														
86	лук нарезной с растительным маслом	60	1.14	5.30	4.60	70.80	0.02	3.12	0.00	1.68	16.20	22.80	10.20	0.79
95	борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	1.85	9.40	6.90	112.00	0.04	8.00	0.00	2.35	36.70	49.00	23.20	11.00
328	жаркое по домашнему	200	18.80	14.30	45.80	377.00	0.18	15.00	24.00	0.60	31.00	209.00	54.00	3.36
491	компот из ягод замороженных	200	0.20	0.10	10.70	44.00	0.01	0.20	0.00	0.40	20.10	19.20	14.40	0.69
108	хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
110	хлеб рж- пшеничный	40	3.20	0.60	16.04	82.40	0.10	0.00	0.00	0.92	13.20	93.60	26.40	1.76
		790.00	28.23	30.02	103.72	780.20	0.40	26.32	24.00	6.39	125.20	419.60	133.80	18.04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	790.00	28.23	30.02	103.72	780.20	0.40	26.32	24.00	6.39	125.20	419.60	133.80	18.04

День: День 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	9.83	12.58	61.70	400.00	0.15	1.10	0.15	0.05	167.13	251.48	50.38	2.70
537	Оладьи	100	2.80	3.20	15.50	127.00	0.16	1.50	0.03	5.40	121.00	119.00	26.00	1.20
501	Кофейный напиток с молоком	200	4.65	2.10	15.20	61.00	0.04	1.30	0.02	0.00	126.00	90.00	14.00	0.10
		550.00	17.28	17.88	92.40	588.00	0.35	3.90	0.20	5.45	414.13	460.48	90.38	4.00
	ОБЕД													
5	горошек зеленый консервированный	60	0.84	0.01	4.62	1.62	0.05	5.28	0.00	1.68	8.40	30.60	10.20	0.42
129	суп картофельный с лапшой на курином бульоне	250	2.90	4.25	12.20	97.70	0.06	7.90	0.00	2.37	36.70	61.20	28.20	1.45
385	рис отварной	200	5.02	7.24	22.30	292.40	0.04	0.00	36.00	0.38	23.00	111.60	36.20	0.14
372	котлеты или биточки из птицы припущенные	100	6.00	6.74	4.78	73.60	0.04	1.43	7.14	1.64	24.30	117.80	22.10	0.53
494	компот из плодов сушеных ягод (курага)	200	0.60	0.10	20.10	84.00	0.01	0.20	0.00	0.40	20.10	19.20	14.40	0.69
108	хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
110	хлеб рж- пшеничный	40	3.20	0.60	16.04	82.40	0.10	0.00	0.00	0.92	13.20	93.60	26.40	1.76
		890.00	21.60	19.26	99.72	725.72	0.34	14.81	43.14	7.83	133.70	460.00	143.10	5.43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	890.00	21.60	19.26	99.72	725.72	0.34	14.81	43.14	7.83	133.70	460.00	143.10	5.43

День: День 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	6.90	12.70	49.38	340.90	0.13	1.10	0.13	0.05	151.90	178.10	42.28	0.95
376	Чай с сахаром	200	0.12	0.02	12.74	51.30	0.00	0.10	0.00	0.00	4.86	3.66	2.34	0.42
268	Омлет натуральный	65	5.60	8.50	1.40	104.00	0.09	0.60	381.54	1.50	153.84	298.40	26.61	3.23
18	Батон	40	3.10	1.20	20.00	103.60	0.06	0.00	0.00	1.00	9.50	32.50	6.50	0.60
		555.00	15.72	22.42	83.52	599.80	0.28	1.80	381.67	2.55	320.10	512.66	77.73	5.20
	ОБЕД													
2	салат витаминный	60	0.84	0.01	4.62	1.62	0.01	1.50	0.00	0.06	13.90	14.50	8.46	0.36
98	свекольник на мясном бульоне	250	2.30	7.72	10.30	93.20	0.16	4.75	17.50	0.25	35.33	89.25	34.38	2.03
256	макаронные изделия отварные	200	5.40	6.60	29.50	200.00	0.08	0.00	42.00	1.00	16.00	60.00	10.00	1.40
389	тефтели из говядины	100	8.80	12.70	8.70	204.00	0.16	0.00	4.00	1.40	53.00	173.00	26.00	2.80
495	компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	84.00	0.01	0.20	0.00	0.40	20.10	19.20	14.40	0.69
108	хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	0.04	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
110	хлеб рж- пшеничный	40	3.20	0.60	16.04	82.40	0.10	0.00	0.00	0.92	13.20	93.60	26.40	1.76
		890.00	24.18	28.05	108.94	759.22	0.56	6.45	63.50	4.47	159.53	475.55	125.24	9.48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1445.00	39.90	50.47	192.46	1359.02	0.84	8.25	445.17	7.02	479.63	988.21	202.97	14.68

Завтрак	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
сумма	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
количество дней	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
средняя	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
Обед	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
сумма	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
количество дней	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
средняя	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

ОБЩЕЕ	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
сумма	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
количество дней	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
средняя	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

Завтрак	#REF!	макс	#REF!	макс
	30.00	мин	48.75	мин
Обед	#REF!	макс	#REF!	макс
	790.00	мин	662.50	мин
Общее			#REF!	макс
			662.50	мин

Калорийность

Завтрак				Обед			
норма	470.0-587.5	20-25%	+/-5%	норма	705.0-822.5	30-35%	+/-5%
1-й день	589.03	25.07%	163.62%	1-й день	662.50	28.19%	105.16%
2-й день	594.55	25.30%	165.15%	2-й день	874.15	37.20%	138.75%
3-й день	530.93	22.59%	147.48%	3-й день	735.91	31.32%	116.81%
4-й день	599.80	25.52%	166.61%	4-й день	810.80	34.50%	128.70%
5-й день	490.40	20.87%	136.22%	5-й день	799.20	34.01%	126.86%
6-й день	589.03	25.07%	163.62%	6-й день	837.77	35.65%	132.98%
7-й день	581.65	24.75%	161.57%	7-й день	741.72	31.56%	117.73%
8-й день	594.55	25.30%	165.15%	8-й день	780.20	33.20%	123.84%
9-й день	588.00	25.02%	163.33%	9-й день	725.72	30.88%	115.19%
10-й день	599.80	25.52%	166.61%	10-й день	759.22	32.31%	120.51%
В среднем за первую неделю	560.94	23.87%	155.82%	В среднем за первую неделю	776.51	33.04%	123.26%
В среднем за вторую неделю	590.61	25.13%	164.06%	В среднем за вторую неделю	768.93	32.72%	122.05%
В среднем за цикл	575.77	24.50%	159.94%	В среднем за цикл	772.72	32.88%	122.65%

минимум
максимум

490.40	20.87%
599.80	25.52%

минимум
максимум

662.50	28.19%
874.15	37.20%

Белки

Завтрак				Обед			
норма	15.40-19.25	20-25%	+/-5%	норма	23.10-26.95	30-35%	+/-5%
1-й день	1.35	1.75%	12.50%	1-й день	22.65	29.42%	119.84%
2-й день	15.12	19.64%	140.00%	2-й день	27.39	35.57%	144.92%
3-й день	0.00	0.00%	0.00%	3-й день	26.68	34.65%	141.16%
4-й день	15.72	20.42%	145.56%	4-й день	25.87	33.60%	136.88%
5-й день	20.06	26.05%	185.74%	5-й день	27.48	35.69%	145.40%
6-й день	1.35	1.75%	12.50%	6-й день	25.28	32.83%	133.76%
7-й день	2.32	3.01%	21.48%	7-й день	25.61	33.26%	135.50%
8-й день	0.00	0.00%	0.00%	8-й день	28.23	36.66%	149.37%
9-й день	0.00	0.00%	0.00%	9-й день	21.60	28.05%	114.29%
10-й день	15.72	20.42%	145.56%	10-й день	24.18	31.40%	127.94%
В среднем за первую неделю	10.45	13.57%	96.76%	В среднем за первую неделю	26.01	33.78%	137.64%
В среднем за вторую неделю	3.88	5.04%	35.91%	В среднем за вторую неделю	24.98	32.44%	132.17%
В среднем за цикл	7.16	9.30%	66.33%	В среднем за цикл	25.50	33.11%	134.90%

минимум
максимум

0.00	0.00%
20.06	26.05%

минимум
максимум

21.60	28.05%
28.23	36.66%

Жиры

Завтрак				Обед			
норма	15.80-19.75	20-25%	+/-5%	норма	23.70-27.65	30-35%	+/-5%
1-й день	0.00	0.00%	0.00%	1-й день	20.02	25.34%	95.34%
2-й день	19.52	24.71%	162.67%	2-й день	25.00	31.65%	119.05%
3-й день	0.00	0.00%	0.00%	3-й день	25.03	31.68%	119.19%
4-й день	22.42	28.38%	186.83%	4-й день	26.71	33.81%	127.19%
5-й день	15.88	20.10%	132.33%	5-й день	30.04	38.03%	143.05%
6-й день	0.00	0.00%	0.00%	6-й день	27.41	34.70%	130.53%
7-й день	0.90	1.14%	7.50%	7-й день	24.73	31.31%	117.77%
8-й день	0.00	0.00%	0.00%	8-й день	30.02	38.00%	142.95%
9-й день	0.00	0.00%	0.00%	9-й день	19.26	24.38%	91.72%
10-й день	22.42	28.38%	186.83%	10-й день	28.05	35.51%	133.58%
В среднем за первую неделю	11.56	14.64%	96.37%	В среднем за первую неделю	25.36	32.10%	120.76%
В среднем за вторую неделю	4.66	5.90%	38.87%	В среднем за вторую неделю	25.90	32.78%	123.31%
В среднем за цикл	8.11	10.27%	67.62%	В среднем за цикл	25.63	32.44%	122.04%

минимум
максимум

0.00	0.00%
22.42	28.38%

минимум
максимум

19.26	24.38%
30.04	38.03%

Углеводы

Завтрак				Обед			
норма	67.00-83.75	20-25%	+/-5%	норма	100.50-117.25	30-35%	+/-5%
1-й день	9.75	2.91%	31.13%	1-й день	97.97	29.24%	107.25%
2-й день	89.87	26.83%	286.94%	2-й день	126.52	37.77%	138.50%
3-й день	0.00	0.00%	0.00%	3-й день	100.49	30.00%	110.01%
4-й день	83.52	24.93%	266.67%	4-й день	100.98	30.14%	110.54%
5-й день	82.12	24.51%	262.20%	5-й день	108.73	32.46%	119.03%
6-й день	9.75	2.91%	31.13%	6-й день	121.34	36.22%	132.83%
7-й день	15.00	4.48%	47.89%	7-й день	111.56	33.30%	122.12%
8-й день	0.00	0.00%	0.00%	8-й день	103.72	30.96%	113.54%
9-й день	0.00	0.00%	0.00%	9-й день	99.72	29.77%	109.16%
10-й день	83.52	24.93%	266.67%	10-й день	108.94	32.52%	119.26%
В среднем за первую неделю	53.05	15.84%	169.39%	В среднем за первую неделю	106.94	31.92%	117.06%
В среднем за вторую неделю	21.65	6.46%	69.14%	В среднем за вторую неделю	109.06	32.55%	119.38%
В среднем за цикл	37.35	11.15%	119.26%	В среднем за цикл	108.00	32.24%	118.22%

минимум

0.00	0.00%
------	-------

максимум

89.87	26.83%
-------	--------

минимум

97.97	29.24%
-------	--------

максимум

126.52	37.77%
--------	--------