



**Десятидневное меню**  
питания для обучающихся МОУ  
«СОШ №1 г. Ртищево Саратовской  
области»

на 2024-2025 учебный год

(7-11 лет)



День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 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          |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                        |                 |                     |              |              |                               |              |              |               |             |                          |               |              |             |
| 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        |
|        |                                       | <b>550.00</b>   | <b>17.34</b>        | <b>23.02</b> | <b>94.62</b> | <b>589.03</b>                 | <b>0.15</b>  | <b>1.58</b>  | <b>66.13</b>  | <b>0.80</b> | <b>193.88</b>            | <b>190.36</b> | <b>36.23</b> | <b>2.08</b> |
| 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        |
|        |                                       |                 |                     |              |              |                               |              |              |               |             |                          |               |              |             |
|        |                                       | <b>790.00</b>   | <b>22.65</b>        | <b>20.02</b> | <b>97.97</b> | <b>662.50</b>                 | <b>0.20</b>  | <b>15.22</b> | <b>105.40</b> | <b>6.32</b> | <b>120.40</b>            | <b>215.70</b> | <b>71.10</b> | <b>4.89</b> |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                 | <b>790.00</b>   | <b>22.65</b>        | <b>20.02</b> | <b>97.97</b> | <b>662.50</b>                 | <b>0.22</b>  | <b>15.22</b> | <b>105.40</b> | <b>6.53</b> | <b>127.45</b>            | <b>239.25</b> | <b>78.15</b> | <b>5.47</b> |

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 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           |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                        |                 |                     |              |               |                               |              |              |               |             |                          |               |               |              |
| 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         |
|        |                                       | <b>550.00</b>   | <b>15.12</b>        | <b>19.52</b> | <b>89.87</b>  | <b>594.55</b>                 | <b>0.15</b>  | <b>1.53</b>  | <b>0.19</b>   | <b>0.83</b> | <b>359.44</b>            | <b>331.04</b> | <b>69.97</b>  | <b>2.25</b>  |
|        | <b>ОБЕД</b>                           |                 |                     |              |               |                               |              |              |               |             |                          |               |               |              |
| 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         |
|        |                                       | <b>880.00</b>   | <b>27.39</b>        | <b>25.00</b> | <b>126.52</b> | <b>874.15</b>                 | <b>0.54</b>  | <b>18.18</b> | <b>120.90</b> | <b>4.50</b> | <b>177.33</b>            | <b>438.95</b> | <b>143.98</b> | <b>10.66</b> |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                 | <b>1430.00</b>  | <b>42.51</b>        | <b>44.52</b> | <b>216.39</b> | <b>1468.70</b>                | <b>0.69</b>  | <b>19.71</b> | <b>121.09</b> | <b>5.33</b> | <b>536.77</b>            | <b>769.99</b> | <b>213.95</b> | <b>12.91</b> |

День: День 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 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          |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                               |                 |                     |              |               |                               |              |              |              |             |                          |               |               |             |
| 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        |
|        |  | <b>550.00</b>   | <b>17.63</b>        | <b>24.16</b> | <b>59.70</b>  | <b>530.93</b>                 | <b>0.12</b>  | <b>10.20</b> | <b>0.10</b>  | <b>2.83</b> | <b>127.36</b>            | <b>196.78</b> | <b>43.14</b>  | <b>2.74</b> |
|        | <b>ОБЕД</b>                                  |                 |                     |              |               |                               |              |              |              |             |                          |               |               |             |
| 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        |
|        |  | <b>790.00</b>   | <b>26.68</b>        | <b>25.03</b> | <b>100.49</b> | <b>735.91</b>                 | <b>0.34</b>  | <b>15.95</b> | <b>15.60</b> | <b>4.66</b> | <b>179.10</b>            | <b>334.50</b> | <b>126.26</b> | <b>5.79</b> |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                        | <b>790.00</b>   | <b>26.68</b>        | <b>25.03</b> | <b>100.49</b> | <b>735.91</b>                 | <b>0.34</b>  | <b>15.95</b> | <b>15.60</b> | <b>4.66</b> | <b>179.10</b>            | <b>334.50</b> | <b>126.26</b> | <b>5.79</b> |

День: День 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 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           |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                                  |                 |                     |              |               |                               |              |              |               |             |                          |                |               |              |
| 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         |
|        |   | <b>555.00</b>   | <b>15.72</b>        | <b>22.42</b> | <b>83.52</b>  | <b>599.80</b>                 | <b>0.28</b>  | <b>1.80</b>  | <b>381.67</b> | <b>2.55</b> | <b>320.10</b>            | <b>512.66</b>  | <b>77.73</b>  | <b>5.20</b>  |
|        | <b>ОБЕД</b>                                     |                 |                     |              |               |                               |              |              |               |             |                          |                |               |              |
| 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         |
|        |   | <b>890.00</b>   | <b>25.87</b>        | <b>26.71</b> | <b>100.98</b> | <b>810.80</b>                 | <b>12.65</b> | <b>24.60</b> | <b>72.95</b>  | <b>6.23</b> | <b>157.61</b>            | <b>504.71</b>  | <b>142.08</b> | <b>8.50</b>  |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                           | <b>1445.00</b>  | <b>41.59</b>        | <b>49.13</b> | <b>184.50</b> | <b>1410.60</b>                | <b>12.93</b> | <b>26.40</b> | <b>454.62</b> | <b>8.78</b> | <b>477.71</b>            | <b>1017.37</b> | <b>219.81</b> | <b>13.70</b> |

День: День 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 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           |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |                 |                     |              |               |                               |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 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         |
|        |   | <b>550.00</b>   | <b>20.06</b>        | <b>15.88</b> | <b>82.12</b>  | <b>490.40</b>                 | <b>0.38</b>  | <b>33.75</b> | <b>0.17</b> | <b>0.05</b> | <b>184.94</b>            | <b>369.09</b> | <b>79.54</b>  | <b>7.60</b>  |
|        | <b>ОБЕД</b>                                       |                 |                     |              |               |                               |              |              |             |             |                          |               |               |              |
| 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         |              |             |             |                          |               |               |              |
|        |   | <b>910.00</b>   | <b>27.48</b>        | <b>30.04</b> | <b>108.73</b> | <b>799.20</b>                 | <b>0.26</b>  | <b>9.49</b>  | <b>8.00</b> | <b>5.99</b> | <b>85.00</b>             | <b>271.00</b> | <b>140.00</b> | <b>7.02</b>  |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                             | <b>1460.00</b>  | <b>47.54</b>        | <b>45.92</b> | <b>190.85</b> | <b>1289.60</b>                | <b>0.64</b>  | <b>43.24</b> | <b>8.17</b> | <b>6.04</b> | <b>269.94</b>            | <b>640.09</b> | <b>219.54</b> | <b>14.62</b> |

День: День 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг |              |              |             | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|--------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|        |                                      |                 | белки               | жиры         | углевод<br>ы  |                               | В1           | С            | А            | Е           | Са                       | Р             | Mg            | Fe           |
| 1      | 2                                    | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                             | 8            | 9            | 10           | 11          | 12                       | 13            | 14            | 15           |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                       |                 |                     |              |               |                               |              |              |              |             |                          |               |               |              |
| 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         |
|        |                                      | <b>550.00</b>   | <b>17.34</b>        | <b>23.02</b> | <b>94.62</b>  | <b>589.03</b>                 | <b>0.15</b>  | <b>1.58</b>  | <b>66.13</b> | <b>0.80</b> | <b>193.88</b>            | <b>190.36</b> | <b>36.23</b>  | <b>2.08</b>  |
| 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         |
|        |                                      | <b>840.00</b>   | <b>25.28</b>        | <b>27.41</b> | <b>121.34</b> | <b>837.77</b>                 | <b>0.32</b>  | <b>10.40</b> | <b>40.12</b> | <b>4.49</b> | <b>99.90</b>             | <b>499.60</b> | <b>131.66</b> | <b>9.92</b>  |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                | <b>870.00</b>   | <b>26.63</b>        | <b>27.41</b> | <b>131.09</b> | <b>886.52</b>                 | <b>0.34</b>  | <b>10.40</b> | <b>40.12</b> | <b>4.70</b> | <b>106.95</b>            | <b>523.15</b> | <b>138.71</b> | <b>10.50</b> |

День: День 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 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             | Мg            | Fe           |
| 1      | 2  | 3               | 4                   | 5            | 6             | 7                             | 8            | 9            | 10            | 11          | 12                       | 13            | 14            | 15           |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                             |                 |                     |              |               |                               |              |              |               |             |                          |               |               |              |
| 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         |
|        |  | <b>550.00</b>   | <b>15.79</b>        | <b>18.22</b> | <b>87.17</b>  | <b>581.65</b>                 | <b>0.24</b>  | <b>1.20</b>  | <b>100.15</b> | <b>1.21</b> | <b>208.16</b>            | <b>380.06</b> | <b>69.64</b>  | <b>5.16</b>  |
| 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         |
|        |  | <b>890.00</b>   | <b>25.61</b>        | <b>24.73</b> | <b>111.56</b> | <b>741.72</b>                 | <b>0.59</b>  | <b>17.40</b> | <b>44.00</b>  | <b>5.69</b> | <b>179.70</b>            | <b>516.90</b> | <b>145.16</b> | <b>11.24</b> |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                      | <b>920.00</b>   | <b>27.93</b>        | <b>25.63</b> | <b>126.56</b> | <b>819.42</b>                 | <b>0.63</b>  | <b>17.40</b> | <b>44.00</b>  | <b>6.44</b> | <b>186.82</b>            | <b>541.27</b> | <b>150.03</b> | <b>11.69</b> |



День: День 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 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           |
| <b>ЗАВТРАК</b> |  |                 |                     |              |               |                               |              |              |              |             |                          |               |               |              |
| 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         |
|                |  | <b>550.00</b>   | <b>15.12</b>        | <b>19.52</b> | <b>89.87</b>  | <b>594.55</b>                 | <b>0.15</b>  | <b>1.53</b>  | <b>0.19</b>  | <b>0.83</b> | <b>359.44</b>            | <b>331.04</b> | <b>69.97</b>  | <b>2.25</b>  |
| <b>ОБЕД</b>    |  |                 |                     |              |               |                               |              |              |              |             |                          |               |               |              |
| 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         |
|                |  | <b>790.00</b>   | <b>28.23</b>        | <b>30.02</b> | <b>103.72</b> | <b>780.20</b>                 | <b>0.40</b>  | <b>26.32</b> | <b>24.00</b> | <b>6.39</b> | <b>125.20</b>            | <b>419.60</b> | <b>133.80</b> | <b>18.04</b> |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                          | <b>790.00</b>   | <b>28.23</b>        | <b>30.02</b> | <b>103.72</b> | <b>780.20</b>                 | <b>0.40</b>  | <b>26.32</b> | <b>24.00</b> | <b>6.39</b> | <b>125.20</b>            | <b>419.60</b> | <b>133.80</b> | <b>18.04</b> |

День: День 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 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          |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                               |                 |                     |              |              |                               |              |              |              |             |                          |               |               |             |
| 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        |
|        |  | <b>550.00</b>   | <b>17.28</b>        | <b>17.88</b> | <b>92.40</b> | <b>588.00</b>                 | <b>0.35</b>  | <b>3.90</b>  | <b>0.20</b>  | <b>5.45</b> | <b>414.13</b>            | <b>460.48</b> | <b>90.38</b>  | <b>4.00</b> |
|        |  |                 |                     |              |              |                               |              |              |              |             |                          |               |               |             |
|        | <b>ОБЕД</b>                                  |                 |                     |              |              |                               |              |              |              |             |                          |               |               |             |
| 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        |
|        |  | <b>890.00</b>   | <b>21.60</b>        | <b>19.26</b> | <b>99.72</b> | <b>725.72</b>                 | <b>0.34</b>  | <b>14.81</b> | <b>43.14</b> | <b>7.83</b> | <b>133.70</b>            | <b>460.00</b> | <b>143.10</b> | <b>5.43</b> |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                        | <b>890.00</b>   | <b>21.60</b>        | <b>19.26</b> | <b>99.72</b> | <b>725.72</b>                 | <b>0.34</b>  | <b>14.81</b> | <b>43.14</b> | <b>7.83</b> | <b>133.70</b>            | <b>460.00</b> | <b>143.10</b> | <b>5.43</b> |

День: День 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 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           |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                       |                 |                     |              |               |                               |              |             |               |             |                          |               |               |              |
| 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         |
|        |                                      | <b>555.00</b>   | <b>15.72</b>        | <b>22.42</b> | <b>83.52</b>  | <b>599.80</b>                 | <b>0.28</b>  | <b>1.80</b> | <b>381.67</b> | <b>2.55</b> | <b>320.10</b>            | <b>512.66</b> | <b>77.73</b>  | <b>5.20</b>  |
|        | <b>ОБЕД</b>                          |                 |                     |              |               |                               |              |             |               |             |                          |               |               |              |
| 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         |
|        |                                      | <b>890.00</b>   | <b>24.18</b>        | <b>28.05</b> | <b>108.94</b> | <b>759.22</b>                 | <b>0.56</b>  | <b>6.45</b> | <b>63.50</b>  | <b>4.47</b> | <b>159.53</b>            | <b>475.55</b> | <b>125.24</b> | <b>9.48</b>  |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                | <b>1445.00</b>  | <b>39.90</b>        | <b>50.47</b> | <b>192.46</b> | <b>1359.02</b>                | <b>0.84</b>  | <b>8.25</b> | <b>445.17</b> | <b>7.02</b> | <b>479.63</b>            | <b>988.21</b> | <b>202.97</b> | <b>14.68</b> |

| 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%        |
| <b>В среднем за первую неделю</b> | <b>560.94</b> | <b>23.87%</b> | <b>155.82%</b> | <b>В среднем за первую неделю</b> | <b>776.51</b> | <b>33.04%</b> | <b>123.26%</b> |
| <b>В среднем за вторую неделю</b> | <b>590.61</b> | <b>25.13%</b> | <b>164.06%</b> | <b>В среднем за вторую неделю</b> | <b>768.93</b> | <b>32.72%</b> | <b>122.05%</b> |
| <b>В среднем за цикл</b>          | <b>575.77</b> | <b>24.50%</b> | <b>159.94%</b> | <b>В среднем за цикл</b>          | <b>772.72</b> | <b>32.88%</b> | <b>122.65%</b> |

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%        |
| <b>В среднем за первую неделю</b> | <b>10.45</b> | <b>13.57%</b> | <b>96.76%</b> | <b>В среднем за первую неделю</b> | <b>26.01</b> | <b>33.78%</b> | <b>137.64%</b> |
| <b>В среднем за вторую неделю</b> | <b>3.88</b>  | <b>5.04%</b>  | <b>35.91%</b> | <b>В среднем за вторую неделю</b> | <b>24.98</b> | <b>32.44%</b> | <b>132.17%</b> |
| <b>В среднем за цикл</b>          | <b>7.16</b>  | <b>9.30%</b>  | <b>66.33%</b> | <b>В среднем за цикл</b>          | <b>25.50</b> | <b>33.11%</b> | <b>134.90%</b> |

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%        |
| <b>В среднем за первую неделю</b> | <b>11.56</b> | <b>14.64%</b> | <b>96.37%</b> | <b>В среднем за первую неделю</b> | <b>25.36</b> | <b>32.10%</b> | <b>120.76%</b> |
| <b>В среднем за вторую неделю</b> | <b>4.66</b>  | <b>5.90%</b>  | <b>38.87%</b> | <b>В среднем за вторую неделю</b> | <b>25.90</b> | <b>32.78%</b> | <b>123.31%</b> |
| <b>В среднем за цикл</b>          | <b>8.11</b>  | <b>10.27%</b> | <b>67.62%</b> | <b>В среднем за цикл</b>          | <b>25.63</b> | <b>32.44%</b> | <b>122.04%</b> |

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%        |
| <b>В среднем за первую неделю</b> | <b>53.05</b> | <b>15.84%</b> | <b>169.39%</b> | <b>В среднем за первую неделю</b> | <b>106.94</b> | <b>31.92%</b> | <b>117.06%</b> |
| <b>В среднем за вторую неделю</b> | <b>21.65</b> | <b>6.46%</b>  | <b>69.14%</b>  | <b>В среднем за вторую неделю</b> | <b>109.06</b> | <b>32.55%</b> | <b>119.38%</b> |
| <b>В среднем за цикл</b>          | <b>37.35</b> | <b>11.15%</b> | <b>119.26%</b> | <b>В среднем за цикл</b>          | <b>108.00</b> | <b>32.24%</b> | <b>118.22%</b> |

минимум

|      |       |
|------|-------|
| 0.00 | 0.00% |
|------|-------|

максимум

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

минимум

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

максимум

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