

«Утверждаю»  
Директор  
МОБУ НОШ № 23 р.п. Чунский  
Лопаева Л.Н.  
«02» апреля 2024 год

МП

# Примерное 10-ти дневное цикличное меню Горячих школьных обедов для организации питания детей с 7 до 11 лет обучающихся в общеобразовательных учреждениях с дневным пребыванием

Третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: Весна

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г., Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2011, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Лвт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Преевичный. - К.: Л.С.Кв 2005, Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2016, 1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012, Сборник рецептов и кулинарных изделий: Для предприятия общественного питания / Авт.-сост.:А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: Арий,2013 г. Продукция промышленного выпуска.

День 1  
Сезон: Весна-Лето  
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Обед</b>							
№88, ДеЛи плюс, 2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/10	210	1,87	10,95	8,36	121,44
№ 295, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	90	90	11,77	14,07	1,15	258,75
№688, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ Авт. сост.: А.И. Злобнов, В.А. Цыганенко-К.: А.С.К., 2005, с.317	Макаронные изделия отварные	1/150	150	5,52	4,52	26,45	168,45
№376, ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
<b>Итого обед:</b>			<b>715,00</b>	<b>24,04</b>	<b>30,26</b>	<b>78,63</b>	<b>745,48</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>715,00</b>	<b>24,04</b>	<b>30,26</b>	<b>78,63</b>	<b>745,48</b>

	завтрак 20-25 %	обед 30-35 %	Нормативное значение при 50- 60% калорийности	(2-х разовое питание) (%)	Фактическое значение (%) за день	Калорийность (Ккал)	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)
							Белки	Жиры	Углеводы	
	470-587	705-822,5	1175-1410							
Фактическое значение (%)	0	745,48	745,48							

	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (Ккал)
Нормативное значение при 50-60%	38,5-48,51	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
Фактическое значение (%)	24,04	30,26	78,63	745,48

НОРМА	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	НОРМА обеды 30-35%			Калорийность
					Белки	Жиры	Углевод	
завтраки 20-25%	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
Фактическое среднее значение за завтраки 20-25%	0,00	0,00	0,00	0,00	24,04	30,26	78,63	745,48



День 3  
Сезон: Весна-Лето  
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	210	1,7	4,9	13,08	87,7
№ 396, профессор Перевалов А.Я, Кашина Е.В., 2013	Жаркое по-домашнему из мясных консерв "Говядина тушёная"	200	200	14,45	14,96	12	251,73
№376, ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
ПВ инд.уп	Сок яблочный	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
	<b>Итого обед:</b>		<b>875,00</b>	<b>22,03</b>	<b>20,58</b>	<b>87,95</b>	<b>621,07</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>875,00</b>	<b>22,03</b>	<b>20,58</b>	<b>87,95</b>	<b>621,07</b>

	завтрак 20-25 %	обед 30-35%	Нормативное значение при 50-60% калорийности	(2-х разовое питание) (%)	Фактическое значение (%) за день	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	
						Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
	470-587	705-822,5	1175-1410											
Фактическое значение (%)	0,00	621,07	621,07											
	<b>НОРМА</b>													
	завтраки 20-25%					15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	НОРМА обеды 30-35%	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
	Фактическое среднее значение за завтраки 20-25%					22,03	20,58	87,95	621,07	Фактическое среднее значение за обеды 30-35%				
	Фактическое среднее значение за завтраки 20-25%					#####	#####	#####	#####					

  

	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (Ккал)
Нормативное значение при 50-60%	38,5-48,51	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
Фактическое значение (%)	22,03	20,58	87,95	621,07

День 4  
Сезон: Весна-Лето  
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>								
№ 106, Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ Авт. Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Гапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. 2013 г.	Помидор свежий	60,00	60,00	0,66	0,12	2,28	14,40	
№ 145, профессор Перевалов, Кашина Е.В. 2013 г.	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	1/200	200,00	4,39	4,21	13,22	108,60	
№ 295, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	90	90	11,77	14,07	1,15	258,75	
№688, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ Авт. сост.: А.И. Злобнов, В.А. Цыганенко-К.: А.С.К., 2005, с. 317	Макаронные изделия отварные	1/150	150	5,52	4,52	26,45	168,45	
№ 349, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015	Компот из смеси сухофруктов	1/200	200	0,66	0,09	22,01	110	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	
<b>Итого обед:</b>				<b>765,00</b>	<b>27,81</b>	<b>23,71</b>	<b>92,78</b>	<b>797,04</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>765,00</b>	<b>27,81</b>	<b>23,71</b>	<b>92,78</b>	<b>797,04</b>

	завтрак 20-25 %	обед 30-35%	Нормативное значение при 50-60% калорийности	(2-х разовое питание) (%)	Фактическое значение (%) за день	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	
						Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
	470-587	705-822,5	1175-1410											
<b>Фактическое значение (%)</b>	0,00	797,04	797,04											
	<b>НОРМА</b>								<b>НОРМА обеды 30-35%</b>					
	завтраки 20-25%					15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	Фактическое среднее значение за обеды 30-35%	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
	Фактическое среднее значение за завтраки 20-25%					0,00	0,00	0,00	0,00		27,81	23,71	92,78	797,04

	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (Ккал)
	38,5-48,51	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
<b>Нормативное значение при 50-60%</b>				
<b>Фактическое значение (%)</b>	27,81	23,71	92,78	797,04

День 5  
Сезон: Весна-Лето  
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№112 Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс,2015	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	200	2,05	4,22	17,55	87,2
№261/333,- М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 215	Печень, тушенная в соусе	1/100	100	12,81	9,03	4,45	165
№ 302,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	150	7,39	8,09	28,64	244
№ 377,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 270	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	61
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
№ 112,Перевалов, Кашина 2013	Яблоко	100,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого обед:</b>		<b>815</b>	<b>27,59</b>	<b>22,46</b>	<b>103,31</b>	<b>741,04</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>815</b>	<b>27,59</b>	<b>22,46</b>	<b>103,31</b>	<b>741,04</b>

День 6

Сезон: Весна-Лето

7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
	<b>Обед</b>						
№ 145Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт.сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С.,Кашина Е.В.,2013	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,00	200,00	4,39	4,21	13,22	108,60
№ 229,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Рыба, тушеная в томате с овощами(минтай)	1/100	100	9,75	6,95	3,8	105
№ 305, Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015, с.241	Рис припущенный	150,00	150,00	3,61	7,25	26,67	209,70
№376,ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200,00	<b>200,00</b>	0,07	0,02	15,00	60,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>Итого обед:</b>		<b>715,00</b>	<b>22,63</b>	<b>19,13</b>	<b>86,36</b>	<b>620,14</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>715</b>	<b>22,63</b>	<b>19,13</b>	<b>86,36</b>	<b>620,14</b>

День 7  
Сезон: Весна-Лето  
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№112 Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс,2015	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	200	2,05	4,22	17,55	87,2
№ 295,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс,	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	90	90	11,77	14,07	1,15	258,75
№ 302,Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	150	7,39	8,09	28,64	244
№ 377,Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 270	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	61
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
ПВ инд.уп	Сок яблочный	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
	Итого обед:		905	27,15	27,1	110,41	872,59
	Итого за день:		905	27,15	27,1	110,41	872,59

	завтрак 20-25 %	обед 30-35%	Нормативное значение при 50-60% калорийности	(2-х разовое питание (%))	Фактическое значение (% за день)	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)		
						Белки	Жиры	Углевод		Белки	Жиры	Углевод			
	470-587	705-822,5	1175-1410												
Фактическое значение (%)	0,00	872,59	872,59												
						НОРМА	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	НОРМА обеды 30-35%	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
						Фактическое среднее значение за завтраки 20-25%	0,00	0,00	0,00	0,00	Фактическое среднее значение за обеды 30-35%	27,15	27,10	110,41	872,59

	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (Ккал)
Нормативное значение при 50-60%	38,5-48,51	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
Фактическое значение (%)	27,15	27,10	110,41	872,59

День 8  
Сезон: Весна-Лето  
ОВЗ 7-11 лет

День 8  
Сезон: Весна-Лето  
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Обед</b>						
№88, ДеЛи плюс, 2015	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/200/10	210	1,87	10,95	8,36	121,44
№290/331, Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М. ДеЛи плюс, 2015, с.233	Голени куриные, тушенные в соусе	100/50	150	21,55	20	4,26	275,35
№688, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ Авт. сост.: А.И.Злобнов, В.А.Цыганенко- К.: А.С.К., 2005, с.317	Макаронные изделия отварные	1/150	150	5,52	4,52	26,45	168,45
№376, ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
	<b>Итого обед:</b>		<b>775</b>	<b>33,82</b>	<b>36,19</b>	<b>81,74</b>	<b>762,08</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>775</b>	<b>33,82</b>	<b>36,19</b>	<b>81,74</b>	<b>762,08</b>

	завтрак 20-25 %	обед 30-35%	Нормативное значение при 50-60% калорийности	(2-х разовое питание) (%)	Фактическое значение (%) за день	Калорийность (Ккал)	Калорийность (Ккал)	Пищевые вещества			Пищевые вещества			
								Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	
	470-587	705-822,5	1175-1410											
Фактическое значение (%)	0,00	762,08	762,08	0	0,00									

	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (Ккал)
Нормативное значение при 50-60%	38,5-48,51	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
Фактическое значение (%)	33,82	36,19	81,74	762,08

НОРМА	Пищевые вещества			470-587,5	НОРМА обеды 30-35%	Пищевые вещества			705-822,5
	Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
завтраки 20-25%	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75		23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25		
Фактическое среднее значение за завтраки 20-25%	0,00	0,00	0,00	0,00	33,82	36,19	81,74	762,08	



День 10  
Сезон: Весна-Лето  
7-11 лет

№ рецептуры, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Обед						
№ 82, ДеЛи плюс, 2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	210	1,7	4,9	13,08	87,7
№ 295, Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 с. 236	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	90	90	11,77	14,07	1,15	258,75
№ 694, Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: А.С.К., 2005	Картофельное пюре	150	150,00	3,15	7,95	22,05	112,50
№ 376, ДеЛи плюс, 2011	Чай с сахаром	200,00	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,32
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	40,00	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52
ПВ инд.уп	Сок яблочный	200,00	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80
	<b>Итого обед:</b>		<b>915,00</b>	<b>22,50</b>	<b>27,64</b>	<b>99,15</b>	<b>740,59</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>915,00</b>	<b>22,50</b>	<b>27,64</b>	<b>99,15</b>	<b>740,59</b>

	завтрак 20-25 %	обед 30-35%	Нормативное значение при 50-60%	(2-х разовое питание) (%)	Фактическое значение (%) за день	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)		
						Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы			
	470-587	705-822,5	1175-1410												
Фактическое значение (%)	0,00	740,59	740,59												
						<b>НОРМА</b>	<b>15,4-19,25</b>	<b>15,8-19,75</b>	<b>67-83,75</b>	<b>470-587,5</b>	<b>НОРМА обеды 30-35%</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100-115</b>	<b>705-822,5</b>
						<i>Фактическое среднее значение за завтраки 20-25%</i>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<i>Фактическое среднее значение за обеды 30-35%</i>	<b>22,50</b>	<b>27,64</b>	<b>##</b>	<b>740,59</b>

	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (Ккал)
Нормативное значение при 50-60%	38,5-48,51	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410
Фактическое значение (%)	22,50	27,64	99,15	740,59

Блюдо	Масса порций в граммах 7-11 лет(дни)										Среднее за 10 дней		норма
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п)	0	60,00	0	60,00	0	0	0	0	60,00	0	180	18	60-100
Первое блюдо	210,00	200,00	210	200	200,00	200,00	200	210	200	210	2040	204	200-250
Второе блюдо(мясное ,рыбное, блюдо из мяса птицы)	90,00	55,00	200	90	100	100	90	150	150,00	90	1115	111,5	90-120
Гарнир	150,00	150,00	0	150	150	150	150,00	150	0	150,00	1200	120	150-200
Третье блюдо (компот, кисель, чай , напиток, Какао-напиток, напиток из шиповника, сок	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	2000	200	180-200
Фрукты	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	10	92,5-111
Хлеб пшеничный	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40	75-90
Хлеб ржаной	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	250	25	40-48
сок	0	0	200,00	0	0	0	200,00	0	0	200,00	600	60	100-120

	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы		
<b>НОРМА обеды 30-35%</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,1-26,95</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>23,7-27,65</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>100,5-117,25</b>	<b>705-822,5</b>	<b>705-822,5</b>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30-35%</i>	248,59	<b>24,86</b>	246,58	<b>24,66</b>	909,80	<b>90,98</b>	7128,61	<b>712,86</b>
<b>Итого 10 дней норма завтраки, обеды 50-60%</b>	<b>38,5-48,51</b>	<b>38,5-48,51</b>	<b>39,5-47,4</b>	<b>39,5-47,5</b>	<b>167,5-201</b>	<b>167,5-201</b>	<b>1175-1410</b>	<b>1175-1410</b>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки, обеды 50-60%</i>	248,59	<b>24,86</b>	246,58	<b>24,66</b>	909,80	<b>90,98</b>	7128,61	<b>712,86</b>
	248,59	<b>24,86</b>	246,58	<b>24,66</b>	909,80	<b>90,98</b>	7128,61	<b>712,86</b>

Суммарные объемы блюд по  
приемам пищи 7-11 лет

	Обед
1 день	715
2 день	730,00
3 день	875,00
4 день	765
5 день	815
6 день	715
7 день	905
8 день	775
9 день	675
10 день	915
<b>Норма</b>	<b>700</b>
<b>Фактическое среднее значение за 10 дней</b>	<b>858,5</b>

	завтрак	завтрак	завтрак 20-25 %
Нормативное значение при 50-60%калорийности	20-25	20-25	470-587
(2-х разовое питание) (%)			
Фактическое значение (%) за 10 дней	0,00	0,00	0,00

	Белки (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)
Нормативное значение при 50-60%	38,5-48,51	38,5-48,51	39,5-47,4
Фактическое значение (%) за 10 дней	166,11	16,61	162,40

обед	обед	обед 30-35%
30-35	30-35	705-822,5
7128,61	712,861	712,861

Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность (Ккал)
39,5-47,4	167,5-201	167,5-201	1175-1410
16,24	625,53	62,55	4814,20

**Калорийность (Ккал)**

**1175-1410**

**481,42**