

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №23 имени Героя Советского Союза

С.Д. Пошивальникова

Рыбец И.В.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

Нечаева Л.В.

15.10.2023г

примерное цикличное меню

возраст 12 лет и старше

сезон: осень-зима 2023-2024гг

(ноябрь -февраль)

меню 12 лет и старше сезон осень-зима (ноябрь-февраль 2023-2024гг)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы								Витамины				
							К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D
	1 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
177	Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, перловая)	300	15,18	17,73	61,52	466,50	498,55	258,30	91,95	424,50	2,91	8,93	128,70	49,29	121,50	0,27	0,39	1,82	0,41
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	42,60	139,20	9,45	96,00	0,49			59,00	0,04	0,07	0,11	0,23	
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	4,00	120,00	40,00	0,08	0,30	2,60		
338	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64				0,04	0,02	12,00		
	Итого	670	27,26	31,51	97,71	786,90	1166,75	656,70	140,20	713,70	6,24	12,93	248,70	49,29	220,50	0,43	0,78	16,53	0,64
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00	465,10	5,19	3,08	59,31	1,66				0,04	0,06	5,53		
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,00	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93	0,23	44,83	24,05		0,09	0,06	10,05	0,18
268/331	Котлеты из говядины с соусом	100/30	16,14	15,42	14,96	279,03	206,83	19,45	32,18	173,42	2,73	0,44	7,99	0,56	11,26	0,07	0,16	0,27	0,04
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	40,46	6,48	28,16	49,56	1,47				0,07	0,03		0,11	
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80				0,02	0,02	4,00		
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	39,14	187,04	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60		0,08	0,04	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	33,12	138,28	99,6	15,36	15,03	69,79	1,86	3,6		13,2		0,07	0,04	0,01	
	Итого	1020	38,04	34,03	172,72	1154,95	1614,94	115,23	137,03	502,40	12,33	9,07	52,82	55,41	11,26	0,44	0,41	19,87	0,33
	ВСЕГО за день	1690	65,30	65,54	270,43	1941,85	2781,69	771,93	277,23	1216,10	18,57	22,00	301,52	104,70	231,76	0,87	1,19	36,40	0,97
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	36,41	30,83	43,62	599,86	319,18	357,37	54,96	464,94	1,68	59,31	47,91	67,48	181,95	0,14	0,87	0,72	0,20
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	2,00	60,00		20,00	0,04	0,15	1,30	
338	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64				0,04	0,02	12,00		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,78	46,76	22,13	6,40	6,60	19,90	0,22	1,20		4,40		0,02	0,01	0,00	
	Итого	560	41,64	34,19	81,11	804,02	821,25	508,75	86,36	588,04	4,67	62,51	107,91	71,88	201,95	0,24	1,05	14,02	0,20
	Обед																		

21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,85	5,05	2,58	59,10	138,81	23,74	13,32	23,22	0,61			4,65		0,15	0,03	4,11	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00	385,30	49,23	26,13	54,60	1,23	0,12	11,98	9,10		0,05	0,05	10,67	0,18
282	Оладьи из печени	120	22,32	18,36	9,00	314,40	360,96	25,94	22,13	324,02	16,80				9463,03	0,31	2,33	114,31	0,26
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,55	164,84	778,14	44,41	33,33	104,08	1,21	1,00	108,65	46,22		0,17	0,13	21,81	0,10
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,00	71,58	11,46	3,64	6,62	0,57					0,01	0,01	1,83	
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	39,14	187,04	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60		0,08	0,04	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	980	37,88	35,56	138,89	1063,33	1904,19	193,17	137,45	650,30	22,84	8,92	120,63	88,57	9463,03	0,83	2,61	152,75	0,54
	ВСЕГО за день	1540	79,51	69,75	220,00	1867,35	2725,44	701,92	223,81	1238,34	27,52	71,43	228,54	160,45	9664,98	1,07	3,66	166,77	0,74
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
ПР	Икра кабачковая конс.	100	2,73	7,19	14,55	133,80	365,20	90,93	18,11	55,80	0,74	0,07		3,41		0,04	0,04	4,68	
211	Омлет с сыром	180	21,51	35,31	3,06	417,00	251,01	313,80	26,19	374,70	3,30	38,94	65,40	66,00	435,00	0,12	0,66	0,39	1,62
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	2,00	60,00		24,40	0,06	0,18	1,59	
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	30,90	8,40	4,20	22,50	0,35				40,00	0,03	0,02		0,15
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
ПР	Печенье	45	2,88	3,66	45,55	167,34	132,92	7,65	9,23	27,19	0,55			25,09		0,02	0,05		
	Итого	595	35,66	57,49	115,30	1022,49	1046,17	580,68	86,58	639,65	6,35	42,81	125,40	76,01	524,49	0,29	0,94	6,71	1,77
	Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	250,00	24,97	15,09	28,31	0,47	0,24		3,10		0,02	0,04	17,10	
108	Суп картофельный с клецками	250	6,22	7,03	30,51	232,00	355,75	45,47	34,97	107,36	1,76	2,59	87,75	32,52	44,46	0,15	0,12	5,75	0,15
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120/30	13,33	12,66	9,60	223,97	602,97	149,25	4,93	170,61	0,10	0,58	0,96	317,60	85,34	0,06	0,11	10,69	0,56
303	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,01	31,92	185,00	45,09	4,95	21,62	66,75	0,45	5,86		19,40		0,03	0,02		0,10
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70					0,02	0,02	0,73	
338	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30					0,05	0,03	15,00	
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	39,14	187,04	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60		0,08	0,04	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	33,12	138,28	99,6	15,36	15,03	69,79	1,86	3,6		13,2		0,07	0,04	0,01	
	Итого	1170	34,88	30,10	197,47	1230,19	2086,61	322,08	149,00	562,36	9,51	17,67	88,71	403,42	129,80	0,48	0,42	49,28	0,81
	ВСЕГО за день	1765	70,54	87,59	312,77	2252,68	3132,78	902,76	235,59	1202,01	15,86	60,48	214,11	479,43	654,29	0,76	1,36	55,99	2,58
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
70	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	10,00	141,00	23,00	14,00	24,00	0,60					0,02	0,10	3,50	
289	Рагу из птицы	260	18,84	17,58	22,80	325,50	985,50	55,20	58,05	162,30	2,88	0,45	72,00	40,98	21,90	0,11	0,23	17,00	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	21,30	14,20	2,40	4,40	0,36							2,83	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08	

ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	640	26,30	19,67	84,76	571,93	1251,63	118,02	136,95	273,14	5,35	5,25	72,00	84,24	21,90	0,23	0,38	23,42	0,00
	Обед																		
67	Винегрет овощной (лук репчатый)	100	1,40	10,04	7,29	125,10	283,00	31,24	19,53	43,27	0,83	0,06	12,60	6,77		0,04	0,04	9,63	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25	481,42	29,20	27,27	67,57	1,13	0,23	44,87	25,60		0,11	0,06	8,25	0,04
268	Биточек из говядины	100/5	15,84	22,54	13,22	322,00	196,92	12,82	30,60	169,76	2,70	0,48	14,40		40,00	0,06	0,16	0,26	0,16
321	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,00	337,64	55,45	20,65	40,14	0,81	0,07		1,50		0,03	0,03	17,16	0,05
303	Каша вязкая гречневая	80	2,44	2,67	10,94	77,60	73,82	4,50	38,42	58,06	1,29	1,61		6,40		0,06	0,03		0,04
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00	
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	39,14	187,04	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60		0,08	0,04	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	965	34,55	42,67	145,27	1104,94	1782,20	185,61	183,37	530,56	11,98	10,25	71,87	68,87	40,00	0,46	0,40	39,32	0,29
	ВСЕГО за день	1605	60,85	62,34	230,03	1676,87	3033,83	303,63	320,32	803,70	17,33	15,50	143,87	153,11	61,90	0,69	0,78	62,74	0,29
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	131,90	244,90	161,70	22,99	109,27	1,29		6,00		38,50	0,02	0,00	5,78	0,15
262 2011г	Биточек, запеченный из рыбы с творогом	120	12,18	10,81	38,62	213,60	250,45	236,68	18,56	112,01	0,80	0,86	16,18	554,10	33,04	0,18	0,18	5,03	0,87
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06	101,26	18,79	25,95	121,26	2,05	8,28				0,10	0,04		0,10
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	1,20		4,40		0,03	0,02	0,01	
	Итого	670	28,49	27,16	132,01	771,54	915,54	454,23	135,47	427,34	8,13	13,34	22,18	595,16	71,54	0,41	0,29	14,90	1,12
	Обед																		
75	Икра морковная	100	2,01	0,10	20,55	91,20	373,10	46,53	32,24	60,92	1,00			5,43		0,04	0,04	4,22	
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00	384,10	34,85	20,75	49,08	0,78	0,21	29,86	18,07		0,07	0,05	10,37	0,18
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	23,22	374,40	893,88	101,99	64,84	198,20	4,93	10,26	54,00	65,58	54,18	0,22	0,27	15,01	
342	Компот из свежих плодов	200	0,32	0,08	28,20	116,00	103,60	22,16	11,86	12,00	0,27					0,01	0,01	2,70	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	39,14	187,04	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60		0,08	0,04	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	1050	36,94	27,72	157,65	1025,59	2202,08	259,93	177,59	468,96	11,61	18,27	83,86	117,68	54,18	0,51	0,45	42,32	0,18
	ВСЕГО за день	1720	65,43	54,89	289,66	1797,13	3117,62	714,16	313,06	896,30	19,74	31,61	106,04	712,84	125,72	0,92	0,74	57,21	1,30
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		

181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	260	7,52	2,51	40,44	297,25	233,86	166,61	25,38	146,99	0,58	2,50	75,00		62,50	0,10	0,21	1,46	0,19
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	42,60	139,20	9,45	96,00	0,49				59,00	0,04	0,07	0,11	0,23
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28							0,03	
338	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64					0,04	0,02	12,00	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	1,20		4,40		0,03	0,02	0,01	
	Итого	650	15,27	11,51	93,15	603,55	643,56	341,23	52,03	282,25	4,61	0,00	0,08	0,00	121,50	0,21	0,32	13,61	0,42
	Обед																		
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85,00	216,70	30,72	18,62	39,50	1,07			1,55		0,03	0,03	5,95	
98	Суп крестьянский с крупой перловой	250	1,48	4,91	6,09	76,00	260,15	35,88	14,17	33,57	0,58	2,07	14,97	10,58		0,04	0,03	9,88	0,18
268	Котлета из говядины	100/5	15,80	18,91	13,15	289,00	195,42	11,62	30,60	168,26	2,69	0,48	14,40		20,00	0,06	0,15	0,26	0,16
321	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,00	337,64	55,45	20,65	40,14	0,81	0,07		1,50		0,03	0,03	17,16	0,05
303	Каша вязкая гречневая	80	2,44	2,67	10,94	77,60	73,82	4,50	38,42	58,06	1,29	1,61		6,40		0,06	0,03		0,04
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00	
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	39,14	187,04	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60		0,08	0,04	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	33,12	138,28	99,6	15,36	15,03	69,79	1,86	3,6		13,2		0,07	0,04	0,01	
	Итого	965	33,89	37,21	138,34	1012,92	1509,73	193,13	171,89	502,92	11,97	12,63	29,37	50,83	20,00	0,39	0,37	37,26	0,43
	ВСЕГО за день	1615	49,16	48,72	231,49	1616,47	2153,29	534,36	223,92	785,17	16,58	12,63	29,45	50,83	141,50	0,60	0,69	50,87	0,85
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
222	Пудинг из творога (запеч) со сгущ.молоком	200/20	31,74	28,24	58,76	616,00	449,00	317,84	55,16	424,88	2,16	36,23	25,25	43,68	166,80	0,22	0,67	0,64	0,13
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	21,30	14,20	2,40	4,40	0,36							2,83	
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,23	58,45	27,66	8,00	8,25	24,88	0,27	1,50		5,50		0,03	0,01	0,00	
338	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64					0,04	0,02	12,00	
	Итого	565	34,33	28,99	97,95	792,85	831,56	359,24	76,61	467,36	5,43	37,73	25,25	49,18	166,80	0,29	0,70	15,47	0,13
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00	465,10	5,19	3,08	59,31	1,66					0,04	0,06	5,53	
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,00	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93	0,23	44,83	24,05		0,09	0,06	10,05	0,18
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120/50	16,57	8,41	6,46	178,45	552,69	66,40	82,48	275,64	1,44			741,80	9,89	0,08	0,08	6,34	1,05
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,55	164,84	778,14	44,41	33,33	104,08	1,21	1,00	108,65	46,22		0,17	0,13	21,81	0,10
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	112,44	14,18	5,14	4,40	0,95					0,01	0,01	0,90	
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	39,14	187,04	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60		0,08	0,04	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	1030	33,39	26,82	155,67	1000,28	2554,32	197,73	187,11	637,91	8,62	9,03	153,48	840,67	9,89	0,53	0,40	44,65	1,33
	ВСЕГО за день	1595	67,72	55,81	253,62	1793,13	3385,88	556,97	263,72	1105,27	14,05	46,76	178,73	889,85	176,69	0,82	1,10	60,12	1,46

	СРЕДА																	
	Завтрак																	
ПР	Икра кабачковая конс.	100	2,73	7,19	14,55	133,80	365,20	90,93	18,11	55,80	0,74	0,07		3,41		0,04	0,04	4,68
216	Драчена	150	17,13	22,74	9,12	309,00	244,92	124,20	20,31	268,80	3,21	39,90	151,20	117,48	348,00	0,15	0,60	0,30
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	2,00	60,00		20,00	0,04	0,15	1,30
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	42,60	139,20	9,45	96,00	0,49				59,00	0,04	0,07	0,11
338	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64					0,04	0,02	12,00
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	1,20		4,40		0,03	0,02	0,01
	Итого	640	30,71	41,59	77,33	790,10	1157,56	504,43	77,67	547,06	7,84	43,17	211,20	125,29	427,00	0,34	0,90	18,39
	Обед																	
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,17	90,10	243,10	33,49	16,00	29,35	0,98	0,14		1,55		0,03	0,03	16,87
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00	384,10	34,85	20,75	49,08	0,78	0,21	29,86	18,07		0,07	0,05	10,37
284	Запеканка картофельная с мясом	250	29,63	30,81	43,40	521,33	2483,99	73,64	189,47	503,47	6,82	0,60	119,70	6,41	35,00	0,45	0,43	8,53
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70					0,02	0,02	0,73
ПР	Печенье	45	2,88	3,66	45,55	167,34	132,92	7,65	9,23	27,19	0,55				25,09		0,02	0,05
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	39,14	187,04	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60		0,08	0,04	0,01
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	33,12	138,28	99,6	15,36	15,03	69,79	1,86	3,6		13,2		0,07	0,04	0,01
	Итого	985	44,55	46,10	213,53	1332,09	3659,91	223,07	294,34	781,92	12,56	9,35	149,56	56,83	60,09	0,72	0,63	36,56
	ВСЕГО за день	1625	75,26	87,69	290,85	2122,19	4817,47	727,50	372,01	1328,98	20,40	52,52	360,76	182,12	487,09	1,06	1,53	54,96
	ЧЕТВЕРГ																	
	Завтрак																	
121	Суп молочный с крупой рисовой	300	4,44	5,35	21,22	106,80	220,50	191,40	21,20	136,41	0,18	5,72	90,00	9,00	39,60	0,05	0,20	0,99
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	2,00	60,00		24,40	0,06	0,18	1,59
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	42,60	139,20	9,45	96,00	0,49				59,00	0,04	0,07	0,11
338	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64					0,04	0,02	12,00
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01
	Итого	700	16,90	17,97	85,07	488,55	862,84	509,70	70,31	405,07	4,72	9,52		15,60	123,00	0,22	0,49	14,70
	Обед																	
70	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	10,00	141,00	23,00	14,00	24,00	0,60					0,02	0,10	3,50
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00	385,30	49,23	26,13	54,60	1,23	0,12	11,98	9,10		0,05	0,05	10,67
262 2011г	Биточек, запеченный из рыбы с творогом	120	12,18	10,81	38,62	213,60	250,45	236,68	18,56	112,01	0,80	0,86	16,18	554,10	33,04	0,18	0,18	5,03
143	Рагу из овощей	180	3,12	13,25	15,36	196,20	473,68	64,73	29,27	78,30	1,07	0,56	34,56	20,41	46,80	0,11	0,10	22,52
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	39,14	187,04	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60		0,08	0,04	0,01

ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	980	28,02	30,43	153,55	910,79	1659,83	426,04	134,86	420,67	8,93	0,01	0,06	0,61	79,84	0,52	0,51	45,74	1,21
	ВСЕГО за день	1680	44,92	48,40	238,62	1399,34	2522,67	935,74	205,16	825,74	13,64	9,53	0,06	16,21	202,84	0,74	1,00	60,43	1,21
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
75	Икра морковная	100	2,01	0,10	20,55	91,20	373,10	46,53	32,24	60,92	1,00			5,43		0,04	0,04	4,22	
279/331	Тефтеля из говядины (2 вариант) с соусом	90/50	10,75	11,19	12,40	192,97	201,30	28,17	22,30	117,36	0,92	0,86	10,80	11,01	41,05	0,07	0,10	0,28	
303	Каша вязкая ячневая	180	3,89	5,08	25,00	161,26	80,51	32,21	19,21	133,60	0,70			34,91		0,08	0,03		0,10
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42	7,23	9,33	1,18	2,35	0,24							0,03	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	25,33	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	680	23,24	18,35	115,62	670,28	765,97	141,86	137,43	396,67	4,37	5,66	10,80	94,61	41,05	0,29	0,22	4,62	0,10
	Обед																		
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85,00	216,70	30,72	18,62	39,50	1,07			1,55		0,03	0,03	5,95	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25	481,42	29,20	27,27	67,57	1,13	0,23	44,87	25,60		0,11	0,06	9,25	0,04
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	30,42	374,40	893,88	101,99	64,84	198,20	4,93	10,26	54,00	65,58	54,18	0,22	0,27	15,01	
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00	
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	39,14	187,04	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60		0,08	0,04	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	950	37,73	31,02	141,09	964,64	2001,40	214,31	157,63	457,03	12,35	18,29	98,87	121,33	54,18	0,52	0,45	34,23	0,04
	ВСЕГО за день	1630	60,98	49,38	256,71	1634,92	2767,37	356,17	295,06	853,70	16,73	23,95	109,67	215,94	95,23	0,81	0,66	38,84	0,14
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	16465	639,67	630,12	2594,19	18101,93	30438,04	6505,12	2729,87	10255,30	180,40	346,41	1672,75	2965,49	11842,00	8,34	12,69	644,32	11,31
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1646,5	63,97	63,01	259,42	1810,19	3043,80	650,51	272,99	1025,53	18,04	0,35	1,67	2,97	1184,20	0,83	1,27	64,43	1,13
	Норма 60% от суточной нормы	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00	720,00	720,00	180,00	720,00	10,80	0,03	0,06	2,40	540,00	0,84	0,96	42,00	6,00

основание: сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г

Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутельян В.А.

расчет завтрак	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	670	27,26	31,51	97,71	786,90	1166,75	656,70	140,20	713,70	6,24	12,93	248,70	49,29	220,50	0,43	0,78	16,53	0,64
2 день	560	41,64	34,19	81,11	804,02	821,25	508,75	86,36	588,04	4,67	62,51	107,91	71,88	201,95	0,24	1,05	14,02	0,20
3 день	595	35,66	57,49	115,30	1022,49	1046,17	580,68	86,58	639,65	6,35	42,81	125,40	76,01	524,49	0,29	0,94	6,71	1,77
4 день	640	26,30	19,67	84,76	571,93	1251,63	118,02	136,95	273,14	5,35	5,25	72,00	84,24	21,90	0,23	0,38	23,42	0,00
5 день	670	28,49	27,16	132,01	771,54	915,54	454,23	135,47	427,34	8,13	13,34	22,18	595,16	71,54	0,41	0,29	14,90	1,12
6 день	650	15,27	11,51	93,15	603,55	643,56	341,23	52,03	282,25	4,61	0,00	0,08	0,00	121,50	0,21	0,32	13,61	0,42
7 день	565	34,33	28,99	97,95	792,85	831,56	359,24	76,61	467,36	5,43	37,73	25,25	49,18	166,80	0,29	0,70	15,47	0,13
8 день	640	30,71	41,59	77,33	790,10	1157,56	504,43	77,67	547,06	7,84	43,17	211,20	125,29	427,00	0,34	0,90	18,39	1,43
9 день	700	16,90	17,97	85,07	488,55	862,84	509,70	70,31	405,07	4,72	9,52	0,00	15,60	123,00	0,22	0,49	14,70	0,00
10 день	680	23,24	18,35	115,62	670,28	765,97	141,86	137,43	396,67	4,37	5,66	10,80	94,61	41,05	0,29	0,22	4,62	0,10
Всего за 10 дней	6370,00	279,79	288,44	980,00	7302,21	9462,83	4174,84	999,61	4740,27	57,71	232,92	823,52	1161,26	1919,73	2,95	6,05	142,36	5,81
В среднем за 1 день	637,00	27,98	28,84	98,00	730,22	946,28	417,48	99,96	474,03	5,77	0,23	0,82	1,16	191,97	0,29	0,61	14,24	0,58
Норма 25% от суточной нормы	550	22,50	23,00	95,75	680,00	300,00	300,00	75,00	300,00	4,50	0,01	0,03	1,00	225,00	0,35	0,40	17,50	2,50

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	1020	38,04	34,03	172,72	1154,95	1614,94	115,23	137,03	502,40	12,33	9,07	52,82	55,41	11,26	0,44	0,41	19,87	0,33
2 день	980	37,88	35,56	138,89	1063,33	1904,19	193,17	137,45	650,30	22,84	8,92	120,63	88,57	9463,03	0,83	2,61	152,75	0,54
3 день	1170	34,88	30,10	197,47	1230,19	2086,61	322,08	149,00	562,36	9,51	17,67	88,71	403,42	129,80	0,48	0,42	49,28	0,81
4 день	965	34,55	42,67	145,27	1104,94	1782,20	185,61	183,37	530,56	11,98	10,25	71,87	68,87	40,00	0,46	0,40	39,32	0,29
5 день	1050	36,94	27,72	157,65	1025,59	2202,08	259,93	177,59	468,96	11,61	18,27	83,86	117,68	54,18	0,51	0,45	42,32	0,18
6 день	965	33,89	37,21	138,34	1012,92	1509,73	193,13	171,89	502,92	11,97	12,63	29,37	50,83	20,00	0,39	0,37	37,26	0,43
7 день	1030	33,39	26,82	155,67	1000,28	2554,32	197,73	187,11	637,91	8,62	9,03	153,48	840,67	9,89	0,53	0,40	44,65	1,33
8 день	985	44,55	46,10	213,53	1332,09	3659,91	223,07	294,34	781,92	12,56	9,35	149,56	56,83	60,09	0,72	0,63	36,56	0,34
9 день	980	28,02	30,43	153,55	910,79	1659,83	426,04	134,86	420,67	8,93	0,01	0,06	0,61	79,84	0,52	0,51	45,74	1,21
10 день	950	37,73	31,02	141,09	964,64	2001,40	214,31	157,63	457,03	12,35	18,29	98,87	121,33	54,18	0,52	0,45	34,23	0,04
Всего за 10 дней	10095,00	359,87	341,68	1614,19	10799,72	20975,21	2330,28	1730,26	5515,03	122,69	113,49	849,23	1804,22	9922,27	5,39	6,64	501,97	5,50
В среднем за 1 день	1009,50	35,99	34,17	161,42	1079,97	2097,52	233,03	173,03	551,50	12,27	0,11	0,85	1,80	992,23	0,54	0,66	50,20	0,55
Норма 35% от суточной нормы	800	31,50	32,20	134,05	950,00	420,00	420,00	105,00	420,00	6,30	0,02	0,04	1,40	315,00	0,49	0,56	24,50	3,50

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