

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа № 23 имени Героя Советского Союза

С.Д. Пошивальникова

Рыбенко Е.В.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

Нечаева Л.В.



15.01.2024г

примерное цикличное меню

возраст 7-11 лет

сезон: зима 2024г

(январь -февраль)

меню 7-11 лет сезон зима (январь -февраль 2024г)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Минералы								Витамины				
							К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Селен, мг	Йод, мг	Фтор, мг	А, рет.экв	B1, мг	B2, мг	С, мг	D, мкг
	1 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
177	Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, перловая)	205	10,12	11,82	41,01	311,00	332,30	172,20	61,30	283,00	1,94	5,95	85,80	32,86	81,00	0,18	0,26	3,55	0,27
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
ПР	Печенье	20	1,28	1,63	20,24	74,37	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24				11,15		0,01	0,02	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28							0,03	
ПР	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	31,13	6,40	6,25	29,08	0,78	1,50		5,50		0,04	0,02	0,01	
	Итого	515	19,27	22,15	101,11	653,87	473,70	332,30	82,50	422,96	3,73	0,07	0,86	0,38	151,15	0,26	0,36	3,72	0,50
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,62	10,83	80,38	279,06	3,11	18,49	35,58	1,00					0,04	0,03	3,32	
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	120	14,54	13,89	13,48	251,38	186,33	17,52	28,99	156,23	2,46	0,40	7,20	0,50	10,14	0,06	0,14	0,24	0,04
309	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,42	31,77	202,34	36,41	5,84	25,37	44,64	1,33					0,07	0,03		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	
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	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	990	32,22	30,39	143,12	947,53	1600,18	111,24	176,52	400,61	12,22	0,05	0,52	0,68	10,14	0,41	0,35	27,69	0,32
	ВСЕГО за день	1505	51,49	52,54	244,23	1601,40	2073,88	443,54	259,02	823,57	15,95	0,13	1,38	1,06	161,29	0,67	0,71	31,41	0,82
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	19,69	16,64	35,56	463,00	258,43	283,93	42,93	360,23	1,27	44,64	35,94	50,80	136,50	0,11	0,66	0,59	0,15
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	2,00	60,00		20,00	0,04	0,16	1,30	
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	40	3,04	0,31	19,68	93,60	44,27	12,80	13,20	39,80	0,44	2,40		8,80		0,04	0,02	0,00	
	Итого	510	25,93	19,85	78,64	691,60	727,04	438,51	79,13	501,03	4,04	0,49	0,96	0,60	156,50	0,22	0,86	11,89	0,15

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	ВСЕГО за день	1340	48,84	45,24	236,91	1451,58	2824,97	522,56	265,18	875,21	10,89	0,34	2,15	5,87	155,32	0,68	1,06	48,18	0,98
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,03	1,55	35,45	83,29	14,23	7,99	13,92	0,37			2,79		0,09	0,02	2,47	
143	Рагу из овощей	155	2,64	14,67	12,87	196,50	396,24	55,14	24,39	66,75	0,90	0,47	28,80	17,01	59,90	0,09	0,09	18,77	0,14
294	Котлета куриная с маслом сливочным	90/5	17,36	9,50	16,14	220,00	203,44	57,38	22,20	77,00	3,60				13,80	0,20	0,16	0,90	
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	2,00	60,00		20,00	0,04	0,16	1,30	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,31	19,68	93,60	44,27	12,80	13,20	39,80	0,44	2,40		8,80		0,04	0,02	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	31,13	6,40	6,25	29,08	0,78	1,50		5,50		0,04	0,02	0,01	
	Итого	575	28,35	30,39	73,87	685,05	904,71	271,73	88,03	316,55	6,22	0,06	0,89	0,34	93,70	0,50	0,47	23,45	0,14
	Обед																		
ПР	Икра кабачковая конс.	60	1,64	4,31	8,73	80,26	219,12	54,54	10,86	33,48	0,44	0,04		2,05		0,02	0,02	2,81	
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
284	Запеканка картофельная с мясом	200	23,30	29,25	34,72	455,00	1950,00	59,43	148,61	396,41	5,36	0,48	95,76	51,35	28,00	0,46	0,35	6,69	0,13
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	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	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	890	34,11	41,00	139,46	984,69	3164,85	222,92	269,18	595,84	10,98	0,06	1,26	1,15	28,00	0,70	0,51	30,68	0,31
	ВСЕГО за день	1465	62,46	71,39	213,32	1669,74	4069,56	494,65	357,21	912,39	17,20	0,12	2,14	1,49	121,70	1,20	0,98	54,13	0,45
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
52	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	4,96	55,67	161,88	21,29	12,42	24,39	0,79					0,01	0,02	3,99	
255/332	Печень по-строгановски с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	203,90	66,48	17,47	239,32	5,00	0,24		3,86	5782,00	0,28	145,02	8,45	0,02
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00	138,40	8,44	72,03	108,88	2,42	3,02		12,02		0,12	0,06		0,08
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28							0,03	
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	40	3,04	0,31	19,68	93,60	44,27	12,80	13,20	39,80	0,44	2,40		8,80		0,04	0,02	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	31,13	6,40	6,25	29,08	0,78	1,50		5,50		0,04	0,02	0,01	
	Итого	690	24,20	20,95	83,51	637,77	866,18	142,51	131,77	455,27	11,91	0,07	0,00	0,30	5782,00	0,52	145,16	22,48	0,10
	Обед																		
70	Огурцы соленные	60	0,48	0,06	1,02	6,00	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36					0,02	0,06	2,10	
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
262	Биточек, запеченный из рыбы с творогом	90/5	6,12	6,30	28,96	143,81	187,27	177,80	13,18	83,34	0,60	0,65	12,14	416,22	14,77	0,14	0,13	3,77	0,62

303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,00	37,58	4,12	18,00	55,58	0,37	4,88		16,16		0,02	0,02		0,08
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	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	740	18,49	17,42	132,74	667,24	1038,58	284,57	136,20	304,36	6,87	0,10	0,24	4,85	14,77	0,35	0,33	20,63	0,88
	ВСЕГО за день	1430	42,69	38,37	216,26	1305,01	1904,76	427,07	267,98	759,63	18,78	0,18	0,24	5,15	5796,77	0,86	145,48	43,11	0,98
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
75	Икра морковная	60	1,21	4,80	12,32	54,71	223,86	27,91	19,34	36,54	0,60			3,26		0,03	0,02	2,53	
279/331	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	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	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,00	30,34	4,86	21,12	37,17	1,11					0,06	0,02		0,08
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	40	3,04	0,31	19,68	93,60	44,27	12,80	13,20	39,80	0,44	2,40		8,80		0,04	0,02	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	31,13	6,40	6,25	29,08	0,78	1,50		5,50		0,04	0,02	0,01	
	Итого	615	23,50	21,19	101,08	645,78	770,90	94,14	90,21	273,95	6,65	0,05	0,11	0,29	41,05	0,25	0,20	6,82	0,08
	Обед																		
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,73	134,76	16,99	11,03	24,96	0,78			0,93		0,04	0,02	4,12	
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	225	19,59	17,34	25,35	312,00	744,90	84,99	54,03	165,17	4,11	8,55	45,00	54,65	45,15	0,18	0,23	12,51	
352	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	22,58	107,11	64,43	10,32	3,28	5,96	0,51					0,01	0,01	1,65	
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	795	29,88	24,73	114,82	755,52	1529,34	167,12	158,11	346,10	8,04	0,14	0,90	1,24	45,15	0,44	0,37	27,61	0,04
	ВСЕГО за день	1410	53,38	45,92	215,90	1401,30	2300,24	261,26	248,32	620,05	14,68	0,18	1,01	1,53	86,20	0,69	0,57	34,44	0,12
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	14221	510,96	508,43	2131,43	14748,75	24691,53	4424,45	2611,76	7903,75	152,21	2,43	13,99	28,95	#####	7,38	154,55	539,64	7,58
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1422,1	51,10	50,84	213,14	1474,87	2469,15	442,44	261,18	790,37	15,22	0,24	1,40	2,89	1505,00	0,74	15,45	53,96	0,76
	Норма 60% от суточной нормы	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00	660,00	660,00	150,00	660,00	7,20	0,02	0,06	1,80	420,00	0,72	0,84	36,00	0,60

основание: сборник рецентур 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	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D
1 день	600	23,11	29,81	143,26	866,98	650,42	381,78	105,35	515,77	4,68	0,09	1,07	0,48	200,34	0,31	0,44	1,71	0,62
2 день	560	43,56	34,23	91,48	851,76	798,85	515,15	94,46	615,69	4,56	0,64	1,08	0,78	201,95	0,26	1,07	12,03	0,20
3 день	625	27,52	29,12	70,67	738,80	1161,17	394,33	86,62	517,44	7,67	0,45	1,16	0,84	340,90	0,32	0,85	16,58	1,14
4 день	655	23,16	22,61	88,31	647,34	1284,33	141,83	89,76	302,16	4,55	0,06	1,09	0,64	25,98	0,33	0,30	41,94	0,10
5 день	645	24,84	21,48	104,93	718,67	934,20	235,61	118,57	427,48	6,79	0,14	0,06	4,83	44,32	0,20	0,13	13,52	0,89
6 день	615	13,45	12,85	78,18	562,81	552,64	325,55	44,01	250,50	3,53	0,03	0,75	0,00	128,05	0,25	0,29	11,53	0,23
7 день	580	37,94	32,05	103,97	866,55	954,36	443,05	96,22	566,79	5,62	0,41	0,85	0,54	191,20	0,37	0,86	12,03	0,58
8 день	655	30,16	38,43	82,31	797,70	1051,73	296,43	101,54	350,35	6,76	0,07	0,95	0,42	120,60	0,59	0,51	28,85	0,31
9 день	760	25,68	24,36	90,94	704,68	1001,79	158,38	154,54	493,41	12,93	0,08	0,00	0,33	5782,00	0,55	145,19	25,14	0,12
10 день	985	25,43	17,40	114,63	716,61	926,21	113,73	107,36	305,80	7,27	0,05	0,11	0,31	41,05	0,28	0,23	8,51	0,10
Всего за 10 дней	6680,00	274,85	262,34	968,66	7471,90	9315,70	3005,84	998,42	4345,39	64,35	2,01	7,11	9,16	7076,39	3,46	149,87	171,84	4,29
В среднем за 1 день	668,00	27,49	26,23	96,87	747,19	931,57	300,58	99,84	434,54	6,44	0,20	0,71	0,92	707,64	0,35	14,99	17,18	0,43
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	0,25

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D
1 день	1080	35,55	32,19	172,03	1128,71	1851,79	126,09	137,52	479,66	13,80	0,08	0,52	0,53	10,14	0,45	0,39	29,84	0,32
2 день	950	33,45	39,66	132,67	1053,55	1836,23	188,05	130,46	589,35	19,95	0,08	1,21	0,86	7926,00	0,77	2,23	133,70	0,50
3 день	990	35,55	32,43	176,28	1114,86	1513,97	270,89	135,34	515,54	6,72	0,17	0,89	3,67	113,80	0,43	0,35	22,03	0,71
4 день	960	33,07	42,57	159,61	1156,56	1681,04	190,87	179,33	525,11	9,26	0,10	0,72	0,67	40,00	0,44	0,39	37,72	0,29
5 день	1050	36,94	27,72	157,65	1025,59	2202,08	259,93	177,59	468,96	11,61	0,18	0,84	1,18	54,18	0,51	0,45	42,32	0,18
6 день	970	33,37	40,73	132,89	1022,59	1494,63	191,77	169,36	492,79	11,67	0,12	0,29	0,49	40,00	0,38	0,37	37,26	0,43
7 день	930	25,76	23,24	145,36	892,06	2304,81	165,78	149,35	514,07	7,83	0,08	1,53	5,33	5,82	0,48	0,36	41,95	0,90
8 день	1025	38,86	42,12	158,64	1159,91	3550,20	284,49	264,55	702,82	12,63	0,08	1,32	1,04	15,21	0,67	0,57	33,56	0,32
9 день	935	24,86	17,97	163,63	841,99	1188,50	326,81	123,12	389,45	8,16	0,15	0,25	5,19	14,20	0,41	0,39	22,38	0,96
10 день	930	37,05	29,23	137,29	974,65	1833,73	208,24	152,68	451,10	10,30	0,18	0,99	1,21	54,18	0,52	0,44	32,79	0,04
Всего за 10 дней	9820,00	334,45	327,87	1536,05	10370,47	19456,98	2212,91	1619,29	5128,86	111,93	1,23	8,57	20,17	8273,53	5,06	5,95	433,55	4,65
В среднем за 1 день	982,00	33,45	32,79	153,61	1037,05	1945,70	221,29	161,93	512,89	11,19	0,12	0,86	2,02	827,35	0,51	0,59	43,35	0,47
Норма 35% от суточной нормы	800	31,50	32,20	134,05	950,00	420,00	420,00	105,00	420,00	6,30	0,02	0,04	1,40	315,00	0,49	0,56	24,50	0,35

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,13	1,07	4,36