

«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.



24.01.2024г

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	В1, мг	В2, 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	90/30	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

	Обед																		
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	
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	100	18,68	22,56	7,64	328,00	303,80	24,02	18,44	273,02	14,02				7926,00	0,26	1,96	95,26	0,22
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00	648,45	36,98	27,75	86,60	1,00	0,84	90,54	38,51		0,14	0,10	18,16	0,08
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	820	30,67	37,39	108,20	885,99	1589,10	160,40	146,08	516,54	18,63	0,06	1,03	0,94	7926,00	0,65	2,19	128,29	0,48
	ВСЕГО за день	1330	56,60	57,24	186,84	1577,59	2316,14	598,91	225,21	1017,57	22,67	0,55	1,98	1,53	8082,50	0,86	3,05	140,19	0,63
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
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	
210	Омлет натуральный	160	16,05	17,94	2,81	308,90	226,23	115,98	18,72	257,20	3,03	38,94	55,80	66,00	316,50	0,12	0,57	0,30	1,14
382	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	2,00	60,00		24,40	0,06	0,18	1,59	
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	585	26,43	26,24	64,85	685,26	1015,09	357,94	79,37	495,12	7,37	0,45	1,16	0,82	340,90	0,31	0,83	14,71	1,14
	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		0,03	0,02	4,12	
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	100/30	14,83	14,83	7,80	189,97	489,33	121,26	4,00	138,62	0,08	0,47	0,78	285,05	69,34	0,05	0,09	8,68	0,46
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
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	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	870	31,79	30,56	146,33	927,13	1351,05	245,94	147,96	432,40	5,20	0,13	0,89	3,78	113,80	0,36	0,32	19,36	0,69
	ВСЕГО за день	1455	58,22	56,80	211,18	1612,39	2366,14	603,88	227,33	927,51	12,57	0,58	2,04	4,60	454,70	0,67	1,15	34,07	1,83
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54,05	145,86	20,09	9,59	17,60	0,59	0,08		0,93		0,02	0,02	10,12	
290/331	Птица, тушенная в соусе	100	13,28	10,84	2,90	162,00	155,33	27,33	15,28	85,50	0,67				25,98	0,04	0,09	0,41	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00	648,45	36,98	27,75	86,60	1,00	0,84	90,54	38,51		0,14	0,10	18,16	0,08
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	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	21,58	19,41	74,95	560,15	1046,34	117,80	74,47	262,98	3,84	0,05	0,91	0,54	25,98	0,28	0,25	31,53	0,08
	Обед																		
67	Винегрет овощной (лук репчатый)	60	0,84	6,02	4,37	75,04	169,80	18,74	11,72	25,96	0,50	0,04	7,54	4,06		0,03	0,02	5,78	
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 с маслом сливочным	90/5	14,22	17,38	11,84	263,40	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,43	12,96		20,00	0,05	0,14	0,23	0,08
321	Капуста тушеная	80	1,65	2,59	7,54	60,00	270,11	44,36	16,52	32,11	0,65	0,06		1,20		0,02	0,02	13,73	0,04
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
358	Кисель из сока плодового	200	0,31		39,40	160,00	149,64	22,46	7,26	18,50	0,19					0,01	0,02	2,40	
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	845	28,67	33,47	136,61	928,72	1424,65	155,46	191,22	436,21	7,68	0,07	0,65	0,81	20,00	0,38	0,34	30,48	0,20
	ВСЕГО за день	1420	50,25	52,88	211,56	1488,87	2470,99	273,26	265,69	699,19	11,52	0,12	1,56	1,34	45,98	0,65	0,59	62,01	0,28
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,80	5,63	4,31	79,12	146,94	97,00	13,79	65,56	0,77		3,60		23,10	0,01	0,05	3,46	0,09
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	325,21	39,07	48,53	162,19	0,85			436,48	5,82	0,05	0,05	3,73	0,62
304	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,68	210,00	40,57	1,36	16,34	60,95	0,53	8,16		27,03		0,03	0,01		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	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	22,24	16,65	94,70	624,22	828,12	170,63	106,11	371,58	6,17	0,12	0,04	4,78	28,92	0,19	0,17	11,20	0,81
	Обед																		
75	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,32	54,71	223,86	27,91	19,34	36,54	0,60			3,26		0,03	0,02	2,53	
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	225	19,59	17,34	19,35	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	
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	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	915	29,63	24,83	123,87	799,14	1838,29	211,53	177,48	356,23	9,47	0,14	0,75	1,19	45,15	0,41	0,38	38,20	0,18
	ВСЕГО за день	1490	51,87	41,48	218,57	1423,36	2666,41	382,16	283,59	727,81	15,63	0,26	0,78	5,97	74,07	0,60	0,55	49,40	0,99
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		

181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	6,03	3,46	32,38	251,00	187,69	133,77	20,30	118,19	0,47	2,00	60,00		58,00	0,08	0,17	1,17	0,15
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	0,12	0,07	0,11	0,23
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	
	Итого	575	12,30	12,18	72,01	515,00	516,89	300,07	40,15	227,99	3,44	0,02	0,60	0,00	117,00	0,23	0,26	11,31	0,38
	Обед																		
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,82	3,62	3,76	50,98	130,02	18,43	11,17	23,69	0,64			0,93		0,02	0,02	3,57	
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 с маслом сливочным	90/5	14,22	17,38	11,84	263,40	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,43	12,96		20,00	0,05	0,14	0,23	0,08
321	Капуста тушеная	80	1,65	2,59	7,54	60,00	270,11	44,36	16,52	32,11	0,65	0,06		1,20		0,02	0,02	13,73	0,04
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	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	845	28,14	33,14	105,43	787,41	1253,96	153,37	178,32	395,45	9,89	0,09	0,28	0,62	20,00	0,31	0,31	31,49	0,34
	ВСЕГО за день	1420	40,44	45,32	177,44	1302,41	1770,85	453,44	218,47	623,44	13,33	0,11	0,88	0,62	137,00	0,54	0,57	42,80	0,72
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
222/337	Пудинг из творога (запеч) с соусом	150/50	20,96	21,17	86,33	547,40	374,19	201,25	42,17	292,26	1,85	24,68	19,86	39,82	125,10	0,17	0,55	0,44	0,10
382	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	2,00	60,00		24,40	0,06	0,18	1,59	
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	
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	
	Итого	520	26,24	24,67	119,71	745,16	890,66	375,87	79,11	447,72	4,75	0,28	0,80	0,44	149,50	0,27	0,76	12,03	0,10
	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					0,02	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
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	325,21	39,07	48,53	162,19	0,85			436,48	5,82	0,05	0,05	3,73	0,62
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00	648,45	36,98	27,75	86,60	1,00	0,84	90,54	38,51		0,14	0,10	18,16	0,08
342	Компот из яблок	180	0,14	0,14	25,09	102,61	101,21	12,76	4,63	3,96	0,86					0,01	0,01	0,81	
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	820	22,60	20,57	117,20	706,42	1934,31	146,69	186,07	427,49	6,14	0,06	1,35	5,42	5,82	0,41	0,30	36,15	0,88
	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 соленые	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 2011г	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	14265	516,23	507,17	2132,20	14833,65	24763,94	4460,71	2618,00	7986,35	153,20	2,55	14,17	29,17	#####	7,42	154,72	539,74	7,80
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1426,5	51,62	50,72	213,22	1483,36	2476,39	446,07	261,80	798,63	15,32	0,26	1,42	2,92	1511,55	0,74	15,47	53,97	0,78
	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 рецептов 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	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
2 день	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
3 день	585	26,43	26,24	64,85	685,26	1015,09	357,94	79,37	495,12	7,37	0,45	1,16	0,82	340,90	0,31	0,83	14,71	1,14
4 день	575	21,58	19,41	74,95	560,15	1046,34	117,80	74,47	262,98	3,84	0,05	0,91	0,54	25,98	0,28	0,25	31,53	0,08
5 день	575	22,24	16,65	94,70	624,22	828,12	170,63	106,11	371,58	6,17	0,12	0,04	4,78	28,92	0,19	0,17	11,20	0,81
6 день	575	12,30	12,18	72,01	515,00	516,89	300,07	40,15	227,99	3,44	0,02	0,60	0,00	117,00	0,23	0,26	11,31	0,38
7 день	520	26,24	24,67	119,71	745,16	890,66	375,87	79,11	447,72	4,75	0,28	0,80	0,44	149,50	0,27	0,76	12,03	0,10
8 день	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
9 день	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
10 день	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
Всего за 10 дней	5735,00	230,04	213,67	864,42	6443,86	8039,63	2601,49	850,85	3775,14	58,10	1,66	6,31	8,49	6886,70	3,02	149,31	149,16	3,48
В среднем за 1 день	573,50	23,00	21,37	86,44	644,39	803,96	260,15	85,09	377,51	5,81	0,17	0,63	0,85	688,67	0,30	14,93	14,92	0,35
Норма 25% от суточной нормы	500	19,25	19,75	83,75	587,50	275,00	275,00	62,50	275,00	3,00	0,01	0,03	0,75	175,00	0,30	0,35	15,00	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	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
2 день	820	30,67	37,39	108,20	885,99	1589,10	160,40	146,08	516,54	18,63	0,06	1,03	0,94	7926,00	0,65	2,19	128,29	0,48
3 день	870	31,79	30,56	146,33	927,13	1351,05	245,94	147,96	432,40	5,20	0,13	0,89	3,78	113,80	0,36	0,32	19,36	0,69
4 день	845	28,67	33,47	136,61	928,72	1424,65	155,46	191,22	436,21	7,68	0,07	0,65	0,81	20,00	0,38	0,34	30,48	0,20
5 день	915	29,63	24,83	123,87	799,14	1838,29	211,53	177,48	356,23	9,47	0,14	0,75	1,19	45,15	0,41	0,38	38,20	0,18
6 день	845	28,14	33,14	105,43	787,41	1253,96	153,37	178,32	395,45	9,89	0,09	0,28	0,62	20,00	0,31	0,31	31,49	0,34
7 день	820	22,60	20,57	117,20	706,42	1934,31	146,69	186,07	427,49	6,14	0,06	1,35	5,42	5,82	0,41	0,30	36,15	0,88
8 день	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
9 день	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
10 день	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 10 дней	8530,00	286,19	293,50	1267,78	8389,79	16724,31	1859,22	1767,15	4211,21	95,10	0,89	7,86	20,68	8228,83	4,40	5,41	390,58	4,32
В среднем за 1 день	853,00	28,62	29,35	126,78	838,98	1672,43	185,92	176,71	421,12	9,51	0,09	0,79	2,07	822,88	0,44	0,54	39,06	0,43
Норма 35% от суточной нормы	700	26,95	27,65	117,25	822,50	385,00	385,00	87,50	385,00	4,20	0,01	0,04	1,05	245,00	0,42	0,49	21,00	0,35

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,12	1,07	4,24