

«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 12 лет и старше

сезон: зима 2024г

(январь -февраль)

меню 12 лет и ст 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)	260	12,68	17,50	51,32	413,50	416,50	216,15	77,75	354,88	2,43	7,44	107,25	41,08	116,25	0,23	0,33	1,51	0,39
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	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	
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	30	1,68	0,33	16,56	69,14	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	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
	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	Котлета 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	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	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
	ВСЕГО за день	1680	58,66	62,00	315,29	1995,69	2502,21	507,87	242,87	995,43	18,48	0,18	1,59	1,01	210,48	0,75	0,83	31,54	0,94
	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	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	50	3,95	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,05	0,02	0,01	
	Итого	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

	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
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
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
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	70	5,53	0,70	34,28	163,66	75,60	22,40	23,10	69,65	0,77	4,20		15,40		0,07	0,03	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	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
	ВСЕГО за день	1510	77,01	73,89	224,15	1905,31	2635,08	703,20	224,92	1205,04	24,51	0,73	2,29	1,65	8127,95	1,03	3,31	145,73
	СРЕДА																	
	Завтрак																	
73	Икра кабачковая	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
210	Омлет натуральный	200	21,40	23,92	3,80	316,00	301,64	154,64	24,96	343,20	4,04	51,92	74,40	88,00	422,00	0,16	0,76	0,40
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	665	32,87	35,10	71,66	745,90	1236,58	432,99	92,86	603,44	8,68	0,58	1,34	1,06	446,40	0,36	1,04	16,68
	Обед																	
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	224,60	28,33	18,39	41,61	1,31			1,55		0,05	0,04	6,86
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
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
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
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	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
	ВСЕГО за день	1655	68,42	67,53	247,93	1860,76	2750,55	703,88	228,20	1118,98	15,40	0,75	2,23	4,73	560,20	0,79	1,39	38,71
	ЧЕТВЕРГ																	
	Завтрак																	
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
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	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
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	3,95	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,05	0,02	0,01	
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	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
	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 с маслом сливочным	100/10	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
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	70	5,53	0,70	34,28	163,66	75,60	22,40	23,10	69,65	0,77	4,20		15,40		0,07	0,03	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	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
	ВСЕГО за день	1615	56,23	65,19	247,92	1803,90	2965,37	332,69	269,09	827,27	13,81	0,15	1,81	1,31	65,98	0,77	0,69	79,66	0,39
	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
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	180	4,38	6,45	44,03	251,67	48,69	1,64	19,60	73,14	0,63	9,79		32,40		0,03	0,02		0,12
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	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
	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	0,18	0,84	1,18	54,18	0,51	0,45	42,32	0,18
	ВСЕГО за день	1695	61,79	49,20	262,58	1744,26	3136,28	495,54	296,16	896,44	18,40	0,32	0,90	6,01	98,50	0,72	0,58	55,84	1,07
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		

	Завтрак																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,18	4,13	38,55	298,81	223,44	159,25	24,16	140,70	0,56	2,50	75,00		69,05	0,10	0,20	1,39	
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	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
	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 с маслом сливочным	100/10	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	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
	ВСЕГО за день	1585	46,82	53,58	211,07	1585,40	2047,27	517,32	213,37	743,29	15,20	0,15	1,04	0,49	168,05	0,63	0,66	48,79	0,66
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
222/337	Пудинг из творога (запеч) с соусом	200/50	30,29	28,25	55,91	598,65	404,69	258,83	49,38	381,48	2,39	35,63	25,25	42,98	166,80	0,23	0,64	0,44	0,58
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	50	3,95	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,05	0,02	0,01	
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	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
	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	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	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	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	70	5,53	0,70	34,28	163,66	75,60	22,40	23,10	69,65	0,77	4,20		15,40		0,07	0,03	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	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
	ВСЕГО за день	1510	63,70	55,29	249,33	1758,61	3259,17	608,83	245,57	1080,86	13,44	0,49	2,39	5,87	197,02	0,85	1,22	53,98	1,48

	СРЕДА																		
	Завтрак																		
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	
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	0,16
294	Котлета куриная с маслом сливочным	100/10	17,44	16,76	16,28	286,00	206,44	59,78	22,20	80,00	3,62				53,80	0,20	0,18	0,90	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	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,05	0,02	0,01	
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	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
	Обед																		
73	Икра кабачковая	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	
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	255	25,16	28,22	31,26	472,50	2134,50	75,03	163,63	435,69	5,90	0,75	102,60	55,77	15,21	0,39	0,39	7,77	0,14
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	70	5,53	0,70	34,28	163,66	75,60	22,40	23,10	69,65	0,77	4,20		15,40		0,07	0,03	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	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
	ВСЕГО за день	1680	69,02	80,56	240,95	1957,61	4601,93	580,92	366,09	1053,17	19,39	0,15	2,27	1,45	135,81	1,26	1,08	62,41	0,63
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80	269,80	35,46	20,70	40,63	1,32					0,02	0,04	6,65	
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	180	5,50	6,01	24,65	174,78	166,09	10,14	86,52	130,78	2,91	3,63		14,42		0,14	0,08		0,10
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	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
	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	0,18
262 2011г	Биточек, запеченный из рыбы с творогом	100/5	9,06	6,59	32,14	156,00	207,71	197,23	14,47	92,34	0,66	0,72	13,48	462,00	14,20	0,15	0,14	4,19	0,68
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

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	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
	ВСЕГО за день	1725	50,54	42,33	254,57	1546,67	2190,29	485,19	277,65	882,86	21,09	0,22	0,25	5,52	5796,20	0,95	145,58	47,52	1,08
	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	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	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	
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	685	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
	Обед																		
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	224,60	28,33	18,39	41,61	1,31			1,55		0,05	0,04	6,86	
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	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	
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	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	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 день	1615	62,48	46,63	251,92	1691,26	2759,94	321,97	260,05	756,90	17,57	0,23	1,10	1,52	95,23	0,80	0,67	41,30	0,14
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	16270	614,65	596,19	2505,71	17849,47	28848,09	5257,41	2623,95	9560,25	177,29	3,36	15,86	29,55	#####	8,56	156,01	605,49	9,32
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1627	61,47	59,62	250,57	1784,95	2884,81	525,74	262,40	956,02	17,73	0,34	1,59	2,96	1545,54	0,86	15,60	60,55	0,93
	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	0,60

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

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

расчет завтрак	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	K	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	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	665	32,87	35,10	71,66	745,90	1236,58	432,99	92,86	603,44	8,68	0,58	1,34	1,06	446,40	0,36	1,04	16,68	1,52
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	685	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	6420,00	280,20	268,32	969,65	7479,00	9391,11	3044,50	1004,66	4431,39	65,36	2,13	7,30	9,38	7181,89	3,50	150,06	171,94	4,67
В среднем за 1 день	642,00	28,02	26,83	96,97	747,90	939,11	304,45	100,47	443,14	6,54	0,21	0,73	0,94	718,19	0,35	15,01	17,19	0,47
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	K	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	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	965	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	9850,00	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	985,00	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	1,14	1,08	4,36