

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ г. Керчи РК
«Школа №23 имени Героя Советского Союза
С.Д. Гоцивальникова»
Рыбей И.В.



«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Нектар»
Белан Д.С.



25.03.2024г

примерное цикличное меню

возраст 7-11 лет
сезон: весна 2024г
(апрель-май)

меню 7-11 лет сезон весна (апрель-май)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы								Витамины				
							К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
	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	1,21	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
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	
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	
ПР	Печенье	30	1,93	2,45	30,49	112,00	88,96	5,12	6,18	18,20	0,37				16,80		0,01	0,03	
	Итого	525	25,65	27,95	105,96	738,50	786,99	562,92	111,18	606,28	3,78	0,01	0,21	0,38	196,80	0,34	0,66	3,96	0,50
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	75	1,39	4,53	13,55	100,53	348,83	3,88	23,12	44,48	1,25					0,02	0,04	4,14	
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	
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	
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	45	3,56	0,45	22,02	105,21	49,80	14,40	14,85	44,78	0,50	2,80		9,60		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	1015	32,26	30,76	136,32	972,22	1651,10	107,83	142,55	405,86	12,38	0,00	0,05	0,40	10,14	0,38	0,35	28,45	0,29
	ВСЕГО за день	1540	57,91	58,71	242,28	1710,72	2438,09	670,75	253,73	1012,14	16,16	0,02	0,26	0,78	206,94	0,72	1,01	32,41	0,79
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
223/337	Запеканка из творога с соусом	170/50	29,64	26,15	35,86	499,08	237,84	253,39	40,72	357,71	1,66	49,77	40,61	56,61	154,65	0,13	0,71	0,44	0,62
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	
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	22,02	105,21	49,80	14,40	14,85	44,78	0,50	2,80		9,60		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	570	36,77	29,68	83,63	752,29	711,98	409,57	78,57	503,49	4,49	0,05	0,10	0,66	174,65	0,25	0,90	11,75	0,62
	Обед																		
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,50	3,02	1,10	33,59	90,76	20,37	8,35	13,93	0,38			2,79		0,09	0,02	4,24	
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	14,68	13,52	7,64	328,00	303,80	24,02	18,44	273,02	14,02				7926,00	0,26	1,96	95,26	0,22
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
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	45	3,56	0,45	22,02	105,21	49,80	14,40	14,85	44,78	0,50	2,80		9,60		0,05	0,02	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	815	27,31	27,32	101,48	872,26	1082,29	134,46	150,59	536,07	19,99	0,01	0,01	0,40	7926,00	0,61	2,14	111,84	0,48
	ВСЕГО за день	1385	64,08	57,00	185,11	1624,55	1794,27	544,03	229,16	1039,56	24,48	0,06	0,11	1,06	8100,65	0,86	3,04	123,59	1,10
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
ПР	Икра кабачковая конс	75	2,05	5,39	10,91	100,37	273,90	68,21	13,58	41,86	0,56	0,05		2,55		0,03	0,03	3,51	
211	Омлет с сыром	150	17,93	19,23	2,55	347,50	209,18	261,50	21,83	312,25	2,75	32,45	54,50	55,00	363,00	0,10	0,55	2,33	1,35
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	35	2,45	0,35	19,45	57,54	58,07	8,95	8,77	40,69	1,08	2,10		7,70		0,04	0,02	0,01	
	Итого	500	28,87	36,00	65,38	760,41	788,39	499,28	69,72	541,86	5,21	0,04	0,11	0,65	427,40	0,26	0,80	7,44	1,50
	Обед																		
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,61	197,82	11,73	14,48	39,13	0,54	1,60	17,34	10,74	11,88	0,05	0,06	5,02	0,04
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	110	12,01	10,09	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	
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	23,38	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	1,60	0,30	8,02	41,20	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	1,20		4,40		0,03	0,02	0,01	
	Итого	940	29,52	27,99	143,83	989,86	1667,21	254,12	157,89	445,93	6,85	0,01	0,11	3,86	125,68	0,41	0,37	30,26	0,73
	ВСЕГО за день	1440	58,39	63,99	209,20	1750,27	2455,60	753,40	227,61	987,79	12,06	0,05	0,22	4,51	553,08	0,67	1,17	37,70	2,23
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
75	Икра морковная	75	1,51	0,08	15,41	68,47	279,83	34,90	24,19	45,70	0,75			4,07		0,03	0,03	3,16	
289	Рагу из птицы	175	16,58	15,47	20,06	286,44	860,67	48,58	51,08	142,82	2,53	0,39	53,08	35,90	19,27	0,09	0,20	14,96	
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	30	2,37	0,30	14,67	70,32	33,20	9,60	9,92	29,85	0,33	1,80		6,60		0,03	0,01	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	505	22,59	16,25	75,37	538,73	1226,13	113,68	93,84	251,85	4,76	0,00	0,05	0,52	19,27	0,19	0,26	20,96	0,00
	Обед																		
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	
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	90/5	14,22	17,38	11,84	263,4	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,43	12,96		20	0,05	0,14	0,23	

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	
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	23,38	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	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	945	29,77	31,46	122,79	881,35	1785,09	165,55	201,67	441,15	12,79	0,01	0,06	0,76	20,00	0,40	0,36	40,29	0,12
	ВСЕГО за день	1450	52,35	47,70	198,17	1420,08	3011,22	279,22	295,51	693,00	17,54	0,01	0,11	1,29	39,27	0,59	0,62	61,25	0,12
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
70	Огурцы соленные	60	0,48	0,06	1,02	6,00	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36					0,01	0,06	2,10	
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	125	14,63	7,43	5,70	157,50	487,81	58,61	72,80	243,29	1,28			654,72	8,73	0,08	0,08	5,60	0,93
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
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	23,38	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	605	25,00	14,16	81,86	543,48	1539,79	146,45	176,93	429,09	6,64	0,01	0,09	7,34	8,73	0,34	0,30	29,94	1,01
	Обед																		
67	Винегрет овощной (лук зеленый)	60	0,83	6,01	3,93	73,19	177,30	24,87	12,07	23,11	0,51	0,04	7,54	4,06		0,02	0,03	7,04	
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
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00	213,56	34,76	40,53	131,50	1,48	5,29		19,67	14,60	0,08	0,10	4,52	
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	
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	45	3,56	0,45	22,02	105,21	49,80	14,40	14,85	44,78	0,50	2,80		9,60		0,05	0,02	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	815	21,32	20,13	113,46	701,36	1253,77	145,32	109,35	298,33	7,26	0,01	0,04	0,58	14,60	0,30	0,25	32,75	0,18
	ВСЕГО за день	1420	46,32	34,29	195,32	1244,84	2793,56	291,77	286,27	727,41	13,89	0,02	0,13	7,92	23,33	0,63	0,55	62,70	1,19
	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	0,04	0,07	0,11	0,23
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	
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 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	580	17,71	15,90	85,71	606,90	749,53	446,31	65,09	373,01	4,26	0,01	0,12	0,04	141,40	0,24	0,46	12,87	0,38
	Обед																		
21	Салат из соленых огурцов с луком зеленым	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	

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	90/5	14,22	17,38	11,84	263,4	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,43	12,96		20	0,05	0,14	0,23	
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	23,38	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	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	845	27,83	32,55	98,22	771,88	1207,23	149,17	175,14	385,68	9,61	0,01	0,03	0,64	20,00	0,38	0,31	30,39	0,26
	ВСЕГО за день	1425	45,54	48,45	183,92	1378,78	1956,76	595,48	240,23	758,69	13,87	0,01	0,15	0,69	161,40	0,61	0,76	43,26	0,64
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
222	Пудинг из творога (запеч) со сгущ.молоком	170/20	27,35	24,14	51,87	534,05	394,80	280,87	48,13	369,80	1,85	31,05	21,58	37,44	142,56	0,19	0,58	0,58	0,11
378	Чай с молоком	180	1,37	1,22	14,32	72,97	139,28	114,05	13,87	83,60	0,37	0,90	27,02		9,01	0,04	0,14	1,20	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	23,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08	
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	33,55	27,43	99,37	779,10	866,11	428,86	125,98	511,94	5,00	0,03	0,05	0,74	151,57	0,32	0,77	11,86	0,11
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	75	1,39	4,53	13,55	100,53	348,83	3,88	23,12	44,48	1,25					0,02	0,04	4,14	
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	125	14,63	7,43	5,70	157,50	487,81	58,61	72,80	243,29	1,28			654,72	8,73	0,08	0,08	5,60	0,93
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
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	45	3,56	0,45	22,02	105,21	49,80	14,40	14,85	44,78	0,50	2,80		9,60		0,05	0,02	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	855	26,38	22,11	121,59	776,20	1551,58	130,60	165,09	483,71	6,11	0,01	0,04	7,11	8,73	0,30	0,24	20,61	1,19
	ВСЕГО за день	1375	59,93	49,54	220,96	1555,30	2417,69	559,46	291,07	995,65	11,11	0,04	0,09	7,85	160,30	0,62	1,01	32,47	1,30
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
ПР	Икра кабачковая конс	75	2,05	5,39	10,91	100,37	273,90	68,21	13,58	41,86	0,56	0,05		2,55		0,03	0,03	3,51	
216	Драчена	150	17,13	16,54	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	1,20
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	30	2,37	0,30	14,67	70,32	33,20	9,60	9,92	29,85	0,33	1,80		6,60		0,03	0,01	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	585	25,05	22,93	81,38	661,04	1119,82	239,69	68,33	400,41	10,03	0,04	0,15	1,33	348,00	0,30	0,70	17,82	1,20
	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	
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	16,58	19,64	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	180	0,60	0,08	28,82	119,71	206,84	29,23	15,72	21,10	0,63					0,01	0,02	0,65	
ПР	Печенье	30	1,93	2,45	30,49	112,00	88,96	5,12	6,18	18,20	0,37				16,80		0,01	0,03	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	23,38	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	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	795	27,94	32,82	140,34	1009,27	2845,08	171,40	263,66	585,10	9,13	0,01	0,13	1,13	44,80	0,66	0,50	21,40	0,31
	ВСЕГО за день	1380	52,99	55,75	221,72	1670,31	3964,90	411,09	331,99	985,51	19,16	0,05	0,28	2,46	392,80	0,95	1,20	39,22	1,51
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
75	Икра морковная	75	1,51	0,08	15,41	68,47	279,83	34,90	24,19	45,70	0,75			4,07		0,03	0,03	3,16	
255/332	Печень по-строгановски с соусом	125	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	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	715	24,86	17,42	93,96	650,57	984,13	156,12	143,54	476,58	11,87	0,01	0,00	0,34	5782,00	0,54	145,17	21,66	0,10
	Обед																		
67	Винегрет овощной (лук зеленый)	60	0,83	6,01	3,93	73,19	177,30	24,87	12,07	23,11	0,51	0,04	7,54	4,06		0,02	0,03	7,04	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	472,82	42,67	35,57	88,10	2,05	0,15	30,00	18,10		0,23	0,07	5,83	0,18
262 2011г	Биточек, запеченный из рыбы с творогом	100	6,12	2,59	32,14	156,00	207,71	267,36	14,47	92,34	0,66	0,72	13,48	462,00	14,20	0,15	0,14	4,19	0,68
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,04	12,80	163,50	394,74	53,94	24,39	65,25	0,89	0,47	28,80	17,01	39,00	0,09	0,08	18,77	0,14
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	23,38	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	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	840	22,57	26,88	125,66	800,37	1596,40	428,46	157,00	365,24	8,42	0,01	0,08	5,44	53,20	0,61	0,39	39,91	1,00
	ВСЕГО за день	1555	47,43	44,30	219,62	1450,94	2580,53	584,58	300,54	841,82	20,29	0,01	0,08	5,79	5835,20	1,14	145,56	61,57	1,10
	ПЯТНИЦА																		
	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	
279/451	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом томатным	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	
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
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	
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	23,77	23,83	85,09	649,74	1303,37	257,85	103,26	421,79	4,41	0,01	0,16	0,64	65,45	0,36	0,44	24,03	0,08
	Обед																		

21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,50	3,02	1,10	33,59	90,76	20,37	8,35	13,93	0,38			2,79		0,09	0,02	4,24	
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
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	25,35	312,00	744,90	124,99	54,03	165,17	4,11	8,55	45,00	54,65	45,15	0,28	0,23	12,51	
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	
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	23,38	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	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	910	29,03	27,73	119,99	833,17	1733,76	257,39	166,00	339,82	9,47	0,01	0,06	1,09	45,15	0,56	0,39	39,91	0,18
	ВСЕГО за день	1525	52,80	51,56	205,08	1482,91	3037,13	515,24	269,26	761,61	13,88	0,02	0,22	1,73	110,60	0,92	0,82	63,94	0,26
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	14495	537,73	511,27	2081,38	15288,68	26449,75	5205,00	2725,35	8803,15	162,43	0,30	1,65	34,07	15583,56	7,72	155,75	558,10	10,24
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1449,5	53,77	51,13	208,14	1528,87	2644,98	520,50	272,53	880,32	16,24	0,03	0,16	3,41	1558,36	0,77	15,57	55,81	1,02
	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	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	525	25,65	27,95	105,96	738,50	786,99	562,92	111,18	606,28	3,78	0,01	0,21	0,38	196,80	0,34	0,66	3,96	0,50
2 день	570	36,77	29,68	83,63	752,29	711,98	409,57	78,57	503,49	4,49	0,05	0,10	0,66	174,65	0,25	0,90	11,75	0,62
3 день	500	28,87	36,00	65,38	760,41	788,39	499,28	69,72	541,86	5,21	0,04	0,11	0,65	427,40	0,26	0,80	7,44	1,50
4 день	505	22,59	16,25	75,37	538,73	1226,13	113,68	93,84	251,85	4,76	0,00	0,05	0,52	19,27	0,19	0,26	20,96	0,00
5 день	605	25,00	14,16	81,86	543,48	1539,79	146,45	176,93	429,09	6,64	0,01	0,09	7,34	8,73	0,34	0,30	29,94	1,01
6 день	580	17,71	15,90	85,71	606,90	749,53	446,31	65,09	373,01	4,26	0,01	0,12	0,04	141,40	0,24	0,46	12,87	0,38
7 день	520	33,55	27,43	99,37	779,10	866,11	428,86	125,98	511,94	5,00	0,03	0,05	0,74	151,57	0,32	0,77	11,86	0,11
8 день	585	25,05	22,93	81,38	661,04	1119,82	239,69	68,33	400,41	10,03	0,04	0,15	1,33	348,00	0,30	0,70	17,82	1,20
9 день	715	24,86	17,42	93,96	650,57	984,13	156,12	143,54	476,58	11,87	0,01	0,00	0,34	5782,00	0,54	145,17	21,66	0,10
10 день	615	23,77	23,83	85,09	649,74	1303,37	257,85	103,26	421,79	4,41	0,01	0,16	0,64	65,45	0,36	0,44	24,03	0,08
Всего за 10 дней	5720	263,81	231,54	857,71	6680,75	10076,24	3260,72	1036,43	4516,29	60,44	0,21	1,05	12,66	7315,27	3,12	150,46	162,29	5,50
В среднем за 1 день	572,00	26,38	23,15	85,77	668,08	1007,62	326,07	103,64	451,63	6,04	0,02	0,10	1,27	731,53	0,31	15,05	16,23	0,55
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	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	1015	32,26	30,76	136,32	972,22	1651,10	107,83	142,55	405,86	12,38	0,00	0,05	0,40	10,14	0,38	0,35	28,45	0,29
2 день	815	27,31	27,32	101,48	872,26	1082,29	134,46	150,59	536,07	19,99	0,01	0,01	0,40	7926,00	0,61	2,14	111,84	0,48
3 день	940	29,52	27,99	143,83	989,86	1667,21	254,12	157,89	445,93	6,85	0,01	0,11	3,86	125,68	0,41	0,37	30,26	0,73
4 день	945	29,77	31,46	122,79	881,35	1785,09	165,55	201,67	441,15	12,79	0,01	0,06	0,76	20,00	0,40	0,36	40,29	0,12
5 день	815	21,32	20,13	113,46	701,36	1253,77	145,32	109,35	298,33	7,26	0,01	0,04	0,58	14,60	0,30	0,25	32,75	0,18
6 день	845	27,83	32,55	98,22	771,88	1207,23	149,17	175,14	385,68	9,61	0,01	0,03	0,64	20,00	0,38	0,31	30,39	0,26
7 день	855	26,38	22,11	121,59	776,20	1551,58	130,60	165,09	483,71	6,11	0,01	0,04	7,11	8,73	0,30	0,24	20,61	1,19
8 день	795	27,94	32,82	140,34	1009,27	2845,08	171,40	263,66	585,10	9,13	0,01	0,13	1,13	44,80	0,66	0,50	21,40	0,31
9 день	840	22,57	26,88	125,66	800,37	1596,40	428,46	157,00	365,24	8,42	0,01	0,08	5,44	53,20	0,61	0,39	39,91	1,00
10 день	910	29,03	27,73	119,99	833,17	1733,76	257,39	166,00	339,82	9,47	0,01	0,06	1,09	45,15	0,56	0,39	39,91	0,18
Всего за 10 дней	8775	273,92	279,73	1223,67	8607,93	16373,51	1944,28	1688,92	4286,86	101,99	0,09	0,60	21,41	8268,29	4,60	5,29	395,81	4,74
В среднем за 1 день	877,50	27,39	27,97	122,37	860,79	1637,35	194,43	168,89	428,69	10,20	0,01	0,06	2,14	826,83	0,46	0,53	39,58	0,47
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	1,16	1,08	4,14