

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №10 имени Героя Советского Союза

И.Е. Петрова»

Пашовский Ю.В.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

Нечаева Л.В.

25.09.2023г



### примерное цикличное меню

возраст 12 лет и старше

сезон: осень 2023г

(сентябрь - октябрь)

меню 12 лет и старше сезон осень (сентябрь-октябрь)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы							Витамины					
							К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
<b>1 неделя</b>																			
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
177	Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, перловая)	255	12,64	13,07	51,25	380,50	415,00	214,95	76,25	353,38	2,42	7,44	107,25	41,08	96,25	0,23	0,32	1,51	0,32
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	6,60	40,00	0,08	0,30	2,60	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80				0,04	0,02	0,01	
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	
	<b>Итого</b>	<b>685</b>	<b>26,94</b>	<b>28,07</b>	<b>107,06</b>	<b>764,35</b>	<b>1216,40</b>	<b>625,83</b>	<b>134,72</b>	<b>680,78</b>	<b>7,34</b>	<b>13,24</b>	<b>227,25</b>	<b>47,68</b>	<b>195,25</b>	<b>0,44</b>	<b>0,74</b>	<b>19,23</b>	<b>0,55</b>
<b>Обед</b>																			
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	100/30	16,28	16,78	15,18	280,03	225,24	19,19	33,54	175,57	2,00	0,64	14,40	0,50	10,14	0,06	0,15	0,66	
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	70	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		51,29		0,08	0,04	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>37,47</b>	<b>36,16</b>	<b>153,90</b>	<b>1065,38</b>	<b>1601,90</b>	<b>111,26</b>	<b>183,60</b>	<b>474,92</b>	<b>11,88</b>	<b>8,07</b>	<b>59,23</b>	<b>86,84</b>	<b>10,14</b>	<b>0,42</b>	<b>0,38</b>	<b>20,36</b>	<b>0,28</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1665</b>	<b>64,41</b>	<b>64,23</b>	<b>260,96</b>	<b>1829,73</b>	<b>2818,30</b>	<b>737,09</b>	<b>318,32</b>	<b>1155,70</b>	<b>19,22</b>	<b>21,31</b>	<b>286,48</b>	<b>134,52</b>	<b>205,39</b>	<b>0,85</b>	<b>1,12</b>	<b>39,59</b>	<b>0,83</b>
<b>ВТОРНИК</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
223	Запеканка из творога	200	34,92	30,80	32,27	548,00	243,24	294,04	46,84	419,24	1,64	58,72	47,92	66,80	182,00	0,13	0,84	0,52	0,20
337	Соус яблочный	50	0,05	0,05	8,51	34,65	31,69	4,39	1,02	2,40	0,27					0,02			0,45
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	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	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	
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>43,17</b>	<b>35,80</b>	<b>94,81</b>	<b>879,23</b>	<b>892,30</b>	<b>466,15</b>	<b>130,34</b>	<b>575,68</b>	<b>5,92</b>	<b>63,72</b>	<b>107,92</b>	<b>103,46</b>	<b>202,00</b>	<b>0,30</b>	<b>1,05</b>	<b>16,90</b>	<b>0,65</b>
<b>Обед</b>																			
71	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	1,90	22,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90					0,06	0,04	17,50	



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
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	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	70	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		51,29		0,08	0,04	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>35,07</b>	<b>36,40</b>	<b>126,82</b>	<b>994,85</b>	<b>1907,42</b>	<b>181,02</b>	<b>190,97</b>	<b>589,00</b>	<b>20,29</b>	<b>8,32</b>	<b>120,63</b>	<b>117,61</b>	<b>7926,00</b>	<b>0,69</b>	<b>2,25</b>	<b>147,19</b>	<b>0,50</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1600</b>	<b>78,23</b>	<b>72,20</b>	<b>221,63</b>	<b>1874,08</b>	<b>2879,72</b>	<b>647,17</b>	<b>321,31</b>	<b>1164,68</b>	<b>26,22</b>	<b>72,04</b>	<b>228,55</b>	<b>221,07</b>	<b>8128,00</b>	<b>0,99</b>	<b>3,30</b>	<b>164,09</b>	<b>1,15</b>
	<b>СРЕДА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
74	Икра овощная	100	2,19	2,78	12,28	83,00	326,10	54,80	20,50	51,17	0,73	0,07		3,41		0,04	0,05	7,02	
211	Омлет с сыром	180	21,52	35,32	3,06	417,00	251,02	313,80	26,30	374,70	3,30	38,94	65,40	66,00	435,60	0,12	0,66	0,40	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	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>32,25</b>	<b>49,43</b>	<b>64,49</b>	<b>804,35</b>	<b>874,16</b>	<b>536,90</b>	<b>79,86</b>	<b>607,83</b>	<b>5,79</b>	<b>42,81</b>	<b>125,40</b>	<b>76,01</b>	<b>500,00</b>	<b>0,29</b>	<b>0,93</b>	<b>9,02</b>	<b>1,77</b>
	<b>Обед</b>																		
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 (минтай)	110/50	10,41	9,89	7,50	174,98	470,99	116,60	3,85	133,29	0,08	0,49	0,75	248,13	66,68	0,05	0,09	8,35	0,44
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	70	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		51,29		0,08	0,04	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>1160</b>	<b>31,98</b>	<b>28,70</b>	<b>179,82</b>	<b>1112,89</b>	<b>1927,23</b>	<b>286,37</b>	<b>195,92</b>	<b>500,33</b>	<b>9,12</b>	<b>16,38</b>	<b>88,50</b>	<b>365,44</b>	<b>111,14</b>	<b>0,46</b>	<b>0,38</b>	<b>47,04</b>	<b>0,69</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1710</b>	<b>64,22</b>	<b>78,13</b>	<b>244,31</b>	<b>1917,24</b>	<b>2801,39</b>	<b>823,27</b>	<b>275,78</b>	<b>1108,15</b>	<b>14,91</b>	<b>59,19</b>	<b>213,90</b>	<b>441,45</b>	<b>611,14</b>	<b>0,74</b>	<b>1,31</b>	<b>56,06</b>	<b>2,46</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
71	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	196,00	17,00	14,00	30,00	0,50	0,30				0,04	0,02	4,90	
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	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	40	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	2,40		29,33		0,04	0,03	0,06	
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	
	<b>Итого</b>	<b>675</b>	<b>28,20</b>	<b>22,99</b>	<b>120,83</b>	<b>716,26</b>	<b>1428,75</b>	<b>116,09</b>	<b>135,19</b>	<b>296,83</b>	<b>5,68</b>	<b>4,95</b>	<b>72,00</b>	<b>76,91</b>	<b>46,99</b>	<b>0,23</b>	<b>0,32</b>	<b>24,85</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>																		
71	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	1,90	22,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90					0,06	0,04	17,50	



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	15,80	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	70	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		51,29		0,08	0,04	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>955</b>	<b>34,79</b>	<b>30,68</b>	<b>129,78</b>	<b>923,86</b>	<b>1776,90</b>	<b>166,67</b>	<b>234,37</b>	<b>498,71</b>	<b>11,98</b>	<b>9,59</b>	<b>59,27</b>	<b>95,79</b>	<b>20,00</b>	<b>0,48</b>	<b>0,39</b>	<b>47,29</b>	<b>0,29</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1630</b>	<b>62,99</b>	<b>53,67</b>	<b>250,61</b>	<b>1640,12</b>	<b>3205,65</b>	<b>282,76</b>	<b>369,56</b>	<b>795,54</b>	<b>17,66</b>	<b>14,54</b>	<b>131,27</b>	<b>172,70</b>	<b>66,99</b>	<b>0,70</b>	<b>0,71</b>	<b>72,14</b>	<b>0,29</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	0,96	6,08	3,65	70,70	207,09	19,00	16,04	33,92	0,74	0,11		3,72		0,04	0,03	8,25	
239/331	Тефтеля рыбная с соусом	120/50	15,48	14,35	21,03	275,18	373,78	116,09	36,91	228,51	1,11	1,25		468,93	28,08	0,14	0,11	2,52	0,66
305	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,01	239,96	48,30	2,90	22,81	72,73	0,62	9,52		31,53		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	40	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	2,40		29,33		0,04	0,03	0,06	
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	
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>26,76</b>	<b>27,12</b>	<b>118,71</b>	<b>803,81</b>	<b>937,30</b>	<b>171,47</b>	<b>132,75</b>	<b>410,46</b>	<b>6,35</b>	<b>14,40</b>	<b>0,00</b>	<b>537,91</b>	<b>28,08</b>	<b>0,30</b>	<b>0,23</b>	<b>14,84</b>	<b>0,76</b>
	<b>Обед</b>																		
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	
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	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	
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	70	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		51,29		0,08	0,04	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>1040</b>	<b>36,31</b>	<b>29,20</b>	<b>135,97</b>	<b>899,41</b>	<b>1959,18</b>	<b>235,90</b>	<b>209,88</b>	<b>418,96</b>	<b>11,15</b>	<b>17,67</b>	<b>83,86</b>	<b>145,94</b>	<b>54,18</b>	<b>0,49</b>	<b>0,51</b>	<b>41,70</b>	<b>0,18</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1750</b>	<b>63,07</b>	<b>56,32</b>	<b>254,68</b>	<b>1703,22</b>	<b>2896,48</b>	<b>407,37</b>	<b>342,63</b>	<b>829,42</b>	<b>17,50</b>	<b>32,15</b>	<b>83,86</b>	<b>683,85</b>	<b>82,26</b>	<b>0,79</b>	<b>0,74</b>	<b>56,54</b>	<b>0,94</b>
	<b>2 неделя</b>																		
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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
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	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 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	
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>19,40</b>	<b>15,15</b>	<b>98,67</b>	<b>676,65</b>	<b>934,70</b>	<b>487,15</b>	<b>74,67</b>	<b>407,31</b>	<b>5,47</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>145,90</b>	<b>0,28</b>	<b>0,51</b>	<b>18,16</b>	<b>0,42</b>
	<b>Обед</b>																		
71	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	196,00	17,00	14,00	30,00	0,50	0,30				0,04	0,02	4,90	
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	70	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		51,29		0,08	0,04	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>955</b>	<b>33,19</b>	<b>32,66</b>	<b>118,42</b>	<b>871,61</b>	<b>1461,63</b>	<b>176,35</b>	<b>215,27</b>	<b>468,71</b>	<b>11,03</b>	<b>11,73</b>	<b>29,37</b>	<b>80,77</b>	<b>20,00</b>	<b>0,39</b>	<b>0,34</b>	<b>36,32</b>	<b>0,43</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1635</b>	<b>52,58</b>	<b>47,81</b>	<b>217,09</b>	<b>1548,26</b>	<b>2396,33</b>	<b>663,50</b>	<b>289,94</b>	<b>876,02</b>	<b>16,50</b>	<b>11,74</b>	<b>29,51</b>	<b>80,77</b>	<b>165,90</b>	<b>0,66</b>	<b>0,85</b>	<b>54,48</b>	<b>0,85</b>
	<b>ВТОРНИК</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
223	Запеканка из творога	200	34,92	30,80	32,27	548,00	243,24	294,04	46,84	419,24	1,64	58,72	47,92	66,80	182,00	0,13	0,84	0,52	0,20
337	Соус яблочный	50	0,05	0,05	8,51	34,65	31,69	4,39	1,02	2,40	0,27					0,02			0,45
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	
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	23,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08	
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>39,93</b>	<b>32,94</b>	<b>89,16</b>	<b>816,73</b>	<b>628,26</b>	<b>346,57</b>	<b>114,24</b>	<b>484,58</b>	<b>5,05</b>	<b>61,72</b>	<b>47,92</b>	<b>103,46</b>	<b>182,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,89</b>	<b>13,43</b>	<b>0,65</b>
	<b>Обед</b>																		
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
235	Шницель рыбный натуральный с маслом	120/10	16,59	16,96	10,94	262,80	437,86	85,18	45,94	264,34	3,69	0,62	18,72	554,20	59,20	0,07	0,09	4,92	0,95
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	70	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		51,29		0,08	0,04	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>33,99</b>	<b>36,85</b>	<b>150,12</b>	<b>1039,65</b>	<b>2428,69</b>	<b>216,01</b>	<b>201,10</b>	<b>613,53</b>	<b>10,81</b>	<b>9,05</b>	<b>172,20</b>	<b>686,76</b>	<b>59,20</b>	<b>0,52</b>	<b>0,41</b>	<b>43,33</b>	<b>1,23</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1580</b>	<b>73,92</b>	<b>69,79</b>	<b>239,28</b>	<b>1856,38</b>	<b>3056,95</b>	<b>562,58</b>	<b>315,34</b>	<b>1098,11</b>	<b>15,86</b>	<b>70,77</b>	<b>220,12</b>	<b>790,22</b>	<b>241,20</b>	<b>0,76</b>	<b>1,30</b>	<b>56,76</b>	<b>1,88</b>
	<b>СРЕДА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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	
216	Драчена	150	17,13	22,74	9,12	309	244,92	124,2	20,31	268,8	3,21	39,9	151,2	117,48	348	0,15	0,6	0,3	1,2
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	0,23
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	



	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>30,63</b>	<b>41,51</b>	<b>75,37</b>	<b>780,70</b>	<b>1101,96</b>	<b>501,23</b>	<b>75,87</b>	<b>544,86</b>	<b>7,40</b>	<b>43,17</b>	<b>211,20</b>	<b>125,29</b>	<b>427,00</b>	<b>0,33</b>	<b>0,90</b>	<b>16,39</b>	<b>1,43</b>
	<b>Обед</b>																		
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	50/50	0,90	0,15	1,90	17,00	243,00	15,50	17,00	28,00	0,70	0,30				0,05	0,03	11,20	
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	250	29,63	30,81	43,40	521,33	2483,99	73,64	189,47	503,47	6,82	0,60	119,70	64,19	35,00	0,45	0,43	8,53	0,16
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	70	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20	51,29			0,08	0,04	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00	11,00			0,06	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>965</b>	<b>45,35</b>	<b>42,52</b>	<b>188,71</b>	<b>1190,68</b>	<b>3632,41</b>	<b>202,02</b>	<b>343,34</b>	<b>755,86</b>	<b>11,91</b>	<b>8,31</b>	<b>149,56</b>	<b>144,55</b>	<b>60,09</b>	<b>0,72</b>	<b>0,61</b>	<b>31,00</b>	<b>0,34</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1585</b>	<b>75,98</b>	<b>84,03</b>	<b>264,08</b>	<b>1971,38</b>	<b>4734,37</b>	<b>703,25</b>	<b>419,21</b>	<b>1300,72</b>	<b>19,31</b>	<b>51,48</b>	<b>360,76</b>	<b>269,84</b>	<b>487,09</b>	<b>1,06</b>	<b>1,51</b>	<b>47,39</b>	<b>1,77</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
121	Суп молочный с крупой рисовой	250	3,71	4,46	17,68	89,00	183,75	159,50	17,67	113,68	0,15	4,77	75,00	7,50	33,00	0,05	0,17	0,83	0,02
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28							0,03	
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
138	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 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	
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>12,28</b>	<b>13,68</b>	<b>81,89</b>	<b>425,85</b>	<b>701,75</b>	<b>341,48</b>	<b>49,54</b>	<b>263,88</b>	<b>5,15</b>	<b>6,57</b>	<b>14,10</b>	<b>92,00</b>	<b>0,17</b>	<b>0,29</b>	<b>15,97</b>		
	<b>Обед</b>																		
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	
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 2011+	Биточек, запеченный из рыбы с творогом	120/10	12,18	10,81	38,62	213,60	250,45	201,64	18,56	112,01	0,80	0,86	16,18	554,10	33,04	0,18	0,18	5,03	0,87
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
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	70	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20	51,29			0,08	0,04	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00	11,00			0,06	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>32,29</b>	<b>32,26</b>	<b>149,12</b>	<b>910,06</b>	<b>1736,55</b>	<b>383,94</b>	<b>194,83</b>	<b>441,09</b>	<b>9,69</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>	<b>0,65</b>	<b>79,84</b>	<b>0,70</b>	<b>0,53</b>	<b>41,00</b>	<b>1,21</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1610</b>	<b>44,57</b>	<b>45,938</b>	<b>231,01</b>	<b>1335,9</b>	<b>2438,3</b>	<b>725,42</b>	<b>244,37</b>	<b>704,97</b>	<b>14,84</b>	<b>6,5788</b>	<b>0,0807</b>	<b>14,755</b>	<b>171,84</b>	<b>0,869</b>	<b>0,824</b>	<b>56,967</b>	<b>1,21</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
74	Икра овощная	100	2,19	2,78	12,28	83,00	326,10	54,80	20,50	51,17	0,73	0,07		3,41		0,04	0,05	7,02	
279/331	Тефтели 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 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
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	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	2,40	29,33			0,04	0,03	0,06	
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	

	<b>Итого</b>	690	27,47	24,24	107,13	727,45	938,03	276,02	141,59	487,29	5,56	15,41	70,80	50,35	65,45	0,34	0,41	8,96	0,10
	<b>Обед</b>																		
71	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	196,00	17,00	14,00	30,00	0,50	0,30				0,04	0,02	4,90	
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
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	
309	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	
PR	Хлеб пшеничный	70	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		51,29		0,08	0,04	0,11	
PR	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	940	37,59	26,58	126,69	846,66	1969,90	200,09	203,54	434,45	11,73	17,99	98,87	153,47	54,18	0,53	0,43	32,28	0,04
	<b>ВСЕГО за день</b>	1630	65,06	50,81	233,82	1574,11	2907,93	476,11	345,13	921,74	17,29	33,40	169,67	203,82	119,63	0,87	0,85	41,24	0,14
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	16395	645,04	622,93	2417,46	17250,43	30135,42	6028,51	3241,57	9955,04	179,30	373,19	1724,20	3013,00	#####	8,28	12,52	645,24	11,52
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>	1639,5	64,50	62,29	241,75	1725,04	3013,54	602,85	324,16	995,50	17,93	37,32	172,42	301,30	1027,94	0,83	1,25	64,52	1,15
	<b>Норма 60% от суточной нормы</b>	1350	54	55,2	229,8	1632	720	720	180	720	10,8	0,03	0,06	2,4	540	0,84	0,96	42	6

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

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

№	№	№	№
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12



расчет завтрак	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	K	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	685	26,94	28,07	107,06	764,35	1216,40	625,83	134,72	680,78	7,34	13,24	227,25	47,68	195,25	0,44	0,74	19,23	0,55
2 день	650	43,17	35,80	94,81	879,23	892,30	466,15	130,34	575,68	5,92	63,72	107,92	103,46	202,00	0,30	1,05	16,90	0,65
3 день	550	32,25	49,43	64,49	804,35	874,16	536,90	79,86	607,83	5,79	42,81	125,40	76,01	500,00	0,29	0,93	9,02	1,77
4 день	675	28,20	22,99	120,83	716,26	1428,75	116,09	135,19	296,83	5,68	4,95	72,00	76,91	46,99	0,23	0,32	24,85	0,00
5 день	710	26,76	27,12	118,71	803,81	937,30	171,47	132,75	410,46	6,35	14,48	0,00	537,91	28,08	0,30	0,23	14,84	0,76
6 день	680	19,40	15,15	98,67	676,65	934,70	487,15	74,67	407,31	5,47	0,01	0,14	0,00	145,90	0,28	0,51	18,16	0,42
7 день	600	39,93	32,94	89,16	816,73	628,26	346,57	114,24	484,58	5,05	61,72	47,92	103,46	182,00	0,24	0,89	13,43	0,65
8 день	620	30,63	41,51	75,37	780,70	1101,96	501,23	75,87	544,86	7,40	43,17	211,20	125,29	427,00	0,33	0,90	16,39	1,43
9 день	680	12,28	13,68	81,89	425,85	701,75	341,48	49,538	263,80	5,15	6,57	0	14,1	92	0,172	0,29	15,972	0
10 день	690	27,47	24,24	107,13	727,45	938,03	276,02	141,59	487,29	5,56	15,41	70,80	50,35	65,45	0,34	0,41	8,96	0,10
Всего за 10 дней	<b>6540,00</b>	<b>287,02</b>	<b>290,93</b>	<b>958,11</b>	<b>7395,38</b>	<b>9653,61</b>	<b>3868,89</b>	<b>1068,76</b>	<b>4759,48</b>	<b>59,71</b>	<b>266,08</b>	<b>862,63</b>	<b>1135,17</b>	<b>1884,67</b>	<b>2,91</b>	<b>6,26</b>	<b>157,74</b>	<b>6,33</b>
В среднем за 1 день	<b>654,00</b>	<b>28,70</b>	<b>29,09</b>	<b>95,81</b>	<b>739,54</b>	<b>965,36</b>	<b>386,89</b>	<b>106,88</b>	<b>475,95</b>	<b>5,97</b>	<b>26,61</b>	<b>86,26</b>	<b>113,52</b>	<b>188,47</b>	<b>0,29</b>	<b>0,63</b>	<b>15,77</b>	<b>0,63</b>
Норма 25% от суточной нормы	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>1,00</b>	<b>225,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,40</b>	<b>17,50</b>	<b>2,5</b>

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	K	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	980	37,47	36,16	153,90	1065,38	1601,90	111,26	183,60	474,92	11,88	8,07	59,23	86,84	10,14	0,42	0,38	20,36	0,28
2 день	950	35,07	36,40	126,82	994,85	1987,42	181,02	190,97	589,00	20,29	8,32	120,63	117,61	7926,00	0,69	2,25	147,19	0,50
3 день	1160	31,98	28,70	179,82	1112,89	1927,23	286,37	195,92	500,33	9,12	16,38	88,50	365,44	111,14	0,46	0,38	47,04	0,69
4 день	955	34,79	30,68	129,78	923,86	1776,90	166,67	234,37	498,71	11,98	9,59	59,27	95,79	20,00	0,48	0,39	47,29	0,29
5 день	1040	36,31	29,20	135,97	899,41	1959,18	235,90	209,88	418,96	11,15	17,67	83,86	145,94	54,18	0,49	0,51	41,70	0,18
6 день	955	33,19	32,66	118,42	871,61	1461,63	176,35	215,27	468,71	11,03	11,73	29,37	80,77	20,00	0,39	0,34	36,32	0,43
7 день	980	33,99	36,85	150,12	1039,65	2428,69	216,01	201,10	613,53	10,81	9,05	172,20	686,76	59,20	0,52	0,41	43,33	1,23
8 день	965	45,35	42,52	188,71	1190,68	3632,41	202,02	343,34	755,86	11,91	8,31	149,56	144,55	60,09	0,72	0,61	31,00	0,34
9 день	930	32,29	32,26	149,12	910,06	1736,55	383,94	194,83	441,09	9,69	0,01	0,08	0,65	79,84	0,70	0,53	41,00	1,21
10 день	940	37,59	26,58	126,69	846,66	1969,90	200,09	203,54	434,45	11,73	17,99	98,87	153,47	54,18	0,53	0,43	32,28	0,04
Всего за 10 дней	<b>9855,00</b>	<b>358,02</b>	<b>332,00</b>	<b>1459,35</b>	<b>9855,05</b>	<b>20481,81</b>	<b>2159,62</b>	<b>2172,81</b>	<b>5195,56</b>	<b>119,59</b>	<b>107,12</b>	<b>861,57</b>	<b>1877,82</b>	<b>8394,77</b>	<b>5,38</b>	<b>6,26</b>	<b>487,50</b>	<b>5,19</b>
В среднем за 1 день	<b>985,50</b>	<b>35,80</b>	<b>33,20</b>	<b>145,94</b>	<b>985,51</b>	<b>2048,18</b>	<b>215,96</b>	<b>217,28</b>	<b>519,56</b>	<b>11,96</b>	<b>10,71</b>	<b>86,16</b>	<b>187,78</b>	<b>839,48</b>	<b>0,54</b>	<b>0,63</b>	<b>48,75</b>	<b>0,52</b>
Норма 35% от суточной нормы	<b>800</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>952,00</b>	<b>420,00</b>	<b>420,00</b>	<b>105,00</b>	<b>420,00</b>	<b>6,30</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>1,40</b>	<b>315,00</b>	<b>0,49</b>	<b>0,52</b>	<b>24,50</b>	<b>3,50</b>

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,19	1,13	4,21