

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г.Керчи РК

«Школа №28 имени Героев Эльтигена»

Шульман З.С.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

Нечаева Л.В.



19.02.2024г

примерное цикличное меню

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

меню 7-11 лет сезон весна (март-май)

№ 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
	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	#####	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	#####	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	

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	
255/33 2	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
279/45 1	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
292/33 1	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	#####	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.

	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D	
расчет завтрак																			
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	

	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D	
расчет обед																			
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