

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №28 имени Героев Эльтигена»

Шульман З.С.



«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	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)	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									
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>25,65</b>	<b>27,95</b>	<b>105,96</b>	<b>738,50</b>	<b>786,99</b>	<b>562,92</b>	<b>111,18</b>	<b>606,28</b>	<b>3,78</b>	<b>0,01</b>	<b>0,21</b>	<b>0,38</b>	<b>16,80</b>		<b>0,01</b>	<b>0,03</b>		
	<b>Обед</b>																			
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									
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		0,02	0,04	4,14		
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	0,18	
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	40,46	6,48	28,16	49,56	1,47									
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,07	0,03		0,11	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,02	0,02	4,00		
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	22,02	105,21	49,80	14,40	14,85	44,78	0,50	2,80				0,03	0,02	10,00		
ПР	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	31,13	6,40	6,25	29,08	0,78	1,50		9,60		0,05	0,02	0,01		
	<b>Итого</b>	<b>1015</b>	<b>32,26</b>	<b>30,76</b>	<b>136,32</b>	<b>972,22</b>	<b>1651,10</b>	<b>107,83</b>	<b>142,55</b>	<b>405,86</b>	<b>12,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,40</b>	<b>10,14</b>	<b>0,38</b>	<b>0,35</b>	<b>28,45</b>	<b>0,29</b>	
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1540</b>	<b>57,91</b>	<b>58,71</b>	<b>242,28</b>	<b>1710,72</b>	<b>2438,09</b>	<b>670,75</b>	<b>253,73</b>	<b>1012,14</b>	<b>16,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,26</b>	<b>0,78</b>	<b>206,94</b>	<b>0,72</b>	<b>1,01</b>	<b>32,41</b>	<b>0,79</b>	
	<b>ВТОРНИК</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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		
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>36,77</b>	<b>29,68</b>	<b>83,63</b>	<b>752,29</b>	<b>711,98</b>	<b>409,57</b>	<b>78,57</b>	<b>503,49</b>	<b>4,49</b>	<b>0,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,66</b>	<b>174,65</b>	<b>0,25</b>	<b>0,90</b>	<b>11,75</b>	<b>0,62</b>	
	<b>Обед</b>																			
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	
	<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>27,31</b>	<b>27,32</b>	<b>101,48</b>	<b>872,26</b>	<b>1082,29</b>	<b>134,46</b>	<b>150,59</b>	<b>536,07</b>	<b>19,99</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,40</b>	<b>7926,00</b>	<b>0,61</b>	<b>2,14</b>	<b>111,84</b>	<b>0,48</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1385</b>	<b>64,08</b>	<b>57,00</b>	<b>185,11</b>	<b>1624,55</b>	<b>1794,27</b>	<b>544,03</b>	<b>229,16</b>	<b>1039,56</b>	<b>24,48</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>1,06</b>	<b>8100,65</b>	<b>0,86</b>	<b>3,04</b>	<b>123,59</b>	<b>1,10</b>
	<b>СРЕДА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>28,87</b>	<b>36,00</b>	<b>65,38</b>	<b>760,41</b>	<b>788,39</b>	<b>499,28</b>	<b>69,72</b>	<b>541,86</b>	<b>5,21</b>	<b>0,04</b>	<b>0,11</b>	<b>0,65</b>	<b>427,40</b>	<b>0,26</b>	<b>0,80</b>	<b>7,44</b>	<b>1,50</b>
	<b>Обед</b>																		
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	
	<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>29,52</b>	<b>27,99</b>	<b>143,83</b>	<b>989,86</b>	<b>1667,21</b>	<b>254,12</b>	<b>157,89</b>	<b>445,93</b>	<b>6,85</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>	<b>3,86</b>	<b>125,68</b>	<b>0,41</b>	<b>0,37</b>	<b>30,26</b>	<b>0,73</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1440</b>	<b>58,39</b>	<b>63,99</b>	<b>209,20</b>	<b>1750,27</b>	<b>2455,60</b>	<b>753,40</b>	<b>227,61</b>	<b>987,79</b>	<b>12,06</b>	<b>0,05</b>	<b>0,22</b>	<b>4,51</b>	<b>553,08</b>	<b>0,67</b>	<b>1,17</b>	<b>37,70</b>	<b>2,23</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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	
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>22,59</b>	<b>16,25</b>	<b>75,37</b>	<b>538,73</b>	<b>1226,13</b>	<b>113,68</b>	<b>93,84</b>	<b>251,85</b>	<b>4,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,52</b>	<b>19,27</b>	<b>0,19</b>	<b>0,26</b>	<b>20,96</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>																		
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	
	<b>Итого</b>	<b>945</b>	<b>29,77</b>	<b>31,46</b>	<b>122,79</b>	<b>881,35</b>	<b>1785,09</b>	<b>165,55</b>	<b>201,67</b>	<b>441,15</b>	<b>12,79</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,76</b>	<b>20,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,36</b>	<b>40,29</b>	<b>0,12</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1450</b>	<b>52,35</b>	<b>47,70</b>	<b>198,17</b>	<b>1420,08</b>	<b>3011,22</b>	<b>279,22</b>	<b>295,51</b>	<b>693,00</b>	<b>17,54</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>	<b>1,29</b>	<b>39,27</b>	<b>0,59</b>	<b>0,62</b>	<b>61,25</b>	<b>0,12</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36								
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	
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>25,00</b>	<b>14,16</b>	<b>81,86</b>	<b>543,48</b>	<b>1539,79</b>	<b>146,45</b>	<b>176,93</b>	<b>429,09</b>	<b>6,64</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>	<b>7,34</b>	<b>8,73</b>	<b>0,34</b>	<b>0,30</b>	<b>29,94</b>	<b>1,01</b>
	<b>Обед</b>																		
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	
	<b>Итого</b>	<b>815</b>	<b>21,32</b>	<b>20,13</b>	<b>113,46</b>	<b>701,36</b>	<b>1253,77</b>	<b>145,32</b>	<b>109,35</b>	<b>298,33</b>	<b>7,26</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,58</b>	<b>14,60</b>	<b>0,30</b>	<b>0,25</b>	<b>32,75</b>	<b>0,18</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1420</b>	<b>46,32</b>	<b>34,29</b>	<b>195,32</b>	<b>1244,84</b>	<b>2793,56</b>	<b>291,77</b>	<b>286,27</b>	<b>727,41</b>	<b>13,89</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>7,92</b>	<b>23,33</b>	<b>0,63</b>	<b>0,55</b>	<b>62,70</b>	<b>1,19</b>
	<b>2 неделя</b>																		
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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	
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>17,71</b>	<b>15,90</b>	<b>85,71</b>	<b>606,90</b>	<b>749,53</b>	<b>446,31</b>	<b>65,09</b>	<b>373,01</b>	<b>4,26</b>	<b>0,01</b>	<b>0,12</b>	<b>0,04</b>	<b>141,40</b>	<b>0,24</b>	<b>0,46</b>	<b>12,87</b>	<b>0,38</b>
	<b>Обед</b>																		
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	
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>27,83</b>	<b>32,55</b>	<b>98,22</b>	<b>771,88</b>	<b>1207,23</b>	<b>149,17</b>	<b>175,14</b>	<b>385,68</b>	<b>9,61</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,64</b>	<b>20,00</b>	<b>0,38</b>	<b>0,31</b>	<b>30,39</b>	<b>0,26</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1425</b>	<b>45,54</b>	<b>48,45</b>	<b>183,92</b>	<b>1378,78</b>	<b>1956,76</b>	<b>595,48</b>	<b>240,23</b>	<b>758,69</b>	<b>13,87</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>	<b>0,69</b>	<b>161,40</b>	<b>0,61</b>	<b>0,76</b>	<b>43,26</b>	<b>0,64</b>
	<b>ВТОРНИК</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
222	Пудинг из творога (запеч) со стущ.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	
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>33,55</b>	<b>27,43</b>	<b>99,37</b>	<b>779,10</b>	<b>866,11</b>	<b>428,86</b>	<b>125,98</b>	<b>511,94</b>	<b>5,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>0,74</b>	<b>151,57</b>	<b>0,32</b>	<b>0,77</b>	<b>11,86</b>	<b>0,11</b>
	<b>Обед</b>																		
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	
	<b>Итого</b>	<b>855</b>	<b>26,38</b>	<b>22,11</b>	<b>121,59</b>	<b>776,20</b>	<b>1551,58</b>	<b>130,60</b>	<b>165,09</b>	<b>483,71</b>	<b>6,11</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>7,11</b>	<b>8,73</b>	<b>0,30</b>	<b>0,24</b>	<b>20,61</b>	<b>1,19</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1375</b>	<b>59,93</b>	<b>49,54</b>	<b>220,96</b>	<b>1555,30</b>	<b>2417,69</b>	<b>559,46</b>	<b>291,07</b>	<b>995,65</b>	<b>11,11</b>	<b>0,04</b>	<b>0,09</b>	<b>7,85</b>	<b>160,30</b>	<b>0,62</b>	<b>1,01</b>	<b>32,47</b>	<b>1,30</b>
	<b>СРЕДА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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	
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>25,05</b>	<b>22,93</b>	<b>81,38</b>	<b>661,04</b>	<b>1119,82</b>	<b>239,69</b>	<b>68,33</b>	<b>400,41</b>	<b>10,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>1,33</b>	<b>348,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,70</b>	<b>17,82</b>	<b>1,20</b>
	<b>Обед</b>																		
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



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	
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>29,03</b>	<b>27,73</b>	<b>119,99</b>	<b>833,17</b>	<b>1733,76</b>	<b>257,39</b>	<b>166,00</b>	<b>339,82</b>	<b>9,47</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>1,09</b>	<b>45,15</b>	<b>0,56</b>	<b>0,39</b>	<b>39,91</b>	<b>0,18</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1525</b>	<b>52,80</b>	<b>51,56</b>	<b>205,08</b>	<b>1482,91</b>	<b>3037,13</b>	<b>515,24</b>	<b>269,26</b>	<b>761,61</b>	<b>13,88</b>	<b>0,02</b>	<b>0,22</b>	<b>1,73</b>	<b>110,60</b>	<b>0,92</b>	<b>0,82</b>	<b>63,94</b>	<b>0,26</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	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
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>	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
	<b>Норма 60% от суточной нормы</b>	<b>1200</b>	<b>46,20</b>	<b>47,40</b>	<b>201,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>660,00</b>	<b>660,00</b>	<b>150,00</b>	<b>660,00</b>	<b>7,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>1,80</b>	<b>420,00</b>	<b>0,72</b>	<b>0,84</b>	<b>36,00</b>	<b>0,60</b>

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	Ca	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	Ca	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