

СОГЛАСОВАНО»
директор МБОУ г. Керчи РК
Школа №13»



«УТВЕРЖДАЮ»
Исполнительный директор



примерное циклическое меню

возраст 7-11 лет
сезон: осень 2024г
(сентябрь - октябрь)

меню 7-11 лет сезон осень (сентябрь-октябрь 2024г)

№ п/п	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																				
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	220	6,08	11,18	43,46	300,00	201,64	133,68	37,22	156,72	0,84	4,11	60,00	12,32	54,80	0,10	0,14	0,96			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
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			
Пр	Печенье	20	1,28	1,63	22,24	74,37	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24			4,40	11,15		0,01	0,02			
Пр	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	1,20				0,03	0,02	0,01			
	Итого	510	14,63	21,33	106,65	624,27	336,81	292,50	57,17	290,86	2,47	0,53	6,00	1,67	124,95	0,17	0,24	1,13			0,38
	Обед																				
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,95	79,43	13,39	7,91	23,75	0,34	0,18				0,02	0,02	2,82			
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	0,18	36,00	19,24		0,07	0,05	6,70			0,01
8/331	Котлета из говядины с соусом	90/30	14,54	14,11	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	150	5,51	4,52	26,45	168,00	30,34	4,86	21,12	37,17	1,11					0,06	0,02				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			
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	1,87	25,38	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	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01			
	Итого	910	30,04	28,87	125,98	851,56	1299,17	114,71	156,86	369,97	11,16	0,56	4,32	6,30	10,14	0,35	0,32	23,84			0,09
	ВСЕГО за день	1420	44,67	50,20	232,63	1475,83	1635,98	407,21	214,03	660,83	13,63	1,09	10,32	7,97	135,09	0,52	0,56	24,97			0,47
	ВТОРНИК																				
	Завтрак																				
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/20	31,36	26,37	38,95	520,54	283,97	314,80	47,99	404,25	1,44	50,81	40,97	57,61	155,61	0,12	0,75	0,64			0,17
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	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	3,55	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			
	Итого	530	38,48	30,78	83,40	768,61	751,54	470,94	114,98	543,29	4,23	5,52	10,10	8,69	175,61	0,23	0,95	12,00			0,17

71	Обед	Овощи свежие порционно (помидоры)	60	0,66	0,12	1,14	13,20	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54	0,04	0,02	10,50	
72		Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	308,24	39,38	20,90	43,68	0,98	0,04	0,04	8,54	0,01
232/330		Рыба, запеченная в сметанном соусе	90/30	8,33	7,91	26,26	245,98	376,79	303,28	3,08	106,63	0,06	0,04	0,07	6,68	0,66
303		Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,00	37,58	4,12	18,00	55,58	0,37	0,02	0,02	0,08	
348		Компот из кураги	180	0,70	0,04	24,67	102,50	230,36	28,86	15,68	19,55	0,43	0,06	0,03	0,54	
ПР		Хлеб пшеничный	50	4,43	1,87	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	0,04	0,03	0,08	
ПР		Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	0,04	0,02	0,01	
		Итого	790	20,22	18,35	132,45	773,11	1230,80	409,66	132,16	323,48	3,89	1,01	0,23	26,35	0,75
		ВСЕГО за день	1320	58,70	49,13	215,85	1541,72	1982,34	880,60	247,14	866,77	8,12	6,54	1,18	38,35	0,92
		СРЕДА														
		Завтрак														
49		Салат витаминный (2 вариант кукуруза конс)	60	1,56	3,73	21,09	92,92	109,62	19,17	11,05	25,89	0,58	0,03	0,03	20,89	
211		Омлет с сыром	180	21,51	25,31	3,06	417,00	251,01	313,80	26,19	374,70	3,30	38,94	0,12	0,66	1,62
302		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	2,00	0,06	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	0,03	0,02	0,15	
ПР		Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	0,04	0,02	0,01	
		Итого	510	31,61	40,38	76,30	814,27	657,67	501,27	70,30	582,54	5,64	4,28	0,28	22,88	1,77
		Обед														
74		Икра овощная	60	1,31	1,67	7,36	49,73	195,66	32,87	12,30	30,70	0,44	0,02	0,03	4,21	
108		Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	284,60	26,72	20,28	57,78	0,94	0,08	0,06	4,60	0,04
282.1		Пудинг из печени	100	8,68	12,56	27,64	343,68	303,80	24,02	18,44	273,02	14,02	0,26	1,96	95,26	0,22
312		Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00	648,45	36,98	27,75	86,60	1,00	0,14	0,10	18,16	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	1,87	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	0,06	0,03	0,08	
ПР		Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	0,04	0,02	0,01	
		Итого	890	23,49	25,36	157,35	1000,24	2044,14	194,69	167,73	564,97	20,81	0,78	2,24	133,04	0,34
		ВСЕГО за день	1400	55,10	65,73	233,65	1814,51	2701,81	695,96	238,02	1147,51	26,44	5,05	3,15	155,92	2,11
		ЧЕТВЕРГ														
		Завтрак														
71		Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	117,60	10,20	8,40	18,00	0,30	0,02	0,01	2,94	
289		Рагу из птицы	175	16,58	15,47	20,06	286,44	860,67	48,58	51,08	142,82	2,53	0,09	0,20	14,96	

ПП	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	
	Итого	845	28,44	27,07	125,20	767,81	1618,51	181,48	154,75	315,91	9,67	1,35	6,90	11,52	51,95	0,47	0,37	34,17	0,01
	ВСЕГО за день	1425	50,34	48,46	216,68	1394,28	2372,86	397,36	259,49	672,02	15,38	2,20	7,86	39,23	93,58	0,68	0,57	43,83	0,51
	2 недели																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
101	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	
302	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		
330	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		
ПП	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	0,52	12,00	0,44	141,40	0,24	0,46	12,87	0,38
	Обед																		
71	Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	117,60	10,20	8,40	18,00	0,30	0,18			0,02	0,01	2,94		
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,22	118,60	378,66	34,14	28,46	70,48	1,64	0,12	24,00	14,48	0,18	0,06	4,66	0,14	
260	Котлета из говядины	90/5	14,22	17,38	11,84	263,40	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,43	12,96	20,00	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	2,93	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	
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		
ПП	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,87	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66	0,06	0,03	0,08		
ПП	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		
	Итого	795	30,65	29,09	109,94	786,23	1360,05	143,40	189,84	426,67	10,61	0,72	3,70	6,53	22,93	0,45	0,33	25,65	0,22
	ВСЕГО за день	1375	48,36	44,99	195,65	1393,13	2109,58	589,71	254,93	799,68	14,87	1,24	15,70	6,97	164,33	0,68	0,79	38,52	0,60
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
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
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		
ПП	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		
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	530	31,43	25,89	95,57	743,12	737,33	325,43	103,52	423,24	4,87	3,35	2,16	6,68	142,56	0,26	0,63	13,47	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			16,24	0,02	0,04	4,14		

В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1380	51,92	50,75	211,99	1464,82	2277,18	513,87	258,68	807,24	15,07	0,31	1,41	2,56	1018,53	0,74	1,05	55,10
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

основание: сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г
 Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутьлян В.А.

расчет завтрак	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C
1 день	510	14,63	21,33	106,65	624,27	336,81	292,50	57,17	290,86	2,47	0,53	6,00	1,67	124,95	0,17	0,24	1,13
2 день	530	38,48	30,78	83,40	768,61	751,54	470,94	114,98	543,29	4,23	5,52	10,10	8,69	175,61	0,23	0,95	12,00
3 день	510	31,61	40,38	76,30	814,27	657,67	501,27	70,30	582,54	5,64	4,28	12,54	7,45	523,10	0,28	0,91	22,88
4 день	585	21,59	17,15	71,35	510,61	1334,90	104,87	108,88	228,02	6,36	0,36	5,31	6,23	50,37	0,20	0,27	30,78
5 день	580	21,90	21,39	91,48	626,47	754,35	215,88	104,74	356,11	5,71	0,85	0,96	27,71	41,63	0,21	0,20	9,66
6 день	580	17,71	15,90	85,71	606,90	749,53	446,31	65,09	373,01	4,26	0,52	12,00	0,44	141,40	0,24	0,46	12,87
7 день	530	31,43	25,89	95,57	743,12	737,33	325,43	103,52	423,24	4,87	3,35	2,16	6,68	142,56	0,26	0,63	13,47
8 день	500	26,70	29,40	48,03	629,26	584,99	396,19	56,93	481,85	4,65	4,48	11,95	7,48	446,72	0,26	0,85	12,43
9 день	520	9,51	13,90	87,10	399,14	330,75	188,31	34,67	185,51	1,91	0,66	7,50	1,41	84,15	0,12	0,22	4,17
10 день	580	23,55	20,30	80,85	585,14	733,35	220,34	115,26	410,37	4,61	1,28	7,08	3,74	85,45	1,08	0,37	16,46
Всего за 10 дней	5425,00	237,09	236,42	826,44	6307,79	6971,22	3162,03	831,53	3874,80	44,72	21,82	75,60	71,50	1815,94	3,05	5,10	135,84
В среднем за 1 день	542,50	23,71	23,64	82,64	630,78	697,12	316,20	83,15	387,48	4,47	2,18	7,56	7,15	181,59	0,30	0,51	13,58
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

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C
1 день	910	30,04	28,87	125,98	851,56	1299,17	114,71	156,86	369,97	11,16	0,56	4,32	6,30	10,14	0,35	0,32	23,84
2 день	790	20,22	18,35	132,45	773,11	1230,80	409,66	132,16	323,48	3,89	1,01	1,02	26,52	121,34	0,25	0,23	26,35
3 день	890	23,49	25,36	157,35	1000,24	2044,14	194,69	167,73	564,97	20,81	0,78	13,07	10,08	7916,11	0,64	2,24	133,04
4 день	815	29,63	32,03	136,68	879,69	1426,86	140,30	162,47	419,21	9,93	0,92	4,90	7,56	34,08	0,35	0,33	35,50
5 день	845	28,44	27,07	125,20	767,81	1618,51	181,48	154,75	315,91	9,67	1,35	6,90	11,52	51,95	0,47	0,37	34,17
6 день	795	30,65	29,09	109,94	786,23	1360,05	143,40	189,84	426,67	10,61	0,72	3,70	6,53	22,93	0,45	0,33	25,65
7 день	735	31,34	19,24	126,60	767,57	1389,68	163,93	190,13	447,82	6,78	1,12	6,06	42,95	55,89	0,38	0,33	21,46
8 день	845	32,86	36,01	133,22	906,69	1816,93	181,29	264,54	570,11	11,15	0,55	11,98	10,91	29,16	0,68	0,50	35,11
9 день	885	24,13	28,63	111,97	794,10	1643,45	228,68	170,57	399,35	10,07	0,59	5,21	49,65	67,47	0,37	0,41	44,09
10 день	865	31,31	26,49	134,13	813,41	1970,99	218,51	166,21	360,14	11,96	1,36	8,10	12,04	48,27	0,44	0,39	36,00
Всего за 10 дней	8375,00	282,10	271,13	1293,51	8340,41	15800,58	1976,65	1755,24	4197,61	106,02	8,94	65,25	184,07	8357,34	4,38	5,45	415,21
В среднем за 1 день	837,50	28,21	27,11	129,35	834,04	1580,06	197,67	175,52	419,76	10,60	0,89	6,52	18,41	835,73	0,44	0,54	41,52
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

белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	4,00
факт	1,12	4,22