

101	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	
	Итого	1020	36,18	34,21	146,97	935,22	1954,88	227,26	201,99	410,17	11,75	1,77	8,39	15,06	54,18	0,62	0,44	40,43	0,18
	ВСЕГО за день	1740	66,24	65,03	263,77	1770,31	2938,08	547,34	351,51	899,67	18,59	2,90	8,99	52,46	120,84	0,91	0,72	52,82	1,09
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	260	7,48	4,29	40,15	311,24	232,74	165,87	25,17	146,56	0,58	2,48	74,40		71,92	0,10	0,21	1,45	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
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	
102	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	640	19,86	16,83	99,04	683,59	819,48	480,97	72,48	413,02	4,68	0,63	13,44	0,66	155,32	0,26	0,50	13,16	0,42
	Обед																		
71	Овощи свежие порционно (огурцы)	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	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,53	148,25	473,33	42,68	35,58	88,10	2,05	0,15	30,00	18,10		0,23	0,08	5,83	0,18
260	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	
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	
102	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	
102	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	
	Итого	955	37,20	33,03	128,86	943,86	1674,81	183,15	236,68	523,24	12,51	0,98	4,44	8,83	20,00	0,58	0,39	32,27	0,43
	ВСЕГО за день	1595	57,05	49,86	227,90	1627,45	2494,29	664,12	309,16	936,26	17,19	1,61	17,88	9,49	175,32	0,84	0,89	45,43	0,85
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
222	Пудинг из творога (запеч) со стущ.молоком	200/20	31,74	28,24	58,76	616,00	449,00	317,84	55,16	424,88	2,16	36,23	25,25	43,68	166,80	0,22	0,67	0,64	0,13
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	
102	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	
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	36,70	30,53	109,14	850,08	802,33	365,98	121,54	487,82	5,30	3,92	2,53	8,03	166,80	0,31	0,72	13,55	0,13
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,86	6,07	18,15	134,71	467,63	5,20	30,98	59,60	1,67				21,76	0,03	0,05	5,55	

	30	1,92	2,45	30,36	111,56	88,61	5,10	6,15	18,12	0,36							16,73		0,02	0,03	
ПП	Печенье																				
ПП	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80				6,60			0,04	0,02	0,01	
	Итого	580	10,89	15,61	98,76	454,13	221,91	40,25	214,29	2,06	0,75	9,00	1,56	96,33	0,12	0,26	5,00				
	Обед																				
70	Отурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	10,00	23,00	14,00	24,00	0,60							0,02	0,10	3,50		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00	49,23	26,13	54,60	1,23	0,12		9,10				0,05	0,05	10,67	0,18	
234	Витточек рыбный	100/10	13,08	12,34	16,06	252,19	73,85	41,87	188,81	1,49	0,54	15,34	480,37	31,89	0,08	0,16	0,66	0,66	0,71		
143	Рагу из овощей	180	3,12	13,25	15,36	208,20	64,73	29,27	78,30	1,07	0,56	34,56	20,41	46,80	0,11	0,10	22,52	0,17			
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	14,00	8,00	14,00	2,80							0,02	0,02	4,00		
336	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	9,00	11,00	2,20							0,03	0,02	10,00		
ПП	Хлеб пшеничный	80	7,07	2,65	32,71	175,01	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		58,47				0,09	0,05	0,13		
ПП	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00				0,06	0,02	0,01		
	Итого	1070	30,77	34,16	130,76	963,40	278,71	217,70	495,39	11,76	0,84	6,19	57,94	78,69	0,46	0,52	51,49	1,06			
	ВСЕГО за день	1650	41,66	49,77	229,52	1417,53	500,62	257,94	709,68	13,82	1,59	15,19	59,50	175,02	0,58	0,79	56,49	1,06			
	ПЯТНИЦА																				
	Завтрак																				
71	Опощи свежие порционно (помидоры)	100	1,10	0,20	1,90	22,04	14,03	20,04	26,05	0,90							0,06	0,04	17,54		
99/375	Тёфтели из говядины (2 вариант) с соусом	120/50	14,41	14,99	16,62	258,58	37,74	29,88	157,26	1,23	1,15	14,47	14,75	81,81	1,14	0,13	5,79				
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06	18,79	25,95	121,26	2,05	8,28				0,10	0,04				0,10	
302	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	152,22	21,34	124,56	0,48	2,00	60,00		24,40	0,06	0,18	1,59				
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	43,99	38,04	0,46	2,40		29,33		0,04	0,03	0,06				
ПП	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01				
	Итого	820	30,05	25,46	103,97	732,10	244,82	148,71	502,07	6,04	1,56	7,45	5,07	106,21	1,43	0,44	24,99	0,10			
	Обед																				
73	Икра кабачковая	100	2,74	7,20	14,57	134,03	365,93	18,14	55,90	0,73	0,07		3,42	5,21	0,04	0,04	4,68				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	481,43	29,20	67,58	1,13	0,23	45,00	25,60		0,11	0,06	8,25	0,01			
99/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	43,65	398,54	893,88	101,99	198,20	4,93	10,26	54,00	65,58	54,18	0,22	0,28	15,01				
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	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	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00				
ПП	Хлеб пшеничный	70	6,20	2,33	32,71	175,01	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		51,29		0,08	0,04	0,11				
ПП	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01				
	Итого	1040	40,04	34,08	162,38	1039,83	2417,84	290,17	471,36	14,16	1,78	9,90	15,69	59,39	0,56	0,48	42,06	0,01			
	ВСЕГО за день	1860	70,09	59,54	266,35	1771,93	3388,79	534,99	973,43	20,20	3,34	17,35	20,76	165,60	1,99	0,92	67,05	0,11			
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	16520	647,59	622,62	2535,23	17851,56	27677,11	6055,34	9925,10	180,73	3,80	16,33	32,27	###	9,37	12,55	685,90	10,54			

В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ		1652	64,76	62,26	253,52	1785,16	2767,71	605,53	330,41	992,51	18,07	0,38	1,63	3,23	1201,92	0,94	1,26	68,59	10,54
Норма 60% от суточной нормы		1350	54,00	55,20	229,80	1632,00	720,00	720,00	180,00	720,00	10,80	0,03	0,06	2,40	540,00	0,84	0,96	42,00	0,60

основание: сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г
Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тудельян 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	570	17,08	24,28	128,23	732,46	427,91	321,07	68,51	337,03	3,05	0,67	7,09	2,12	140,49	0,20	0,28	1,31	0,41
2 день	570	44,69	35,60	94,70	882,11	810,61	528,04	134,13	621,51	4,59	6,45	10,79	10,41	202,06	0,27	1,08	12,13	0,20
3 день	570	35,02	46,74	90,70	922,08	758,35	548,57	80,54	641,02	6,39	4,71	13,26	8,30	586,75	0,31	1,00	36,85	1,95
4 день	740	26,60	20,27	94,76	620,93	1584,63	128,02	145,95	290,14	7,45	0,56	7,20	8,42	21,90	0,28	0,32	34,82	0,00
5 день	720	30,06	30,82	116,80	835,09	983,20	320,08	149,52	489,50	6,84	1,13	0,60	37,40	66,66	0,29	0,28	12,39	0,91
6 день	640	19,86	16,83	99,04	683,59	819,48	480,97	72,48	413,02	4,68	0,63	13,44	0,66	155,32	0,26	0,50	13,16	0,42
7 день	570	36,70	30,53	109,14	850,08	802,33	365,98	121,54	487,82	5,30	3,92	2,53	8,03	166,80	0,31	0,72	13,55	0,13
8 день	600	29,90	34,52	49,69	695,16	723,24	423,44	67,05	539,15	5,47	5,24	13,02	8,75	512,91	0,30	0,97	17,70	1,67
9 день	580	10,89	15,61	98,76	454,13	397,04	221,91	40,25	214,29	2,06	0,75	9,00	1,56	96,33	0,12	0,26	5,00	0,00
10 день	820	30,05	25,46	103,97	732,10	970,95	244,82	148,71	502,07	6,04	1,56	7,45	5,07	106,21	1,43	0,44	24,99	0,10
Всего за 10 дней	6380,00	280,83	280,67	985,79	7407,73	8277,74	3582,90	1028,67	4535,52	51,88	25,61	84,38	90,71	2055,43	3,77	5,85	171,87	5,79
В среднем за 1 день	638,00	28,08	28,07	98,58	740,77	827,77	358,29	102,87	453,55	5,19	2,56	8,44	9,07	205,54	0,38	0,58	17,19	5,79
Норма 25% от суточной нормы	550	22,50	23,00	95,75	680,00	300,00	300,00	75,00	300,00	4,50	0,01	0,03	1,00	225,00	0,35	0,40	17,50	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	1080	36,77	36,53	147,98	1044,96	1547,58	144,40	202,69	466,20	12,99	0,84	5,92	8,68	10,14	0,44	0,38	29,52	0,28
2 день	990	29,78	25,66	161,14	1006,58	1639,97	492,07	179,65	464,49	5,52	1,38	1,29	40,84	85,34	0,35	0,31	39,58	1,26
3 день	1070	32,61	33,53	187,30	1241,52	2491,01	247,81	217,20	714,22	25,21	1,09	15,89	13,32	7916,11	0,80	2,71	159,74	0,41
4 день	985	36,41	38,70	164,97	1094,78	1792,81	179,34	211,07	518,44	11,89	1,17	5,93	10,29	36,73	0,45	0,39	47,87	0,29
5 день	1020	36,18	34,21	146,97	935,22	1954,88	227,26	201,99	410,17	11,75	1,77	8,39	15,06	54,18	0,62	0,44	40,43	0,18
6 день	955	37,20	33,03	128,86	943,86	1674,81	183,15	236,68	523,24	12,51	0,98	4,44	8,83	20,00	0,58	0,39	32,27	0,43
7 день	900	43,51	26,70	160,81	1037,76	1706,34	200,82	252,08	593,29	9,05	1,71	6,06	46,17	71,19	0,48	0,42	25,93	0,49
8 день	1030	43,50	45,36	158,26	1135,92	2235,19	228,72	339,71	732,78	14,02	0,81	14,96	15,17	36,94	0,87	0,63	45,15	0,34
9 день	1070	30,77	34,16	130,76	963,40	1938,94	278,71	217,70	495,39	11,76	0,84	6,19	57,94	78,69	0,46	0,52	51,49	1,06
10 день	1040	40,04	34,08	162,38	1039,83	2417,84	290,17	216,69	471,36	14,16	1,78	9,90	15,69	59,39	0,56	0,48	42,06	0,01
Всего за 10 дней	10140,00	366,75	341,95	1549,44	10443,83	19399,37	2472,44	2275,45	5389,58	128,85	12,35	78,96	231,99	8368,71	5,60	6,71	514,03	4,75
В среднем за 1 день	1014,00	36,68	34,20	154,94	1044,38	1939,94	247,24	227,55	538,96	12,88	1,24	7,90	23,20	836,87	0,56	0,67	51,40	4,75
Норма 35% от суточной нормы	800	31,50	32,20	134,05	950,00	420,00	420,00	105,00	420,00	6,30	0,02	0,04	1,40	315,00	0,49	0,56	24,50	0,35

белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	4,00
факт	1,20	4,41