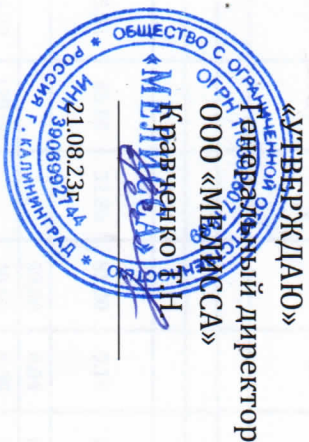




«СОЛЖАСОВАНО»
Директор МБОУ г. Керчи РК
Школа № 26 имени Героя Советского Союза

примерное циклическое меню

возраст 7-11 лет
сезон: осень 2023г
(сентябрь - октябрь)



«СВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «СВЕРЖДАЮ»
Кравченко Т.Н.

меню 7-11 лет сезон осень (сентябрь-октябрь 2023г)

№ рецепт.	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	3,55	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						
305	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							
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							
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							
	Итого	625	23,72	25,92	91,26	678,40	1108,80	580,52	117,25	598,76	6,55	11,15	205,80	37,26	180,00	0,38	0,68	21,27	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						
200/331	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	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							
ПП	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	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	875	30,97	30,00	130,72	886,34	1385,88	95,03	167,90	391,04	10,05	5,43	52,03	67,81	10,14	0,35	0,33	18,52	0,26						
	ВСЕГО за день	1500	54,69	55,92	221,98	1564,74	2494,68	675,55	285,15	989,80	16,60	16,58	257,83	105,07	190,14	0,72	1,01	39,78	0,76						
	ВТОРНИК																								
	Завтрак																								
223	Запеканка из творога	150	26,19	23,10	24,20	411,00	182,43	220,53	35,13	314,43	1,23	44,04	35,94	50,10	136,50	0,15	0,63	0,39	0,15						
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							
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							
	Итого	590	33,56	27,76	82,06	717,22	820,69	389,06	107,64	461,37	5,39	48,44	95,94	79,43	156,50	0,30	0,84	16,75	0,60						
	Обед																								
71	Помидоры свежие	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							

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	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
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	
ПП	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	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	820	30,82	34,48	107,79	863,74	1679,81	154,57	150,09	518,22	18,81	5,76	102,52	90,87	7926,00	0,59	2,19	136,33	0,48
	ВСЕГО за День	1410	64,38	62,24	189,85	1580,96	2500,50	543,63	257,73	979,59	24,20	54,20	198,46	170,30	8082,50	0,90	3,03	153,08	1,08
	СРЕДН																		
	Завтрак																		
74	Икра овощная	80	1,75	2,22	9,82	66,32	260,88	43,84	16,40	40,94	0,58	0,06		2,73		0,03	0,04	5,62	
211	Омлет с сыром	150	17,93	29,43	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	0,33	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
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	500	28,22	42,98	64,52	718,17	767,10	473,64	71,29	535,15	5,09	36,31	114,50	64,33	427,40	0,26	0,81	7,55	1,50
	Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	150,00	14,98	9,05	16,98	0,28	0,14		1,86		0,01	0,02	10,25	
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	80/30	8,33	7,91	6,00	139,98	376,79	93,28	3,08	106,63	0,06	0,36	0,60	198,50	53,34	0,04	0,07	6,68	0,35
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	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	
ПП	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	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	950	25,69	23,72	158,73	940,15	1670,75	239,94	158,56	408,93	7,98	12,77	88,35	292,30	97,80	0,39	0,33	38,49	0,58
	ВСЕГО за День	1450	53,90	66,70	223,25	1658,32	2437,85	713,58	229,85	944,07	13,07	49,08	202,85	356,63	525,20	0,65	1,14	46,04	2,08
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
71	Огурцы свежие	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	
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	
ПП	Печенье	20	1,28	1,63	20,24	74,37	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24				11,15		0,01	0,02	
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,03	75,07	32,43	10,77	33,00	28,54	0,35	1,80		22,00		0,03	0,02	0,05	
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	515	23,17	18,48	90,35	554,43	1140,87	94,83	106,49	240,74	4,71	4,17	53,08	64,50	30,42	0,18	0,26	20,80	0,00
	Обед																		
71	Помидоры свежие	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	

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	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	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	845	29,18	27,57	114,18	791,88	1519,21	136,66	192,25	421,36	10,34	7,13	57,83	76,46	20,00			0,40	0,34	36,80	0,12
	ВСЕГО за день	1360	52,35	46,05	204,53	1346,31	2660,08	231,49	298,74	662,09	15,05	11,30	110,91	140,96	50,42			0,57	0,60	57,60	0,12
	ПЯТНИЦА																				
	Завтрак																				
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,58	3,64	2,19	42,41	124,25	11,40	9,62	20,34	0,44	0,07		2,23				0,02	0,02	4,95	
239/331	Тефтели рыбная с соусом	90/30	11,83	11,39	16,65	216,39	293,38	90,72	28,91	175,05	0,88	0,96		455,38	25,29			0,11	0,09	2,16	0,56
105	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,97	40,25	2,42	19,01	60,61	0,51	7,94		26,28				0,02	0,02	4,00	0,08
109	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	30	2,66	1,00	14,03	75,07	32,43	10,77	33,00	28,54	0,35	1,80		22,00				0,03	0,02	0,05	
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	
	Итого	580	21,11	20,53	100,86	651,74	755,21	134,43	103,54	321,80	5,60	11,97	0,00	510,29	25,29			0,23	0,19	11,17	0,64
	Обед																				
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36							0,02	0,06	2,10	
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
209/331	Прица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	19,35	312,00	744,90	84,99	54,03	165,17	4,11	8,55	45,00	54,65	45,15			0,18	0,23	12,51	
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	50	4,43	1,67	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	915	28,90	24,83	112,57	750,43	1699,03	197,42	166,54	334,09	9,23	13,56	74,86	115,98	45,15			0,41	0,42	37,77	0,18
	ВСЕГО за день	1495	50,01	45,36	213,43	1402,17	2454,24	331,85	270,07	655,89	14,83	25,53	74,86	626,27	70,44			0,64	0,61	48,93	0,82
	2 неделя																				
	ПОНЕДЕЛЬНИК																				
	Завтрак																				
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	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			
	Итого	630	17,91	16,10	90,61	630,40	888,53	45,431	69,59	378,51	5,36	0,01	0,12	0,00	141,40	0,26	0,47	17,87	0,38
	Обед																		
71	Олуцы свежие	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			
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	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	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	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	845	27,74	29,58	102,81	743,63	1241,54	145,14	175,55	389,76	9,55	9,15	27,93	0,31	0,30	30,86	0,26		
	ВСЕГО за день	1475	45,65	45,68	193,42	1374,03	2130,07	599,45	245,14	768,27	14,90	9,16	28,05	0,56	0,77	48,74	0,64		
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
223	Запеканка из творога	150	26,19	23,10	24,20	411,00	182,43	220,53	35,13	314,43	1,23	44,04	35,94	50,10	136,50	0,15	0,39	0,15	
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	
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	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	540	30,32	24,90	76,41	654,72	556,65	269,48	91,54	370,27	4,52	46,44	35,94	79,43	136,50	0,24	0,68	13,28	0,60
	Обед																		
51	Салат из свеклы с куратой 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	0,09	0,06	10,05	0,18		
235	Шницель рыбный натуральный с маслом	90/5	13,76	8,08	9,00	164,00	362,38	68,98	35,78	217,78	3,06	0,52	15,60	0,06	0,06	4,10	0,67		
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	0,14	0,10	18,16	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	50	4,43	1,67	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	830	26,89	24,61	125,12	785,57	2041,25	177,37	177,95	491,98	8,60	6,39	150,97	0,42	0,32	37,35	0,93		
	ВСЕГО за день	1370	57,21	49,51	201,53	1440,29	2597,90	446,85	269,49	862,25	13,12	52,83	186,91	0,66	1,00	50,63	1,53		
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26	219,12	54,54	10,86	33,48	0,44	0,04	2,05	0,02	0,02	2,81			
216	Драчена	150	17,13	22,74	9,12	309,00	244,92	124,20	20,31	268,80	3,21	39,90	151,20	0,15	0,60	0,30	1,20		
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	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			

	Итого	580	29,53	38,63	69,55	727,16	955,88	464,84	68,62	522,54	7,09	43,14	211,20	123,93	427,00	0,32	0,88	14,52	1,43
	Обед																		
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	30/30	0,54	0,09	1,14	10,20	145,80	9,30	10,20	16,80	0,42	0,09				0,03	0,02	6,72	
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	23,30	29,25	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	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	40	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	50	4,43	1,67	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	810	35,49	40,04	167,62	1034,97	2946,45	169,33	268,75	595,36	9,31	5,58	125,62	112,68	53,09	0,67	0,51	24,64	0,31
	ВСЕГО за день	1390	65,03	78,67	237,17	1762,13	3902,33	634,17	337,37	1117,89	16,41	48,72	336,82	236,61	480,09	0,99	1,39	39,16	1,74
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
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
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	
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	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	
	Итого	680	12,28	13,68	81,89	425,85	701,75	341,48	49,54	263,88	5,15	6,57	14,10	92,00	14,20	0,17	0,29	15,97	
	Обед																		
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36							2,10	
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	Биточек, запеченный из рыбы	100/5	10,12	6,59	32,14	156,00	207,71	167,23	14,47	92,34	0,66	0,72	13,48	462,00	14,20	0,15	0,14	4,19	0,68
201г	С творогом																		
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	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	815	26,22	24,93	127,75	733,18	1503,70	317,26	153,33	356,53	8,27	0,01	0,07	0,54	53,20	0,61	0,42	34,97	1,00
	ВСЕГО за день	1495	38,50	38,61	209,64	1159,03	2205,45	658,74	202,87	620,40	13,42	6,58	0,07	14,64	145,20	0,78	0,71	50,94	1,00
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
74	Икра овощная	60	1,31	1,67	7,36	49,73	195,66	32,87	12,30	30,70	0,44	0,04		2,05		0,02	0,03	4,21	
279/331	Тефтели из говядины (2 варианта) с соусом	60/50	7,46	8,29	9,44	142,00	151,60	23,65	16,50	83,14	0,68	0,74	7,20	7,91	33,00	0,05	0,07	0,41	
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,00	4,25	24,58	152,00	84,38	15,66	21,62	101,05	1,70	6,90				0,08	0,03		0,08
382	Кекао 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			0,06	0,18	1,59	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,03	75,07	32,43	10,77	33,00	28,54	0,35	1,80		22,00		0,03	0,02	0,05	
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	580	21,61	19,05	92,67	587,15	730,21	242,85	112,28	402,88	4,58	13,28	67,20	38,56	57,40	0,28	0,35	6,27	0,08
	Обед																		
71	Огурцы свежие	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	
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	9,25	0,04
292/331	Пюре, тушеная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	25,35	312,00	744,90	84,99	54,03	165,17	4,11	8,55	45,00	54,65	45,15	0,18	0,23	12,51	
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	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	815	30,22	22,21	109,21	696,88	1687,75	164,01	160,20	347,18	9,85	13,76	89,87	123,51	45,15	0,43	0,37	28,79	0,04
	Итого за день	1395	51,83	41,26	201,88	1284,03	2417,96	406,86	272,48	750,06	14,42	27,04	157,07	162,07	102,55	0,70	0,72	35,05	0,12
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	14310	533,06	529,94	2095,65	14566,01	25716,46	5228,37	2660,49	8335,90	155,65	301,01	1553,83	2521,24	9960,44	7,14	10,92	567,85	9,89
	Н СР/ДЕНЬ ЗА 1 ДЕНЬ	1431	53,31	52,99	209,57	1456,60	2571,65	522,84	266,05	833,59	15,56	30,10	155,38	252,12	996,04	0,71	1,09	56,79	0,99
	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	6,00

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

расчет завтрак	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Мг	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	Д
1 День	625	23,72	25,92	91,26	678,40	1108,80	580,52	117,25	598,76	6,55	11,15	205,80	37,26	180,00	0,38	0,68	21,27	0,50
2 День	590	33,56	27,76	82,06	717,22	820,69	389,06	107,64	461,37	5,39	48,44	95,94	79,43	156,50	0,30	0,84	16,75	0,60
3 День	500	28,22	42,98	64,52	718,17	767,10	473,64	71,29	535,15	5,09	36,31	114,50	64,33	427,40	0,26	0,81	7,55	1,50
4 День	515	23,17	18,48	90,35	554,43	1140,87	94,83	106,49	240,74	4,71	4,17	53,08	64,50	30,42	0,18	0,26	20,80	0,00
5 День	580	21,11	20,53	100,86	651,74	755,21	134,43	103,54	321,80	5,60	11,97	0,00	510,29	25,29	0,23	0,19	11,17	0,64
6 День	630	17,91	16,10	90,61	630,40	888,53	454,31	69,59	378,51	5,36	0,01	0,12	0,00	141,40	0,26	0,47	17,87	0,38
7 День	540	30,32	24,90	76,41	654,72	556,65	269,48	91,54	370,27	4,52	46,44	35,94	79,43	136,50	0,24	0,68	13,28	0,60
8 День	580	29,53	38,63	69,55	727,16	955,88	464,84	68,62	522,54	7,09	43,14	211,20	123,93	427,00	0,32	0,88	14,52	1,43
9 День	680	12,28	13,68	81,89	425,85	701,75	341,48	49,54	263,88	5,15	6,57	0,00	14,10	92,00	0,17	0,29	15,97	0,00
10 День	580	21,61	19,05	92,67	587,15	730,21	242,85	112,28	402,88	4,58	13,28	67,20	38,56	57,40	0,28	0,35	6,27	0,08
Всего за 10 Дней	5820,00	241,42	248,04	840,18	6345,24	8425,69	3445,44	897,78	4095,88	54,05	221,48	783,78	1011,83	1673,91	2,60	5,44	145,44	5,73
В среднем за 1 День	582,00	24,14	24,80	84,02	634,52	842,57	344,54	89,78	409,59	5,40	22,15	78,38	101,18	167,39	0,26	0,54	14,54	0,57
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	2,50

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Мг	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	Д
1 День	875	30,97	30,00	130,72	886,34	1385,88	95,03	167,90	391,04	10,05	5,43	52,03	67,81	10,14	0,35	0,33	18,52	0,26
2 День	820	30,82	34,48	107,79	863,74	1679,81	154,57	150,09	518,22	18,81	5,76	102,52	90,87	7926,00	0,59	2,19	136,33	0,48
3 День	950	25,69	23,72	158,73	940,15	1670,75	239,94	158,56	408,93	7,98	12,77	88,35	292,30	97,80	0,39	0,33	38,49	0,58
4 День	845	29,18	27,57	114,18	791,88	1519,21	136,66	192,25	421,36	10,34	7,13	57,83	76,46	20,00	0,40	0,34	36,80	0,12
5 День	885	28,66	24,80	112,06	747,43	1656,73	190,52	162,34	326,89	9,05	13,56	74,86	115,98	45,15	0,40	0,39	36,72	0,18
6 День	845	27,74	29,58	102,81	743,63	1241,54	145,14	175,55	389,76	9,55	9,15	27,93	61,44	20,00	0,31	0,30	30,86	0,26
7 День	830	26,89	24,61	125,12	785,57	2041,25	177,37	177,95	491,98	8,60	6,39	150,97	567,82	16,00	0,42	0,32	37,35	0,93
8 День	810	35,49	40,04	167,62	1034,97	2946,45	169,33	268,75	595,36	9,31	5,58	125,62	112,68	53,09	0,67	0,51	24,64	0,31
9 День	815	25,98	24,90	127,24	730,18	1461,40	310,36	149,13	349,33	8,09	0,01	0,07	0,54	53,20	0,59	0,39	33,92	1,00
10 День	815	30,22	22,21	109,21	696,88	1687,75	164,01	160,20	347,18	9,85	13,76	89,87	123,51	45,15	0,43	0,37	28,79	0,04
Всего за 10 Дней	8490,00	291,64	281,90	1255,48	8220,77	17290,77	1782,93	1762,71	4240,02	101,60	79,54	770,05	1509,41	8286,53	4,54	5,48	422,41	4,16
В среднем за 1 День	849,00	29,16	28,19	125,55	822,08	1729,08	178,29	176,27	424,00	10,16	7,95	77,01	150,94	828,65	0,45	0,55	42,24	0,42
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	3,50

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,15	1,12	4,17