

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №26 имени Героя Советского Союза

Д.Т. Доева» Керчи РК

Школа №26 имени

Героя Советского

Союза Д.Т. Доева»

Керчи РК

Муниципальное

образовательное

учреждение

«Школа №26 имени

Героя Советского

Союза Д.Т. Доева»

Керчи РК

МБОУ г. Керчи РК

«Школа №26 имени

Героя Советского

Союза Д.Т. Доева»

Керчи РК

Муниципальное

образовательное

учреждение

«Школа №26 имени

Героя Советского

Союза Д.Т. Доева»

Керчи РК

МБОУ г. Керчи РК

«Школа №26 имени

Героя Советского

Союза Д.Т. Доева»

Керчи РК

примерное цикличное меню

возраст 7-11 лет

сезон: осень-зима 2023-2024гг

(ноябрь-февраль)

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

Нечаева Л.В.



15.10.2023г.

21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	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	
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	Пиоре 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 яблоч	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	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	820	30,67	37,39	108,20	885,99	1589,10	160,40	146,08	516,54	18,63	5,76	102,52	93,66	7926,00	0,65	2,19	128,29	0,48
	ВСЕГО за День	1330	63,59	63,89	181,25	1553,15	2349,60	595,71	220,41	999,87	22,89	53,60	198,46	148,86	8082,50	0,86	3,02	142,19	0,63
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
ПР	Икра кабахчовая конс.	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	
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
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	
ПР	Печенье	20	1,28	1,63	20,24	74,37	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24						0,01	0,02	
	Итого	500	29,39	46,71	83,66	806,48	784,41	487,74	69,85	539,76	5,19	36,29	114,50	63,65	438,55	0,25	0,80	4,75	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	100/30	14,83	14,83	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	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 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	1020	32,19	30,64	160,53	990,14	1783,29	267,92	159,48	440,92	8,00	12,88	88,53	378,85	113,80	0,40	0,35	40,49	0,69
	ВСЕГО за день	1520	61,57	77,34	244,20	1796,62	2567,70	755,66	229,33	980,68	13,19	49,17	203,03	442,50	552,35	0,65	1,15	45,24	2,19
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36					0,01	0,06	2,10	
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	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	

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
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	120	0,48	0,48	11,76	56,40	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64					0,04	0,02	12,00	
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	600	13,78	12,46	85,09	557,30	597,39	308,39	46,95	253,45	4,50	0,00	0,06	0,00	117,00	0,19	0,28	13,32	0,38
	Обед																		
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	
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	20	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	0,08
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	28,14	33,14	105,43	787,41	1253,96	153,37	178,32	395,45	9,89	8,97	27,93	62,37	20,00	0,31	0,31	31,49	0,34
	ВСЕГО за день	1445	41,92	45,60	190,52	1344,71	1851,35	461,76	225,27	648,90	14,39	8,97	27,99	62,37	137,00	0,50	0,59	44,81	0,72
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
	Пудинг из творога (запеч) со стущ.молоком	150/20	24,18	21,19	46,91	475,00	355,75	254,23	43,07	330,11	1,63	25,28	19,86	40,52	125,10	0,17	0,57	0,53	0,10
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	20	1,58	0,20	9,78	46,76	22,13	6,40	6,60	19,90	0,22	1,20		4,40		0,02	0,01	0,00	
338	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,40	333,60	19,20	10,80	13,20	2,64					0,04	0,02	12,00	
	Итого	510	26,37	21,89	83,65	640,16	732,78	294,03	62,87	367,61	4,85	26,48	19,86	44,92	125,10	0,23	0,60	15,36	0,10
	Обед																		
51	Салат из свеклы с куратой и изюмом	60	1,11	3,62	10,83	80,38	279,06	3,11	18,49	35,58	1,00					0,02	0,03	3,32	
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	100/50	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
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	870	27,48	23,05	119,10	758,92	2096,91	166,23	210,34	508,58	6,57	5,87	135,37	760,54	8,73	0,43	0,33	38,02	1,19
	ВСЕГО за день	1380	53,85	44,94	202,75	1399,08	2829,69	460,26	273,21	876,19	11,42	32,35	155,23	805,46	133,83	0,66	0,92	53,38	1,29

Итого	840	22,53	24,58	122,15	688,93	1416,18	353,82	143,88	323,03	7,45	0,01	0,05	0,53	53,20	0,43	0,40	39,82	1,00	
ВСЕГО за День	1490	38,70	41,66	203,68	1196,96	2242,27	831,62	210,66	705,36	12,13	8,58	0,05	14,63	169,60	0,65	0,86	54,35	1,00	
ПЯТНИЦА																			
Завтрак																			
75 Икра морковная	60	1,21	0,06	12,32	54,71	223,86	27,91	19,34	36,54	0,60			3,26		0,03	0,02	2,53		
279/331 Тертая из говядины (2 вариант) 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	0,04	
303 Каша вязкая ячневая	150	3,24	4,23	20,84	134,38	67,10	26,85	16,01	111,34	0,59			29,09		0,06	0,03		0,08	
376 Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42	7,23	9,33	1,18	2,35	0,24					0,06	0,03	0,08		
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	580	18,50	14,57	100,27	555,94	553,62	113,36	115,52	315,80	3,62	5,54	7,20	83,52	33,00	0,23	0,17	3,06	0,12	
Обед																			
55 Салат из свежлы 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		
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 Птица, тушенная 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	30,62	25,76	111,83	740,66	1700,17	172,24	162,97	352,87	10,19	13,58	89,87	124,44	45,15	0,43	0,38	29,42	0,04	
ВСЕГО за День	1395	49,12	40,33	212,10	1296,60	2253,79	285,59	278,49	668,67	13,80	19,12	97,07	207,96	78,15	0,66	0,55	32,47	0,16	
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	14310	533,85	545,23	2130,05	14746,25	25556,73	5512,26	2664,67	8338,11	151,77	273,62	1486,87	2801,98	9945,38	7,00	10,79	554,94	9,78	
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1431	53,39	54,52	213,01	1474,63	2555,67	551,23	266,47	833,81	15,18	27,36	148,69	280,20	994,54	0,70	1,08	55,49	0,98	
Норма 60% от суточной	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 Деги принт 2011г
Руководители разработчики сборника: Могильный М.П., Тутельян В.А.

расчет завтрака	Выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Мг	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	Д
1 День	575	22,20	25,60	77,20	631,40	1000,50	570,60	109,55	572,20	5,27	9,95	205,80	32,86	180,00	0,34	0,65	18,26	0,50
2 День	510	32,92	26,50	73,05	667,16	760,50	435,31	74,33	483,33	4,26	47,84	95,94	55,20	156,50	0,21	0,84	13,89	0,15
3 День	500	29,39	46,71	83,66	806,48	784,41	487,74	69,85	539,76	5,19	36,29	114,50	63,65	438,55	0,25	0,80	4,75	1,50
4 День	515	23,72	17,52	81,34	528,87	1070,40	102,20	124,37	244,06	4,76	5,19	53,08	79,16	19,27	0,20	0,31	19,97	0,00
5 День	580	23,75	18,34	117,73	630,10	757,96	346,95	117,86	343,75	7,13	11,82	17,08	503,06	37,30	0,35	0,29	11,74	0,85
6 День	600	13,78	12,46	85,09	557,30	597,39	308,39	46,95	253,45	4,50	0,00	0,06	0,00	117,00	0,19	0,28	13,32	0,38
7 День	510	26,37	21,89	83,65	640,16	732,78	294,03	62,87	367,61	4,85	26,48	19,86	44,92	125,10	0,23	0,60	15,36	0,10
8 День	600	29,61	38,71	71,51	736,56	1011,48	468,04	70,42	524,74	7,53	43,14	211,20	123,93	427,00	0,33	0,88	16,52	1,43
9 День	650	16,17	17,08	81,53	508,03	826,09	477,80	66,78	382,34	4,69	8,57	0,00	14,10	116,40	0,22	0,46	14,53	0,00
10 День	580	18,50	14,57	100,27	555,94	553,62	113,36	115,52	315,80	3,62	5,54	7,20	83,52	33,00	0,23	0,17	3,06	0,12
Всего за 10 дней	5620,00	236,40	239,38	855,03	6262,00	8095,13	3604,41	858,50	4027,03	51,81	194,82	724,72	1000,40	1650,12	2,54	5,27	131,40	5,03
В среднем за 1 день	562,00	23,64	23,94	85,50	626,20	809,51	360,44	85,85	402,70	5,18	19,48	72,47	100,04	165,01	0,25	0,53	13,14	0,50
Норма 25% от суточной	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	Са	Мг	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	Д
1 День	890	31,82	29,99	133,32	900,53	1322,18	95,24	167,52	389,61	10,02	5,43	52,03	67,81	10,14	0,36	0,33	17,69	0,32
2 День	820	30,67	37,39	108,20	885,99	1589,10	160,40	146,08	516,54	18,63	5,76	102,52	93,66	7926,00	0,65	2,19	128,29	0,48
3 День	1020	32,19	30,64	160,53	990,14	1783,29	267,92	159,48	440,92	8,00	12,88	88,53	378,85	113,80	0,40	0,35	40,49	0,69
4 День	845	29,36	33,47	117,41	853,72	1515,01	147,00	191,96	431,71	10,29	7,17	65,37	80,52	20,00	0,39	0,34	32,08	0,20
5 День	915	29,63	24,83	123,87	799,14	1838,29	211,53	177,48	356,23	9,47	13,56	74,86	119,24	45,15	0,41	0,38	38,20	0,18
6 День	845	28,14	33,14	105,43	787,41	1253,96	153,37	178,32	395,45	9,89	8,97	27,93	62,37	20,00	0,31	0,31	31,49	0,34
7 День	870	27,48	23,05	119,10	758,92	2096,91	166,23	210,34	508,58	6,57	5,87	135,37	760,54	8,73	0,43	0,33	38,02	1,19
8 День	830	35,03	43,01	173,18	1078,82	2946,51	180,12	268,14	596,16	9,48	5,57	125,62	113,61	53,09	0,66	0,51	28,04	0,31
9 День	840	22,53	24,58	122,15	688,93	1416,18	353,82	143,88	323,03	7,45	0,01	0,05	0,53	53,20	0,43	0,40	39,82	1,00
10 День	815	30,62	25,76	111,83	740,66	1700,17	172,24	162,97	352,87	10,19	13,58	89,87	124,44	45,15	0,43	0,38	29,42	0,04
Всего за 10 дней	8690,00	297,45	305,85	1275,02	8484,26	17461,60	1907,85	1806,17	4311,08	99,96	78,80	762,15	1801,57	8295,26	4,46	5,52	423,54	4,75
В среднем за 1 день	869,00	29,75	30,59	127,50	848,43	1746,16	190,78	180,62	431,11	10,00	7,88	76,22	180,16	829,53	0,45	0,55	42,35	0,48
Норма 35% от суточной	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	1,15	4,24