

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №26 имени Героя Советского Союза  
Д.Т. Джебба»

г. Керчи РК  
Гудков О.Д.



**примерное цикличное меню**

**возраст 7-11 лет**

**сезон: зима 2024г**

**(январь - февраль)**

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

Нечаева Л.В.



24.01.2024г







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	0,12	0,07	0,11	0,23	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28				0,03	0,02	10,00		
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		
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>12,30</b>	<b>12,18</b>	<b>72,01</b>	<b>515,00</b>	<b>516,89</b>	<b>300,07</b>	<b>40,15</b>	<b>227,99</b>	<b>3,44</b>	<b>0,02</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>117,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,26</b>	<b>11,31</b>	<b>0,38</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		
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 с маслом сливочным	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	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		
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>28,14</b>	<b>33,14</b>	<b>105,43</b>	<b>787,41</b>	<b>1253,96</b>	<b>153,37</b>	<b>178,32</b>	<b>395,45</b>	<b>9,89</b>	<b>0,09</b>	<b>0,28</b>	<b>0,62</b>	<b>20,00</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>31,49</b>	<b>0,34</b>
	<b>ВСЕГО за День</b>	<b>1420</b>	<b>40,44</b>	<b>45,32</b>	<b>177,44</b>	<b>1302,41</b>	<b>1770,85</b>	<b>453,44</b>	<b>218,47</b>	<b>623,44</b>	<b>13,33</b>	<b>0,11</b>	<b>0,88</b>	<b>0,62</b>	<b>137,00</b>	<b>0,54</b>	<b>0,57</b>	<b>42,80</b>	<b>0,72</b>
	<b>ВТОРНИК</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
222/337	Пудинг из творога (запеч) с соусом	150/50	20,96	21,17	86,33	547,40	374,19	201,25	42,17	292,26	1,85	24,68	19,86	39,82	125,10	0,17	0,55	0,44	0,10
382	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	2,00	60,00	24,40	0,06	0,18	1,59		
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	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>26,24</b>	<b>24,67</b>	<b>119,71</b>	<b>745,16</b>	<b>890,66</b>	<b>375,87</b>	<b>79,11</b>	<b>447,72</b>	<b>4,75</b>	<b>0,28</b>	<b>0,80</b>	<b>0,44</b>	<b>149,50</b>	<b>0,27</b>	<b>0,76</b>	<b>12,03</b>	<b>0,10</b>
	<b>Обед</b>																		
51	Салат из свеклы с курагой 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	9,75	4,95	3,80	105,00	325,21	39,07	48,53	162,19	0,85			436,48	5,82	0,05	0,05	3,73	0,62
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	
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		
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>22,60</b>	<b>20,57</b>	<b>117,20</b>	<b>706,42</b>	<b>1934,31</b>	<b>146,69</b>	<b>186,07</b>	<b>427,49</b>	<b>6,14</b>	<b>0,06</b>	<b>1,35</b>	<b>5,42</b>	<b>5,82</b>	<b>0,41</b>	<b>0,30</b>	<b>36,15</b>	<b>0,88</b>
	<b>ВСЕГО за День</b>	<b>1340</b>	<b>48,84</b>	<b>45,24</b>	<b>236,91</b>	<b>1451,58</b>	<b>2824,97</b>	<b>522,56</b>	<b>265,18</b>	<b>875,21</b>	<b>10,89</b>	<b>0,34</b>	<b>2,15</b>	<b>5,87</b>	<b>155,32</b>	<b>0,68</b>	<b>1,06</b>	<b>48,18</b>	<b>0,98</b>





расчет завтрака	Выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	Д
1 День	515	19,27	22,15	101,11	653,87	473,70	332,30	82,50	422,96	3,73	0,07	0,86	0,38	151,15	0,26	0,36	3,72	0,50
2 День	510	25,93	19,85	78,64	691,60	727,04	438,51	79,13	501,03	4,04	0,49	0,96	0,60	156,50	0,22	0,86	11,89	0,15
3 День	585	26,43	26,24	64,85	685,26	1015,09	357,94	79,37	495,12	7,37	0,45	1,16	0,82	340,90	0,31	0,83	14,71	1,14
4 День	575	21,58	19,41	74,95	560,15	1046,34	117,80	74,47	262,98	3,84	0,05	0,91	0,54	25,98	0,28	0,25	31,53	0,08
5 День	575	22,24	16,65	94,70	624,22	828,12	170,63	106,11	371,58	6,17	0,12	0,04	4,78	28,92	0,19	0,17	11,20	0,81
6 День	575	12,30	12,18	72,01	515,00	516,89	300,07	40,15	227,99	3,44	0,02	0,60	0,00	117,00	0,23	0,26	11,31	0,38
7 День	520	26,24	24,67	119,71	745,16	890,66	375,87	79,11	447,72	4,75	0,28	0,80	0,44	149,50	0,27	0,76	12,03	0,10
8 День	575	28,35	30,39	73,87	685,05	904,71	271,73	88,03	316,55	6,22	0,06	0,89	0,34	93,70	0,50	0,47	23,45	0,14
9 День	690	24,20	20,95	83,51	637,77	866,18	142,51	131,77	455,27	11,91	0,07	0,00	0,30	5782,00	0,52	1,45,16	22,48	0,10
10 День	615	23,50	21,19	101,08	645,78	770,90	94,14	90,21	273,95	6,65	0,05	0,11	0,29	41,05	0,25	0,20	6,82	0,08
Всего за 10 дней	5735,00	230,04	213,67	864,42	6443,86	8039,63	2601,49	850,85	3775,14	58,10	1,66	6,31	8,49	6886,70	3,02	149,31	149,16	3,48
В среднем за 1 День	573,50	23,00	21,37	86,44	644,39	803,96	260,15	85,09	377,51	5,81	0,17	0,63	0,85	688,67	0,30	14,93	14,92	0,35
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	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	Д
1 День	990	32,22	30,39	143,12	947,53	1600,18	111,24	176,52	400,61	12,22	0,05	0,52	0,68	10,14	0,41	0,35	27,69	0,32
2 День	820	30,67	37,39	108,20	885,99	1589,10	160,40	146,08	516,54	18,63	0,06	1,03	0,94	7926,00	0,65	2,19	128,29	0,48
3 День	870	31,79	30,56	146,33	927,13	1351,05	245,94	147,96	432,40	5,20	0,13	0,89	3,78	113,80	0,36	0,32	19,36	0,69
4 День	845	28,67	33,47	136,61	928,72	1424,65	155,46	191,22	436,21	7,68	0,07	0,65	0,81	20,00	0,38	0,34	30,48	0,20
5 День	915	29,63	24,83	123,87	799,14	1838,29	211,53	177,48	356,23	9,47	0,14	0,75	1,19	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	0,09	0,28	0,62	20,00	0,31	0,31	31,49	0,34
7 День	820	22,60	20,57	117,20	706,42	1934,31	146,69	186,07	427,49	6,14	0,06	1,35	5,42	5,82	0,41	0,30	36,15	0,88
8 День	890	34,11	41,00	139,46	984,69	3164,85	222,92	269,18	595,84	10,98	0,06	1,26	1,15	28,00	0,70	0,51	30,68	0,31
9 День	740	18,49	17,42	132,74	667,24	1038,58	284,57	136,20	304,36	6,87	0,10	0,24	4,85	14,77	0,35	0,33	20,63	0,88
10 День	795	29,88	24,73	114,82	755,52	1529,34	167,12	158,11	346,10	8,04	0,14	0,90	1,24	45,15	0,44	0,37	27,61	0,04
Всего за 10 дней	8530,00	286,19	293,50	1267,78	8389,79	16724,31	1859,22	1767,15	4211,21	95,10	0,89	7,86	20,68	8228,83	4,40	5,41	390,58	4,32
В среднем за 1 День	853,00	28,62	29,35	126,78	838,98	1672,43	185,92	176,71	421,12	9,51	0,09	0,79	2,07	822,88	0,44	0,54	39,06	0,43
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	1,12	1,07	4,24