

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ г.Керчи РК
«Школа №25»
Довгая Л.В.



«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «МЕЛИССА»
Кравченко Т.Н.

15.08.22г



примерное цикличное меню

возраст 7-11 лет
сезон: осень 2022г
(сентябрь - октябрь)

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

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,	Минералы							Витамины					
							К	Ca	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	1,21	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
385	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	
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	
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	575	23,52	25,72	86,36	654,90	969,80	572,52	112,75	593,26	5,45	11,15	205,80	37,26	180,00	0,36	0,67	13,93	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
268/331	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	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	23,38	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	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	875	30,97	30,00	125,72	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	1450	54,49	55,72	212,08	1541,24	2355,68	667,55	280,65	984,30	15,50	16,58	257,83	105,07	190,14	0,70	1,00	32,44	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	
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	440	32,96	27,16	67,36	646,72	403,69	365,06	94,14	444,87	2,09	48,44	95,94	79,43	156,50	0,25	0,81	1,75	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	
340	Дыня	200	1,20	0,60	14,80	66,00	236,00	32,00	26,00	24,00	2,00					0,20	0,10	0,15	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	23,38	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	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	1020	32,02	35,08	117,59	929,74	1915,81	186,57	176,09	542,22	20,81	5,76	102,52	90,87	7926,00	0,79	2,29	136,48	0,48
	ВСЕГО за день	1460	64,98	62,24	184,95	1576,46	2319,50	551,63	270,23	987,09	22,90	54,20	198,46	170,30	8082,50	1,05	3,10	138,23	1,08
	СРЕДА																		
	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	
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	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	480	27,78	42,43	59,06	701,58	701,88	462,67	67,19	524,90	4,95	36,29	114,50	63,65	427,40	0,25	0,80	6,14	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	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	23,38	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	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	950	25,49	23,52	148,83	916,65	1531,75	231,94	154,06	403,43	6,88	12,77	88,35	292,30	97,80	0,37	0,32	33,49	0,58
	ВСЕГО за день	1430	53,27	65,95	207,90	1618,23	2233,63	694,61	221,25	928,33	11,82	49,06	202,85	355,95	525,20	0,62	1,12	39,63	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	
ПР	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		
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	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	515	23,17	18,48	87,35	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	17,36	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	23,38	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	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	845	29,18	27,57	109,18	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	196,53	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	Тефтеля 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
305	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		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	
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	30	0,24	0,03	0,51	3,00	42,30	6,90	4,20	7,20	0,18					0,01	0,03	1,05	
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
292/331	Птица, 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	Комлот 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	23,38	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	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	885	28,66	24,80	107,06	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
	ВСЕГО за день	1465	49,77	45,33	207,92	1399,17	2411,94	324,95	265,87	648,69	14,65	25,53	74,86	626,27	70,44	0,62	0,58	47,88	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	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	17,71	15,90	85,71	606,90	749,53	446,31	65,09	373,01	4,26	0,01	0,12	0,00	141,40	0,24	0,46	12,87	0,38
	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	
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	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	23,38	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	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	845	27,74	29,58	97,81	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
	ВСЕГО за день	1425	45,45	45,48	183,52	1350,53	1991,07	591,45	240,64	762,77	13,80	9,16	28,05	61,44	161,40	0,54	0,76	43,74	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	0,63	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
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42	7,23	9,33	1,18	2,35	0,24							0,03	
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	420	29,85	24,50	64,02	596,14	264,58	248,61	81,32	357,22	2,20	46,44	35,94	79,43	136,50	0,21	0,66	0,48	0,60
	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
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	462,00	16,00	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	38,51		0,14	0,10	18,16	0,08
340	Дыня	200	1,20	0,60	14,80	66,00	236,00	32,00	26,00	24,00	2,00					0,20	0,10	0,15	
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	23,38	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	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	1035	28,09	25,21	134,92	851,57	2277,25	209,37	203,95	515,98	10,60	6,39	150,97	567,82	16,00	0,62	0,42	37,50	0,93
	ВСЕГО за день	1455	57,94	49,71	198,94	1447,71	2541,83	457,98	285,27	873,20	12,80	52,83	186,91	647,25	152,50	0,83	1,08	37,98	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	125	14,28	18,95	7,60	257,50	204,10	103,50	16,93	224,00	2,68	33,25	126,00	97,90	290,00	0,13	0,50	0,25	1,00
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	
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
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	455	26,28	34,44	58,23	628,66	637,06	428,14	56,24	466,74	4,36	36,49	186,00	104,35	369,00	0,27	0,76	4,47	1,23
	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	180	0,60	0,08	28,82	119,71	206,84	29,23	15,72	21,10	0,63					0,01	0,02	0,65	
														25,09			0,02	0,05	
ПР	Печенье	40	2,88	3,66	45,55	167,34	132,92	7,65	9,23	27,19	0,55					0,06	0,03	0,08	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,67	23,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,04	0,02	0,01	
ПР	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	830	35,43	40,03	159,43	1021,68	2923,49	166,08	267,01	593,02	9,25	5,58	125,62	112,68	53,09	0,67	0,51	24,57	0,31
	ВСЕГО за день	1285	61,71	74,47	217,66	1650,34	3560,55	594,22	323,25	1059,75	13,61	42,07	311,62	217,03	422,09	0,93	1,27	29,04	1,54
	ЧЕТВЕРГ																		
	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	
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00	213,56	34,76	40,53	131,50	1,48	5,29		19,67	14,60	0,08	0,10	4,52	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	21,30	14,20	2,40	4,40	0,36					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	0,05	
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		0,04	0,02	0,01	
ПР	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	570	18,58	13,21	84,70	504,83	719,34	94,81	102,07	230,68	5,76	8,96		50,50	14,60	0,20	0,18	22,36	
	Обед																		
70	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,00	42,30	6,90	4,20	7,20	0,18					0,01	0,03	1,05	
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 2011г	Биточек, запеченный из рыбы с творогом	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
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	23,38	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	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	815	25,98	24,90	122,24	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
	ВСЕГО за день	1385	44,56	38,11	206,94	1235,01	2180,74	405,17	251,20	580,00	13,85	8,97	0,07	51,04	67,80	0,79	0,57	56,28	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	Тефтеля 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	
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	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	
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	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	580	21,61	19,05	89,67	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	8,25	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	23,38	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	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	815	30,22	22,21	104,21	696,88	1687,75	164,01	160,20	347,18	9,85	13,76	89,87	123,51	45,15	0,43	0,37	27,79	0,04
	ВСЕГО за день	1395	51,83	41,26	193,88	1284,03	2417,96	406,86	272,48	750,06	14,42	27,04	157,07	162,07	102,55	0,70	0,72	34,05	0,12
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	14110	536,34	524,31	2010,30	14449,03	24672,98	4925,91	2709,58	8236,27	148,40	296,73	1528,63	2537,38	9825,04	7,36	10,79	516,86	9,69
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1411	53,63	52,43	201,03	1444,90	2467,30	492,59	270,96	823,63	14,84	29,67	152,86	253,74	982,50	0,74	1,08	51,69	0,97
	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 Дели принт 2011г

Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутельян В.А.

расчет завтрак	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D
1 день	575	23,52	25,72	86,36	654,90	969,80	572,52	112,75	593,26	5,45	11,15	205,80	37,26	180,00	0,36	0,67	13,93	0,50
2 день	440	32,96	27,16	67,36	646,72	403,69	365,06	94,14	444,87	2,09	48,44	95,94	79,43	156,50	0,25	0,81	1,75	0,60
3 день	480	27,78	42,43	59,06	701,58	701,88	462,67	67,19	524,90	4,95	36,29	114,50	63,65	427,40	0,25	0,80	6,14	1,50
4 день	515	23,17	18,48	87,35	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	580	17,71	15,90	85,71	606,90	749,53	446,31	65,09	373,01	4,26	0,01	0,12	0,00	141,40	0,24	0,46	12,87	0,38
7 день	420	29,85	24,50	64,02	596,14	264,58	248,61	81,32	357,22	2,20	46,44	35,94	79,43	136,50	0,21	0,66	0,48	0,60
8 день	455	26,28	34,44	58,23	628,66	637,06	428,14	56,24	466,74	4,36	36,49	186,00	104,35	369,00	0,27	0,76	4,47	1,23
9 день	570	18,58	13,21	84,70	504,83	719,34	94,81	102,07	230,68	5,76	8,96	0,00	50,50	14,60	0,20	0,18	22,36	0,00
10 день	580	21,61	19,05	89,67	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	5195,00	242,56	241,42	783,32	6133,05	7072,17	3090,23	901,11	3956,09	43,96	217,20	758,58	1027,97	1538,51	2,45	5,13	100,23	5,53
В среднем за 1 день	519,50	24,26	24,14	78,33	613,31	707,22	309,02	90,11	395,61	4,40	21,72	75,86	102,80	153,85	0,24	0,51	10,02	0,55
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	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D
1 день	875	30,97	30,00	125,72	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	1020	32,02	35,08	117,59	929,74	1915,81	186,57	176,09	542,22	20,81	5,76	102,52	90,87	7926,00	0,79	2,29	136,48	0,48
3 день	950	25,49	23,52	148,83	916,65	1531,75	231,94	154,06	403,43	6,88	12,77	88,35	292,30	97,80	0,37	0,32	33,49	0,58
4 день	845	29,18	27,57	109,18	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	107,06	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	97,81	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	1035	28,09	25,21	134,92	851,57	2277,25	209,37	203,95	515,98	10,60	6,39	150,97	567,82	16,00	0,62	0,42	37,50	0,93
8 день	830	35,43	40,03	159,43	1021,68	2923,49	166,08	267,01	593,02	9,25	5,58	125,62	112,68	53,09	0,67	0,51	24,57	0,31
9 день	815	25,98	24,90	122,24	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	104,21	696,88	1687,75	164,01	160,20	347,18	9,85	13,76	89,87	123,51	45,15	0,43	0,37	27,79	0,04
Всего за 10 дней	8915,00	293,78	282,89	1226,98	8315,98	17600,81	1835,68	1808,47	4280,18	104,44	79,54	770,05	1509,41	8286,53	4,91	5,67	416,64	4,16
В среднем за 1 день	891,50	29,38	28,29	122,70	831,60	1760,08	183,57	180,85	428,02	10,44	7,95	77,01	150,94	828,65	0,49	0,57	41,66	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	1,16	1,11	4,00

ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ

1 неделя вторник			белки	жиры	угл-ды	ккал
71	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	1,14	13,20
	замена					
71	Огурцы свежие	75	0,525	0,075	1,425	9
71	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20
	замена					
71	Помидоры свежие	40	0,44	0,08	0,76	8,8
340	Дыня	200	1,20	0,60	14,80	66,00
	замена					
330	Груша	150	0,60	0,45	15,70	70,00
330	Персик	150	1,35	0,20	14,50	68,00
330	Пчелград	100	0,60	0,60	15,40	72,00
340	Арбуз	250	1,50	0,25	14,50	66,00

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Довгая Любовь Васильевна

Действителен с 24.03.2022 по 24.03.2023