

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



«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»
Нечаева Л.В.

01.01.2023г

примерное цикличное меню

возраст 12 лет и старше
сезон: зима 2023г
(январь-февраль)

меню 12 лет и старше сезон осень-зима (январь-февраль)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы								Витамины					
							K	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)	255	12,64	13,87	51,25	380,50	415,00	214,95	76,25	353,38	2,42	7,44	107,25	41,08	96,25	0,23	0,32	1,51	0,32	
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	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		
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	635	26,74	27,87	102,16	740,85	1077,40	617,83	130,22	675,28	6,24	13,24	227,25	47,68	195,25	0,42	0,73	14,23	0,55	
	Обед																			
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00	465,10	5,19	3,08	59,31	1,66					0,04	0,06	5,53		
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	100/30	16,28	16,78	15,18	280,03	225,24	19,19	33,54	175,57	2,80	0,64	14,40	0,50	10,14	0,06	0,15	0,66		
309	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,42	31,77	202,34	36,41	5,84	25,37	44,64	1,33					0,07	0,03		0,10	
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	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		
ПР	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	980	37,47	36,16	153,90	1065,38	1601,90	111,26	183,60	474,92	11,88	8,07	59,23	86,84	10,14	0,42	0,38	20,36	0,28	
	ВСЕГО за день	1615	64,21	64,03	256,06	1806,23	2679,30	729,09	313,82	1150,20	18,12	21,31	286,48	134,52	205,39	0,83	1,11	34,59	0,83	
	ВТОРНИК																			
	Завтрак																			
223	Запеканка из творога	200	34,92	30,80	32,27	548,00	243,24	294,04	46,84	419,24	1,64	58,72	47,92	66,80	182,00	0,13	0,84	0,52	0,20	
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	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		
	Итого	500	42,57	35,20	80,11	808,73	475,30	442,15	116,84	559,18	2,62	63,72	107,92	103,46	202,00	0,25	1,02	1,90	0,65	
	Обед																			
21	Салат из сол.огурцов с луком репчатым	100	0,85	5,05	2,58	59,10	138,81	23,74	13,32	23,22	0,61			4,65		0,15	0,03	4,11		
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	180	3,68	5,77	24,55	164,84	778,14	44,41	33,33	104,08	1,21	1,00	108,65	46,22		0,17	0,13	21,81	0,10
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,00	71,58	11,46	3,64	6,62	0,57					0,01	0,01	1,83	
338	Банан или (мандарин, апельсин)	130	1,95	0,65	27,30	124,80	452,40	10,40	54,60	36,40	0,78					0,05	0,07	13,00	
ПР	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	
ПР	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	1080	36,77	41,89	154,80	1156,75	2288,63	201,15	238,89	622,62	20,78	8,32	120,63	122,26	7926,00	0,83	2,31	146,80	0,50
	ВСЕГО за день	1580	79,33	77,09	234,91	1965,48	2763,93	643,30	355,73	1181,80	23,41	72,04	228,55	225,72	8128,00	1,08	3,33	148,70	1,15
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80	365,20	90,93	18,11	55,80	0,74	0,07		3,41		0,04	0,04	4,68	
211	Омлет с сыром	180	21,52	35,32	3,06	417,00	251,02	313,80	26,30	374,70	3,30	38,94	65,40	66,00	435,60	0,12	0,66	0,40	1,62
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	550	32,79	53,84	66,75	855,15	913,26	573,03	77,46	612,46	5,80	42,81	125,40	76,01	500,00	0,29	0,92	6,67	1,77
	Обед																		
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70	329,70	19,56	24,13	65,24	0,90	2,67	28,92	17,90	19,80	0,09	0,09	8,37	0,07
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 (минтай)	110/50	10,41	9,89	7,50	174,98	470,99	116,60	3,85	133,29	0,08	0,49	0,75	248,13	66,68	0,05	0,09	8,35	0,44
303	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,01	31,92	185,00	45,09	4,95	21,62	66,75	0,45	5,86		19,40		0,03	0,02		0,10
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	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	
ПР	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	1110	33,20	32,32	178,01	1141,69	1867,93	272,95	200,46	531,76	8,45	18,81	117,42	380,24	130,94	0,51	0,42	33,31	0,76
	ВСЕГО за день	1660	65,99	86,16	244,76	1996,84	2781,19	845,99	277,93	1144,22	14,25	61,62	242,82	456,25	630,94	0,79	1,34	39,98	2,53
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
56	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,19	7,20	35,10	246,70	33,14	17,28	29,02	1,28	0,09				0,03	0,03	15,52	
289	Рагу из курицы	260	18,84	17,58	22,80	325,50	985,50	55,20	58,05	162,30	2,88	0,45	72,00	40,98	21,90	0,11	0,23	17,00	
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	45	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	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	
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	675	28,66	23,08	126,13	739,36	1479,45	132,23	138,47	295,84	6,46	4,74	72,00	76,91	46,99	0,22	0,33	35,47	0,00
	Обед																		
70	Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,00	70,50	11,50	7,00	12,00	0,30					0,01	0,05	1,75	

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	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
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	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	
ПР	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	905	34,09	30,53	128,73	906,86	1557,40	164,17	221,37	484,71	11,38	9,59	59,27	95,79	20,00	0,43	0,40	31,54	0,29
	ВСЕГО за день	1580	62,74	53,61	254,86	1646,22	3036,85	296,40	359,84	780,55	17,84	14,33	131,27	172,70	66,99	0,65	0,74	67,01	0,29
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80	269,80	35,46	20,70	40,63	1,32					0,02	0,04	6,65	
239/331	Тефтеля рыбная с соусом	120/50	15,48	14,35	21,03	275,18	373,78	116,09	36,91	228,51	1,11	1,25		468,93	28,08	0,14	0,11	2,52	0,66
305	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,01	239,96	48,30	2,90	22,81	72,73	0,62	9,52		31,53		0,03	0,02		0,10
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	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	
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	710	27,91	27,15	128,88	842,36	1024,91	190,49	139,92	428,80	7,25	14,97	0,00	536,39	28,08	0,28	0,24	13,24	0,76
	Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	250,00	24,97	15,09	28,31	0,47	0,24		3,10		0,02	0,04	17,10	
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
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	30,42	374,40	893,88	101,99	64,84	198,20	4,93	10,26	54,00	65,58	54,18	0,22	0,27	15,01	
342	Компот из яблок	260	0,16	0,16	27,88	114,00	112,44	14,18	5,14	4,40	0,95					0,01	0,01	0,90	
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	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	
ПР	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	1040	36,66	32,43	140,42	947,81	2077,02	229,89	204,25	415,67	11,69	17,91	83,86	149,04	54,18	0,49	0,45	53,50	0,18
	ВСЕГО за день	1750	64,57	59,58	269,30	1790,17	3101,93	420,38	344,18	844,47	18,94	32,88	83,86	685,43	82,26	0,78	0,69	66,74	0,94
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	260	7,52	2,51	40,44	297,25	233,86	166,61	25,38	146,99	0,58	2,50	75,00		62,50	0,10	0,21	1,46	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
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	630	19,20	14,95	93,77	653,15	795,70	479,15	70,17	401,81	4,37	0,01	0,14	0,00	145,90	0,26	0,50	13,16	0,42
	Обед																		
79	Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,00	70,50	11,50	7,00	12,00	0,30					0,01	0,05	1,75	

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	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
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	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	
ПР	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	905	32,89	32,61	117,37	864,61	1336,13	170,85	208,27	450,71	10,83	11,43	29,37	80,77	20,00	0,36	0,37	33,17	0,43
	ВСЕГО за день	1535	52,08	47,56	211,14	1517,76	2131,83	650,00	278,44	852,52	15,20	11,44	29,51	80,77	165,90	0,61	0,87	46,33	0,85
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
223	Запеканка из творога	200	34,92	30,80	32,27	548,00	243,24	294,04	46,84	419,24	1,64	58,72	47,92	66,80	182,00	0,13	0,84	0,52	0,20
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	200	0,07	0,02	15,00	60,00	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28							0,03	
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	
	Итого	500	39,47	32,54	79,16	767,73	337,56	327,47	104,24	471,98	2,77	61,72	47,92	103,46	182,00	0,21	0,87	0,63	0,65
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00	465,10	5,19	3,08	59,31	1,66					0,04	0,06	5,53	
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	120/10	16,59	16,96	10,94	262,80	437,86	85,18	45,94	264,34	3,69	0,62	18,72	554,20	59,20	0,07	0,09	4,92	0,95
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,55	164,84	778,14	44,41	33,33	104,08	1,21	1,00	108,65	46,22		0,17	0,13	21,81	0,10
338	Банан или (мандарин, апельсин)	130	1,95	0,65	27,30	124,80	452,40	10,40	54,60	36,40	0,78					0,05	0,07	13,00	
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	112,44	14,18	5,14	4,40	0,95					0,01	0,01	0,90	
ПР	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	
ПР	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	1110	35,94	37,50	177,42	1164,45	2881,09	226,41	255,70	649,93	11,59	9,05	172,20	686,76	59,20	0,57	0,48	56,33	1,23
	ВСЕГО за день	1610	75,41	70,04	256,58	1932,18	3218,65	553,88	359,94	1121,91	14,36	70,77	220,12	790,22	241,20	0,78	1,35	56,96	1,88
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80	365,20	90,93	18,11	55,80	0,74	0,07		3,41		0,04	0,04	4,68	
216	Драчена	150	17,13	22,74	9,12	309	244,92	124,2	20,31	268,8	3,21	39,9	151,2	117,48	348	0,15	0,6	0,3	1,2
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	520	30,23	41,11	65,57	733,70	823,96	485,23	66,87	533,86	5,20	43,17	211,20	125,29	427,00	0,30	0,88	6,39	1,43
	Обед																		
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,17	90,10	243,10	33,49	16,00	29,35	0,98	0,14		1,55		0,03	0,03	16,87	
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	250	29,63	30,81	43,40	521,33	2483,99	73,64	189,47	503,47	6,82	0,60	119,70	64,19	35,00	0,45	0,43	8,53	0,16
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70				25,09	0,02	0,02	0,73	
ПР	Печенье	45	2,88	3,66	45,55	167,34	132,92	7,65	9,23	27,19	0,55					0,08	0,04	0,11	
ПР	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			0,06	0,02	0,01	
ПР	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						
	Итого	965	44,57	47,47	197,98	1263,78	3632,51	220,01	342,34	757,21	12,19	8,15	149,56	146,10	60,09	0,71	0,62	36,67	0,34
	ВСЕГО за день	1485	74,80	88,58	263,54	1997,48	4456,47	705,24	409,21	1291,07	17,39	51,32	360,76	271,39	487,09	1,01	1,50	43,06	1,77
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
121	Суп молочный с крупой рисовой	250	3,71	4,46	7,68	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	180	0,06	0,02	12,61	50,42	7,23	9,33	1,18	2,35	0,24							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
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	
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	550	15,22	14,41	70,50	445,84	326,61	330,07	79,81	284,97	2,27	8,97		43,43	92,00	0,16	0,29	1,03	
	Обед																		
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,85	5,05	2,58	59,10	138,81	23,74	13,32	23,22	0,61			4,65		0,15	0,03	4,11	
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	120/10	12,18	10,81	38,62	213,60	250,45	201,64	18,56	112,01	0,80	0,86	16,18	554,10	33,04	0,18	0,18	5,03	0,87
143	Рагу из овощей	180	3,12	13,25	15,36	196,20	473,68	64,73	29,27	78,30	1,07	0,56	34,56	20,41	46,80	0,11	0,10	22,52	0,16
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	
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	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	
ПР	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	1080	32,74	37,60	159,80	1006,16	2012,36	400,68	263,15	451,31	11,90	0,01	0,08	0,66	79,84	0,86	0,48	51,61	1,21
	ВСЕГО за день	1630	47,96	52,01	230,30	1452,00	2338,97	730,75	282,96	736,28	14,17	8,98	0,08	44,09	171,84	1,02	0,77	52,64	1,21
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
70	Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,00	70,50	11,50	7,00	12,00	0,30						0,01	0,05	1,75
279/331	Тефтеля из говядины (2 вариант) с соусом	90/50	10,75	11,19	12,40	192,97	201,30	28,17	22,30	117,36	0,92	0,86	10,80	11,01	41,05	0,07	0,10	0,28	
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06	101,26	18,79	25,95	121,26	2,05	8,28			24,40	0,06	0,18	1,59	
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						
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	
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	640	25,69	21,51	95,70	649,45	682,43	232,72	128,09	448,12	5,13	15,34	70,80	46,94	65,45	0,31	0,42	3,69	0,10
	Обед																		
56	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,19	7,20	35,10	246,70	33,14	17,28	29,02	1,28	0,09				0,03	0,03	15,52	

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	270	23,51	20,81	30,42	374,40	893,88	101,99	64,84	198,20	4,93	10,26	54,00	65,58	54,18	0,22	0,27	15,01	
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	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	
ПР	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	940	38,05	26,66	131,98	869,76	2020,60	216,23	206,82	433,47	12,50	17,78	98,87	153,47	54,18	0,52	0,45	42,90	0,04
	ВСЕГО за день	1580	63,73	48,17	227,69	1519,21	2703,03	448,95	334,92	881,58	17,64	33,12	169,67	200,41	119,63	0,83	0,87	46,58	0,14
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	16025	650,83	646,83	2449,13	17623,57	29212,15	6023,97	3316,95	9984,60	171,31	377,80	1753,12	3061,50	#####	8,38	12,56	602,59	11,59
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1602,5	65,08	64,68	244,91	1762,36	2921,22	602,40	331,69	998,46	17,13	37,78	175,31	306,15	1029,92	0,84	1,26	60,26	1,16
	Норма 60% от суточной нормы	1350	54	55,2	229,8	1632	720	720	180	720	10,8	0,03	0,06	2,4	540	0,84	0,96	42	6

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	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	635	26,74	27,87	102,16	740,85	1077,40	617,83	130,22	675,28	6,24	13,24	227,25	47,68	195,25	0,42	0,73	14,23	0,55
2 день	500	42,57	35,20	80,11	808,73	475,30	442,15	116,84	559,18	2,62	63,72	107,92	103,46	202,00	0,25	1,02	1,90	0,65
3 день	550	32,79	53,84	66,75	855,15	913,26	573,03	77,46	612,46	5,80	42,81	125,40	76,01	500,00	0,29	0,92	6,67	1,77
4 день	675	28,66	23,08	126,13	739,36	1479,45	132,23	138,47	295,84	6,46	4,74	72,00	76,91	46,99	0,22	0,33	35,47	0,00
5 день	710	27,91	27,15	128,88	842,36	1024,91	190,49	139,92	428,80	7,25	14,97	0,00	536,39	28,08	0,28	0,24	13,24	0,76
6 день	630	19,20	14,95	93,77	653,15	795,70	479,15	70,17	401,81	4,37	0,01	0,14	0,00	145,90	0,26	0,50	13,16	0,42
7 день	500	39,47	32,54	79,16	767,73	337,56	327,47	104,24	471,98	2,77	61,72	47,92	103,46	182,00	0,21	0,87	0,63	0,65
8 день	520	30,23	41,11	65,57	733,70	823,96	485,23	66,87	533,86	5,20	43,17	211,20	125,29	427,00	0,30	0,88	6,39	1,43
9 день	550	15,22	14,41	70,50	445,84	326,61	330,07	79,81	284,97	2,27	8,97	0,00	43,43	92,00	0,16	0,29	1,03	0,00
10 день	640	25,69	21,51	95,70	649,45	682,43	232,72	128,09	448,12	5,13	15,34	70,80	46,94	65,45	0,31	0,42	3,69	0,10
Всего за 10 дней	5910,00	288,46	291,66	908,73	7236,32	7936,58	3810,38	1052,09	4712,30	48,10	268,69	862,63	1159,57	1884,67	2,70	6,19	96,40	6,33
В среднем за 1 день	591,00	28,85	29,17	90,87	723,63	793,66	381,04	105,21	471,23	4,81	26,87	86,26	115,96	188,47	0,27	0,62	9,64	0,63
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	2,5

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	980	37,47	36,16	153,90	1065,38	1601,90	111,26	183,60	474,92	11,88	8,07	59,23	86,84	10,14	0,42	0,38	20,36	0,28
2 день	1080	36,77	41,89	154,80	1156,75	2288,63	201,15	238,89	622,62	20,78	8,32	120,63	122,26	7926,00	0,83	2,31	146,80	0,50
3 день	1110	33,20	32,32	178,01	1141,69	1867,93	272,95	200,46	531,76	8,45	18,81	117,42	380,24	130,94	0,51	0,42	33,31	0,76
4 день	905	34,09	30,53	128,73	906,86	1557,40	164,17	221,37	484,71	11,38	9,59	59,27	95,79	20,00	0,43	0,40	31,54	0,29
5 день	1040	36,66	32,43	140,42	947,81	2077,02	229,89	204,25	415,67	11,69	17,91	83,86	149,04	54,18	0,49	0,45	53,50	0,18
6 день	905	32,89	32,61	117,37	864,61	1336,13	170,85	208,27	450,71	10,83	11,43	29,37	80,77	20,00	0,36	0,37	33,17	0,43
7 день	1110	35,94	37,50	177,42	1164,45	2881,09	226,41	255,70	649,93	11,59	9,05	172,20	686,76	59,20	0,57	0,48	56,33	1,23
8 день	965	44,57	47,47	197,98	1263,78	3632,51	220,01	342,34	757,21	12,19	8,15	149,56	146,10	60,09	0,71	0,62	36,67	0,34
9 день	1080	32,74	37,60	159,80	1006,16	2012,36	400,68	203,15	451,31	11,90	0,01	0,08	0,66	79,84	0,86	0,48	51,61	1,21
10 день	940	38,05	26,66	131,98	869,76	2020,60	216,23	206,82	433,47	12,50	17,78	98,87	153,47	54,18	0,52	0,45	42,90	0,04
Всего за 10 дней	#####	362,37	355,18	1540,40	#####	21275,57	2213,60	2264,86	5272,31	123,21	109,12	890,49	1901,93	8414,57	5,68	6,37	506,18	5,26
В среднем за 1 день	1011,50	36,24	35,52	154,04	1038,73	2127,56	221,36	226,49	527,23	12,32	10,91	89,05	190,19	841,46	0,57	0,64	50,62	0,53
Норма 35% от суточной нормы	800	31,50	32,20	134,05	952,00	420,00	420,00	105,00	420,00	6,30	0,02	0,04	1,40	315,00	0,49	0,52	24,50	3,50

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,21	1,17	4,26