

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ «Городской округ Керчь Республики Крым»
«Школа №25»
Довгая Л.В.



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



24.01.2024г

примерное цикличное меню

возраст 12 лет и старше

сезон: зима 2024г

(январь -февраль)

меню 12 лет и ст сезон зима (январь -февраль 2024г)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Минералы							Витамины					
							К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Селен, мг	Йод, мг	Фтор, мг	A, рет.экв	B1, мг	B2, мг	C, мг	D, мкг
	1 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
177	Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, перловая)	260	12,68	17,50	51,32	413,50	416,50	216,15	77,75	354,88	2,43	7,44	107,25	41,08	116,25	0,23	0,33	1,51	0,39
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	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	
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	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	16,56	69,14	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	600	23,11	29,81	143,26	866,98	650,42	381,78	105,35	515,77	4,68	0,09	1,07	0,48	200,34	0,31	0,44	1,71	0,62
	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	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	0,04
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	
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	80	6,32	0,80	39,14	187,04	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80		17,60		0,08	0,04	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	1080	35,55	32,19	172,03	1128,71	1851,79	126,09	137,52	479,66	13,80	0,08	0,52	0,53	10,14	0,45	0,39	29,84	0,32
	ВСЕГО за день	1680	58,66	62,00	315,29	1995,69	2502,21	507,87	242,87	995,43	18,48	0,18	1,59	1,01	210,48	0,75	0,83	31,54	0,94
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
223	Запеканка из творога с молоком ступенным	200/20	36,41	30,83	43,62	599,86	319,18	357,37	54,96	464,94	1,68	59,31	47,91	67,48	181,95	0,14	0,87	0,72	0,20
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	2,00	60,00		20,00	0,04	0,16	1,30	
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	3,95	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,05	0,02	0,01	
	Итого	560	43,56	34,23	91,48	851,76	798,85	515,15	94,46	615,69	4,56	0,64	1,08	0,78	201,95	0,26	1,07	12,03	0,20

181	Завтрак Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,18	4,13	38,55	298,81	223,44	159,25	24,16	140,70	0,56	2,50	75,00		69,05	0,10	0,20	1,39		
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		
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	615	13,45	12,85	78,18	562,81	552,64	325,55	44,01	250,50	3,53	0,03	0,75	0,00	128,05	0,25	0,29	11,53	0,23	
	Обед																			
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85,00	216,70	30,72	18,62	39,50	1,07			1,55		0,03	0,03	5,95		
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	100/10	15,84	22,54	13,22	322,00	196,92	12,82	30,60	169,76	2,70	0,48	14,40		40,00	0,06	0,16	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	80	6,32	0,80	39,14	187,04	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88	4,80	17,60			0,08	0,04	0,01		
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00	11,00			0,06	0,02	0,01		
	Итого	970	33,37	40,73	132,89	1022,59	1494,63	191,77	169,36	492,79	11,67	0,12	0,29	0,49	40,00	0,38	0,37	37,26	0,43	
	ВСЕГО за день	1585	46,82	53,58	211,07	1585,40	2047,27	517,32	213,37	743,29	15,20	0,15	1,04	0,49	168,05	0,63	0,66	48,79	0,66	
	ВТОРНИК																			
	Завтрак																			
222/337	Пудинг из творога (запеч) с соусом	200/50	30,29	28,25	55,91	598,65	404,69	258,83	49,38	381,48	2,39	35,63	25,25		166,80	0,23	0,64	0,44	0,58	
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	50	3,95	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,05	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	580	37,94	32,05	103,97	866,55	954,36	443,05	96,22	566,79	5,62	0,41	0,85	0,54	191,20	0,37	0,86	12,03	0,58	
	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	
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	Пюре картофеля	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	
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	70	5,53	0,70	34,28	163,66	75,60	22,40	23,10	69,65	0,77	4,20	15,40			0,07	0,03	0,01		
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	114,95	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00	11,00			0,06	0,02	0,01		
	Итого	930	25,76	23,24	145,36	892,06	2304,81	165,78	149,35	514,07	7,83	0,08	1,53	5,33	5,82	0,48	0,36	41,95	0,90	
	ВСЕГО за день	1510	63,70	55,29	249,33	1758,61	3259,17	608,83	245,57	1080,86	13,44	0,49	2,39	5,87	197,02	0,85	1,22	53,98	1,48	

расчет завтрак	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	600	23,11	29,81	143,26	866,98	650,42	381,78	105,35	515,77	4,68	0,09	1,07	0,48	200,34	0,31	0,44	1,71	0,62
2 день	560	43,56	34,23	91,48	851,76	798,85	515,15	94,46	615,69	4,56	0,64	1,08	0,78	201,95	0,26	1,07	12,03	0,20
3 день	665	32,87	35,10	71,66	745,90	1236,58	432,99	92,86	603,44	8,68	0,58	1,34	1,06	446,40	0,36	1,04	16,68	1,52
4 день	655	23,16	22,61	88,31	647,34	1284,33	141,83	89,76	302,16	4,55	0,06	1,09	0,64	25,98	0,33	0,30	41,94	0,10
5 день	645	24,84	21,48	104,93	718,67	934,20	235,61	118,57	427,48	6,79	0,14	0,06	4,83	44,32	0,20	0,13	13,52	0,89
6 день	615	13,45	12,85	78,18	562,81	552,64	325,55	44,01	250,50	3,53	0,03	0,75	0,00	128,05	0,25	0,29	11,53	0,23
7 день	580	37,94	32,05	103,97	866,55	954,36	443,05	96,22	566,79	5,62	0,41	0,85	0,54	191,20	0,37	0,86	12,03	0,58
8 день	655	30,16	38,43	82,31	797,70	1051,73	296,43	101,54	350,35	6,76	0,07	0,95	0,42	120,60	0,59	0,51	28,85	0,31
9 день	760	25,68	24,36	90,94	704,68	1001,79	158,38	154,54	493,41	12,93	0,08	0,00	0,33	5782,00	0,55	145,19	25,14	0,12
10 день	685	25,43	17,40	114,63	716,61	926,21	113,73	107,36	305,80	7,27	0,05	0,11	0,31	41,05	0,28	0,23	8,51	0,10
Всего за 10 дней	6420,00	280,20	268,32	969,65	7479,00	9391,11	3044,50	1004,66	4431,39	65,36	2,13	7,30	9,38	7181,89	3,50	150,06	171,94	4,67
В среднем за 1 день	642,00	28,02	26,83	96,97	747,90	939,11	304,45	100,47	443,14	6,54	0,21	0,73	0,94	718,19	0,35	15,01	17,19	0,47
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	0,25

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	1080	35,55	32,19	172,03	1128,71	1851,79	126,09	137,52	479,66	13,80	0,08	0,52	0,53	10,14	0,45	0,39	29,84	0,32
2 день	950	33,45	39,66	132,67	1053,55	1836,23	188,05	130,46	589,35	19,95	0,08	1,21	0,86	7926,00	0,77	2,23	133,70	0,50
3 день	990	35,55	32,43	176,28	1114,86	1513,97	270,89	135,34	515,54	6,72	0,17	0,89	3,67	113,80	0,43	0,35	22,03	0,71
4 день	960	33,07	42,57	159,61	1156,56	1681,04	190,87	179,33	525,11	9,26	0,10	0,72	0,67	40,00	0,44	0,39	37,72	0,29
5 день	1050	36,94	27,72	157,65	1025,59	2202,08	259,93	177,59	468,96	11,61	0,18	0,84	1,18	54,18	0,51	0,45	42,32	0,18
6 день	970	33,37	40,73	132,89	1022,59	1494,63	191,77	169,36	492,79	11,67	0,12	0,29	0,49	40,00	0,38	0,37	37,26	0,43
7 день	930	25,76	23,24	145,36	892,06	2304,81	165,78	149,35	514,07	7,83	0,08	1,53	5,33	5,82	0,48	0,36	41,95	0,90
8 день	1025	38,86	42,12	158,64	1159,91	3550,20	284,49	264,55	702,82	12,63	0,08	1,32	1,04	15,21	0,67	0,57	33,56	0,32
9 день	965	24,86	17,97	163,63	841,99	1188,50	326,81	123,12	389,45	8,16	0,15	0,25	5,19	14,20	0,41	0,39	22,38	0,96
10 день	930	37,05	29,23	137,29	974,65	1833,73	208,24	152,68	451,10	10,30	0,18	0,99	1,21	54,18	0,52	0,44	32,79	0,04
Всего за 10 дней	9850,00	334,45	327,87	1536,05	10370,47	19456,98	2212,91	1619,29	5128,86	111,93	1,23	8,57	20,17	8273,53	5,06	5,95	433,55	4,65
В среднем за 1 день	985,00	33,45	32,79	153,61	1037,05	1945,70	221,29	161,93	512,89	11,19	0,12	0,86	2,02	827,35	0,51	0,59	43,35	0,47
Норма 35% от суточной нормы	800	31,50	32,20	134,05	950,00	420,00	420,00	105,00	420,00	6,30	0,02	0,04	1,40	315,00	0,49	0,56	24,50	0,35

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,14	1,08	4,36

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049264

Владелец Довгая Любовь Васильевна

Действителен с 22.09.2023 по 21.09.2024