

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Школа №25» Керчи РК

«Школа №25»

Довгань Д.В.



«УТВЕРЖДАЮ»

Исполнительный директор

ООО «Нектар»

Нечаева Л.В.



примерное циклическое меню

возраст 7-11 лет

сезон: осень 2024г

(сентябрь - октябрь)

ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,52	34,90	0,93	1,80	6,60	0,04	0,02	0,01		
	Итого	845	28,44	27,07	125,20	767,81	1618,51	181,48	154,75	9,67	1,35	11,52	0,47	0,37	34,17	0,01	
	ВСЕГО за день	1425	50,34	48,46	216,68	1394,28	2372,86	397,36	259,49	15,38	2,20	7,86	0,68	0,57	43,83	0,51	
	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	0,47	2,00	60,00	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	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	0,48	2,00	60,00	0,06	0,18	1,59		
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	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	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	4,26	0,52	12,00	0,24	0,46	12,87	0,38	
	Обед																
71	Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	117,60	10,20	8,40	0,30	0,18		0,02	0,01	2,94		
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,22	118,60	378,66	34,14	28,46	1,64	0,12	24,00	0,18	0,06	4,66	0,14	
268	Котлета из говядины	90/5	14,22	17,38	11,84	263,40	176,03	10,58	27,54	2,42	0,43	12,96	0,05	0,14	0,23		
321	Капуста тушеная	80	1,65	2,59	7,54	60,00	270,11	44,36	16,52	0,65	0,06		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	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	2,80			0,02	0,02	4,00		
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,87	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	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	0,93	1,80	6,60	0,04	0,02	0,01		
	Итого	795	30,65	29,09	109,94	786,23	1360,05	143,40	189,84	10,61	0,72	3,70	0,45	0,33	25,65	0,22	
	ВСЕГО за день	1375	48,36	44,99	195,65	1393,13	2109,58	589,71	254,93	14,87	1,24	15,70	0,68	0,79	38,52	0,60	
	ВТОРНИК																
	Завтрак																
222	Пудинг из творога (запеч) со стущ.молоком	170/20	27,35	24,14	51,87	534,05	394,80	280,87	48,13	1,85	31,05	21,58	0,19	0,58	0,58	0,11	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	21,30	14,20	2,40	0,36					2,83		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	14,36	43,99	0,46	2,40	29,33	0,04	0,03	0,06		
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	2,20			0,03	0,02	10,00		
	Итого	530	31,43	25,89	95,57	743,12	737,33	325,43	103,52	4,87	3,35	2,16	0,26	0,63	13,47	0,11	
	Обед																
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	75	1,39	4,53	13,55	100,53	348,83	3,88	23,12	1,25		16,24	0,02	0,04	4,14		

В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1380	51,92	50,75	211,99	1464,82	2277,18	513,87	258,68	807,24	15,07	0,31	1,41	2,56	1018,53	0,74	1,05	55,10	7,76
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., Тутьлян 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	510	14,63	21,33	106,65	624,27	336,81	292,50	57,17	290,86	2,47	0,53	6,00	1,67	124,95	0,17	0,24	1,13	0,38
2 день	530	38,48	30,78	83,40	768,61	751,54	470,94	114,98	543,29	4,23	5,52	10,10	8,69	175,61	0,23	0,95	12,00	0,17
3 день	510	31,61	40,38	76,30	814,27	657,67	501,27	70,30	582,54	5,64	4,28	12,54	7,45	523,10	0,28	0,91	22,88	1,77
4 день	585	21,59	17,15	71,35	510,61	1334,90	104,87	108,88	228,02	6,36	0,36	5,31	6,23	50,37	0,20	0,27	30,78	0,00
5 день	580	21,90	21,39	91,48	626,47	754,35	215,88	104,74	356,11	5,71	0,85	0,96	27,71	41,63	0,21	0,20	9,66	0,50
6 день	580	17,71	15,90	85,71	606,90	749,53	446,31	65,09	373,01	4,26	0,52	12,00	0,44	141,40	0,24	0,46	12,87	0,38
7 день	530	31,43	25,89	95,57	743,12	737,33	325,43	103,52	423,24	4,87	3,35	2,16	6,68	142,56	0,26	0,63	13,47	0,11
8 день	500	26,70	29,40	48,03	629,26	584,99	396,19	56,93	481,85	4,65	4,48	11,95	7,48	446,72	0,26	0,85	12,43	1,45
9 день	520	9,51	13,90	87,10	399,14	330,75	188,31	34,67	185,51	1,91	0,66	7,50	1,41	84,15	0,12	0,22	4,17	0,00
10 день	580	23,55	20,30	80,85	585,14	733,35	220,34	115,26	410,37	4,61	1,28	7,08	3,74	85,45	1,08	0,37	16,46	0,08
Всего за 10 дней	5425,00	237,09	236,42	826,44	6307,79	6971,22	3162,03	831,53	3874,80	44,72	21,82	75,60	71,50	1815,94	3,05	5,10	135,84	4,84
В среднем за 1 день	542,50	23,71	23,64	82,64	630,78	697,12	316,20	83,15	387,48	4,47	2,18	7,56	7,15	181,59	0,30	0,51	13,58	4,84
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	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	910	30,04	28,87	125,98	851,56	1299,17	114,71	156,86	369,97	11,16	0,56	4,32	6,30	10,14	0,35	0,32	23,84	0,09
2 день	790	20,22	18,35	132,45	773,11	1230,80	409,66	132,16	323,48	3,89	1,01	1,02	26,52	121,34	0,25	0,23	26,35	0,75
3 день	890	23,49	25,36	157,35	1000,24	2044,14	194,69	167,73	564,97	20,81	0,78	13,07	10,08	7916,11	0,64	2,24	133,04	0,34
4 день	815	29,63	32,03	136,68	879,69	1426,86	140,30	162,47	419,21	9,93	0,92	4,90	7,56	34,08	0,35	0,33	35,50	0,09
5 день	845	28,44	27,07	125,20	767,81	1618,51	181,48	154,75	315,91	9,67	1,35	6,90	11,52	51,95	0,47	0,37	34,17	0,01
6 день	795	30,65	29,09	109,94	786,23	1360,05	143,40	189,84	426,67	10,61	0,72	3,70	6,53	22,93	0,45	0,33	25,65	0,22
7 день	735	31,34	19,24	126,60	767,57	1389,68	163,93	190,13	447,82	6,78	1,12	6,06	42,95	55,89	0,38	0,33	21,46	0,49
8 день	845	32,86	36,01	133,22	906,69	1816,93	181,29	264,54	570,11	11,15	0,55	11,98	10,91	29,16	0,68	0,50	35,11	0,14
9 день	885	24,13	28,63	111,97	794,10	1643,45	238,68	170,57	399,35	10,07	0,59	5,21	49,65	67,47	0,37	0,41	44,09	0,78
10 день	865	31,31	26,49	134,13	813,41	1970,99	218,51	166,21	360,14	11,96	1,36	8,10	12,04	48,27	0,44	0,39	36,00	0,01
Всего за 10 дней	8375,00	282,10	271,13	1293,51	8340,41	15800,58	1976,65	1755,24	4197,61	106,02	8,94	65,25	184,07	8357,34	4,38	5,45	415,21	2,92
В среднем за 1 день	837,50	28,21	27,11	129,35	834,04	1580,06	197,67	175,52	419,76	10,60	0,89	6,52	18,41	835,73	0,44	0,54	41,52	2,92
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	1,12	1,07	4,22

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 659210494418358846796125042851991573012135821297

Владелец Довгая Любовь Васильевна

Действителен с 14.11.2024 по 14.11.2025