

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Школа №25»
Довгая Л.В.



«УТВЕРЖДАЮ»

Исполнительный директор

ООО «Нектар»
Нечаева Л.В.



примерное цикличное меню

возраст 7-11 лет
сезон: осень 2024г
(сентябрь - октябрь)

меню 7-11 лет сезон осень (сентябрь-октябрь 2024г)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы								Витамины						
							К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D		
	1 неделя																				
	ПОНЕДЕЛЬНИК																				
	Завтрак																				
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	220	6,08	11,18	43,46	300,00	201,64	133,68	37,22	156,72	0,84	4,11	60,00	12,32	54,80	0,10	0,14	0,96			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
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	Печенье	20	1,28	1,63	22,24	74,37	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24				11,15		0,01	0,02			
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	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
	Обед																				
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,95	79,43	13,39	7,91	23,75	0,34	0,18				0,02	0,02				2,82
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	0,18	36,00	19,24		0,07	0,05	6,70			0,01
268/331	Котлета из говядины с соусом	90/30	14,54	14,11	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			
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	1,87	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			
	Итого	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
	ВСЕГО за день	1420	44,67	50,20	232,63	1475,83	1635,98	407,21	214,03	660,83	13,63	1,09	10,32	7,97	135,09	0,52	0,56	24,97			0,47
	ВТОРНИК																				
	Завтрак																				
223	Запеканка из творога с молоком стученным	170/20	31,36	26,37	38,95	520,54	283,97	314,80	47,99	404,25	1,44	50,81	40,97	57,61	155,61	0,12	0,75	0,64			0,17
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			
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	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	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

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	
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	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	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
	Обед																			
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,61	147,67	10,64	10,47	19,10	0,50			4,28			0,03	0,02	10,83	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	385,14	23,36	21,82	54,06	0,90	0,18	36,00	20,48			0,09	0,05	6,60	0,01
268	Биточек из говядины	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	
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	2,93		0,02	0,02	13,73	0,04
303	Каша вязкая пшеничная	80	2,14	2,32	13,10	81,28	45,01	8,34	11,52	53,84	0,91	3,68		6,40			0,04	0,02		0,04
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80				11,15		0,02	0,02	4,00	
ПР	Печенье	20	1,28	1,63	22,24	74,37	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24									
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,87	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	
	Итого	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	0,09
	ВСЕГО за день	1400	51,22	49,18	208,03	1390,30	2761,76	245,17	271,34	647,23	16,29	1,27	10,20	13,79	84,45	0,55	0,60	66,28	0,09	0,09
	ПЯТНИЦА																			
	Завтрак																			
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,80	5,63	4,31	79,12	146,94	97,00	13,79	65,56	0,77		3,60		23,10		0,01	0,05	3,46	0,09
239/331	Тефтели рыбная с соусом сметанным с томатом	90/30	11,48	10,39	15,25	200,38	272,50	84,87	26,95	169,17	0,80	0,60	6,00	234,55	18,53		0,10	0,08	2,14	0,33
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	4,00	0,08
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80									
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	21,90	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	0,50
	Обед																			
21	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,03	1,55	35,45	83,29	14,23	7,99	13,92	0,37			2,79			0,09	0,02	2,47	
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	307,28	27,88	16,60	39,42	0,62	0,17	24,00	14,48	6,80		0,06	0,04	8,30	0,01
292/331	Птица, тушеная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	36,38	332,12	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	Компот из свежих плодов	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	
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	1,87	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	
	Итого	845	28,44	27,07	125,20	767,81	1618,51	181,48	154,75	315,91	9,67	1,35		11,52	51,95	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	672,02	15,38	2,20		39,23	93,58	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	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	0,52		12,00	141,40	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	18,00	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	70,48	1,64	0,12		24,00	14,48	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	151,58	2,42	0,43		12,96	20,00	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	2,93	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	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	1,87	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00				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				0,04	0,02	0,01	
	Итого	795	30,65	29,09	109,94	786,23	1360,05	143,40	189,84	426,67	10,61	0,72		3,70	22,93	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	799,68	14,87	1,24		15,70	164,33	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	369,80	1,85	31,05		21,58	142,56	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	4,40	0,36							2,83	
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	
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	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	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	44,48	1,25			16,24		0,02	0,04	4,14	

106	Суп каргоф. с рыбными фрикадельками	250	10,58	4,55	16,10	161,00	622,25	86,91	59,35	185,44	1,68	1,09	60,60	366,58	25,05	0,17	0,13	11,90	0,49
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	0,01	0,10	4,52	
342	Компот из свежих плодов	380	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	1,87	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00	36,66		0,06	0,03	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	0,02	0,01	
	Итого	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
	ВСЕГО за день	1265	62,77	45,13	222,17	1510,69	2127,01	489,36	293,65	871,06	11,65	4,46	8,22	49,63	198,45	0,64	0,96	34,93	0,60
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
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	
210	Омлет натуральный	170	15,79	18,13	4,99	328,16	225,35	116,79	18,28	255,79	2,99	41,54	59,52	70,40	367,72	0,12	0,59	4,29	1,22
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	
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 ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	1,80	6,60		0,04	0,03	0,01		
	Итого	500	21,16	26,18	48,05	596,16	448,00	153,27	41,58	332,78	4,97	4,34	5,95	7,70	407,72	0,22	0,66	11,05	1,37
	Обед																		
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,11	4,31	21,06	148,02	19,88	10,37	17,41	0,77	0,05			1,16	0,02	0,02	9,31	
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	307,28	27,88	16,60	39,42	0,62	0,17	24,00	14,48		0,06	0,04	8,30	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом	205	23,30	29,25	34,72	455,00	750,00	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	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	1,87	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00	36,66		0,06	0,03	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		
	Итого	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
	ВСЕГО за день	1345	54,02	62,19	181,27	1502,85	2264,93	334,56	306,12	902,89	16,12	4,89	17,93	18,61	436,88	0,91	1,16	46,16	1,51
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
121	Суп молочный с крупой рисовой	250	3,71	4,46	17,68	89,00	183,75	159,50	17,67	113,68	0,15	4,77	75,00	7,50	33,00	0,05	0,17	4,11	0,02
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
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	Печенье	20	1,28	1,63	22,24	74,37	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24				11,15		0,01	0,02	
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		
	Итого	550	16,06	17,37	90,38	470,72	481,56	435,56	52,74	346,66	1,94	0,86	13,50	1,41	123,15	0,17	0,42	5,55	
	Обед																		
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36					0,02	0,06	2,10	

82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	308,24	39,38	20,90	43,68	0,98	0,10	9,60	7,28		0,04	0,04	8,54	0,01
234	Биточек рыбный	90/5	11,68	11,02	14,34	225,17	234,04	65,94	37,38	168,58	1,33	0,48	13,70	428,90	28,47	0,07	0,14	0,59	0,63
143	Рагу из овощей	350	2,60	11,04	12,80	173,50	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	
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	1,87	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	
	Итого	885	24,13	28,63	111,97	794,10	1643,45	228,68	170,57	399,35	10,07	0,59	5,21	49,65	67,47	0,37	0,41	44,09	0,78
	ВСЕГО за день	1435	40,19	46,00	202,35	1264,82	2125,01	664,24	223,31	746,00	12,01	1,44	18,71	51,06	190,62	0,54	0,83	49,63	0,78
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
71	Овощи свежие порционно (помидоры)	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	
279/375	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	90/30	10,75	11,19	12,40	192,97	201,30	28,17	22,30	117,36	0,92	0,86	10,80	11,01	61,05	0,85	0,10	4,32	
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	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	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
	Обед																		
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	3,12	0,02	0,02	2,81	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	385,14	23,36	21,82	54,06	0,90	0,18	36,00	20,48		0,09	0,05	6,60	0,01
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	36,38	332,12	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	
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	1,87	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	
	Итого	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 день	1445	54,86	46,79	214,97	1398,55	2704,34	438,85	281,47	770,51	16,57	2,63	15,18	15,79	133,72	1,52	0,76	52,47	0,09
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	13830	520,21	507,80	2123,25	14686,68	22785,62	5143,01	2589,49	8084,48	151,08	3,08	14,08	25,58	10185,28	7,44	10,56	551,05	7,68
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1383	52,02	50,78	212,32	1468,67	2278,56	514,30	258,95	808,45	15,11	0,31	1,41	2,56	1018,53	0,74	1,06	55,11	7,68
	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., Тутьельян 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	21,16	26,18	48,05	596,16	448,00	153,27	41,58	332,78	4,97	4,34	5,95	7,70	407,72	0,22	0,66	11,05	1,37
9 день	550	16,06	17,37	90,38	470,72	481,56	435,56	52,74	346,66	1,94	0,86	13,50	1,41	123,15	0,17	0,42	5,55	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	5455,00	238,10	236,67	829,74	6346,27	6985,04	3166,36	834,25	3886,88	45,07	21,88	75,60	71,72	1815,94	3,06	5,11	135,84	4,76
В среднем за 1 день	545,50	23,81	23,67	82,97	634,63	698,50	316,64	83,43	388,69	4,51	2,19	7,56	7,17	181,59	0,31	0,51	13,58	4,76
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	228,68	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	1,13	1,07	4,23