

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г.Керчи РК

«Специализированная школа №1

с углубленным изучением английского языка

имени Володи Дубинина»

Ризванова Г.Р.



«УТВЕРЖДАЮ»

Исполнительный директор

ООО «Нектар»

Нечаева Л.В.



примерное циклическое меню

возраст 7-11 лет

сезон: осень-зима 2024г-2025г

(ноябрь - февраль)

меню 7-11 лет сезон осень- зима (ноябрь - февраль 24-25гг)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы								Витамины				
							К	Са	Mg	P	Fe	Селе н	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
	1 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
177	Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, перловая)	235	11,63	13,05	47,15	352,70	381,92	197,85	70,50	325,13	2,23	6,84	98,67	37,79	90,15	0,21	0,30	1,39	0,31
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	525	20,18	23,20	110,34	676,97	517,09	356,67	90,45	459,27	3,86	0,80	9,87	4,22	160,30	0,28	0,40	1,56	0,54
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,62	10,83	80,38	279,06	3,11	18,49	35,58	1,00					0,02	0,03	3,32	
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
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
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	12,02		0,08	0,03		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	28,85	28,32	131,27	866,39	1478,88	119,79	165,20	439,71	12,29	1,23	3,12	7,03	10,14	0,37	0,33	25,94	0,13
	ВСЕГО за день	1435	49,03	51,52	241,61	1543,36	1995,97	476,46	255,65	898,98	16,15	2,03	12,99	11,25	170,44	0,65	0,73	27,50	0,67
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	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
377	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,57	55,36	19,02	12,68	2,14	3,93	0,32							2,53	
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	510	35,43	28,12	81,02	722,97	624,22	357,84	103,12	457,22	4,42	5,32	4,10	8,69	155,61	0,19	0,80	13,23	0,17
	Обед																		
42	Салат картофельный с сол.огурцами и зел.горошком	60	1,04	3,71	5,55	59,68	200,28	9,54	11,23	28,39	0,45	0,15	17,49	9,75		0,05	0,03	7,82	

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	68,00	0,04	0,04	8,54	0,01
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90/30	8,33	7,91	26,26	245,98	376,79	303,28	3,08	106,63	0,06	0,36	0,60	198,50	53,34	0,04	0,07	6,68	0,66
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
348	Компот из кураги	180	0,70	0,04	24,67	102,50	230,36	28,86	15,68	19,55	0,43					0,02	0,03	0,54	
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	790	21,10	22,57	130,73	802,59	1867,95	443,66	141,14	367,28	4,43	0,63	11,82	29,73	121,34	0,39	0,32	41,83	0,75
	ВСЕГО за день	1300	56,53	50,69	211,75	1525,56	2492,17	801,50	244,26	824,50	8,85	5,95	15,92	38,42	276,95	0,58	1,12	55,06	0,92
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
ПР	Икра кабачковая конс.	75	2,05	5,39	10,91	100,37	273,90	68,21	13,58	41,86	0,56	0,05		2,55		0,03	0,03	3,51	
211	Омлет с сыром	165	21,39	24,42	2,85	318,00	246,51	310,20	26,19	370,20	3,27	38,94	65,40	375,60	0,12	0,63	0,39	1,62	2,52
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	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	510	31,98	41,14	65,91	722,72	817,45	546,71	72,83	594,02	5,58	4,28	12,54	38,48	64,52	0,79	0,64	6,72	2,67
	Обед																		
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
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	284,60	26,72	20,28	57,78	0,94	2,07	40,17	17,00		0,08	0,06	4,60	0,04
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	
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	0,08	
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	32,83	29,30	142,59	881,07	1788,07	282,81	177,06	405,39	10,23	1,54	8,88	11,49	68,25	0,41	0,43	31,38	0,13
	ВСЕГО за день	1375	64,81	70,44	208,50	1603,79	2605,52	829,52	249,89	999,40	15,81	5,82	21,42	49,97	132,77	1,20	1,07	38,11	2,80
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36					0,01	0,06	2,10	
239/331	Тефтеля рыбная с соусом	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		0,08
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	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	

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	0,44	141,40	0,24	0,46	12,87	0,38
	Обед																		
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36					0,01	0,06	2,10	
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	14,82	18,88	12,83	283,20	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,43	12,96		20,00	0,05	0,14	0,23	0,14
143	Рагу из овощей	150	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	
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	785	29,82	36,37	105,13	840,73	1377,86	152,08	159,29	398,15	9,62	0,58	6,58	7,48	59,00	0,45	0,41	29,85	0,42
	ВСЕГО за день	1365	47,53	52,27	190,84	1447,63	2127,39	598,39	224,38	771,16	13,88	1,10	18,58	7,92	200,40	0,68	0,87	42,72	0,80
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
222	Пудинг из творога (запеч) со сгущ.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	37,44	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	142,56	0,26	0,63	13,47	0,11
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,62	10,83	80,38	279,06	3,11	18,49	35,58	1,00					0,02	0,03	3,32	
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,58	9,55	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	180	15,25	9,42	32,16	274,80	256,27	41,71	48,64	157,80	1,78	6,35		23,60	17,52	0,10	0,12	5,42	
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	60	4,74	0,60	29,36	140,28	66,40	19,20	19,80	59,70	0,66	3,60		13,20		0,06	0,03	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	49,80	10,24	10,00	46,52	1,24	2,40		8,80		0,06	0,04	0,01	
	Итого	770	35,02	23,93	129,58	841,47	1374,99	173,93	160,91	489,00	7,22	1,34	6,06	41,22	42,57	0,42	0,36	21,47	0,49
	ВСЕГО за день	1300	66,45	49,82	225,15	1584,59	2112,32	499,36	264,43	912,24	12,09	4,69	8,22	47,90	185,13	0,68	0,99	34,94	0,60
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
ПР	Икра кабачковая конс.	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	
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

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	500	27,79	33,62	55,62	699,32	658,31	441,43	57,59	498,53	4,67	4,48	11,95	7,69	446,72	0,26	0,85	8,51	1,45
	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		
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
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
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
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	0,08		
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	25,27	22,70	139,49	847,44	2029,26	215,36	184,96	443,10	7,92	0,64	14,02	53,30	28,47	0,46	0,40	46,41	0,72
	ВСЕГО за день	1385	53,06	56,32	195,11	1546,76	2687,57	656,79	242,55	941,62	12,59	5,12	25,98	60,99	475,19	0,71	1,25	54,92	2,17
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	43,73	134,76	16,99	11,03	24,96	0,78		0,93		0,03	0,02	4,12		
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
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	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	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	590	20,57	19,23	90,07	573,12	511,27	90,37	96,87	309,61	4,96	1,14	1,08	4,05	61,05	1,02	0,19	8,52	0,08
	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		
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
282.1	Пудинг из печени	100/10	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	
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00	138,40	8,44	72,03	108,88	2,42	3,02	12,02		0,12	0,06		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	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 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	820	34,02	38,33	125,96	925,25	1236,63	129,09	193,96	548,02	22,34	0,79	0,96	6,54	7937,15	0,62	2,16	110,37	0,31
	ВСЕГО за день	1410	54,59	57,55	216,02	1498,37	1747,90	219,46	290,83	857,62	27,30	1,93	2,04	10,59	7998,20	1,65	2,34	118,90	0,39

ПЯТНИЦА																			
Завтрак																			
204	Макаронные изделия отварные с сыром	155	9,26	10,84	27,72	244,65	50,20	220,44	13,88	126,60	0,93		10,69		74,06	0,06	0,08	0,17	0,29
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
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	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	525	18,20	22,57	89,67	596,00	625,24	404,74	55,94	319,56	4,89	0,38	7,07	0,66	138,46	0,22	0,32	11,77	0,44
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	
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
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	50,37	0,09	0,20	14,96	
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	60	4,74	0,60	29,36	140,28	66,40	19,20	19,80	59,70	0,66	3,60		13,20		0,06	0,03	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	49,80	10,24	10,00	46,52	1,24	2,40		8,80		0,06	0,04	0,01	
	Итого	885	28,62	22,27	111,75	769,18	2119,44	157,05	132,42	348,17	11,13	0,67	9,79	8,20	51,53	0,37	0,38	48,33	0,18
	ВСЕГО за день	1410	46,82	44,844	201,42	1365,2	2744,68	561,79	188,36	667,73	16,013	1,05	16,86	8,855	189,99	0,586	0,704	60,1	0,62
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	13775	535,23	517,82	2114,99	14803,21	23176,14	5271,37	2536,77	8224,93	151,16	3,11	14,08	28,68	9807,69	8,69	10,29	530,96	9,61
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1377,5	53,52	51,78	211,50	1480,32	2317,61	527,14	253,68	822,49	15,12	0,31	1,41	2,87	980,77	0,87	1,03	53,10	9,61
	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	K	Ca	Mg	P	Fe	Селе н	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	525	20,18	23,20	110,34	676,97	517,09	356,67	90,45	459,27	3,86	0,80	9,87	4,22	160,30	0,28	0,40	1,56	0,54
2 день	510	35,43	28,12	81,02	722,97	624,22	357,84	103,12	457,22	4,42	5,32	4,10	8,69	155,61	0,19	0,80	13,23	0,17
3 день	510	31,98	41,14	65,91	722,72	817,45	546,71	72,83	594,02	5,58	4,28	12,54	38,48	64,52	0,79	0,64	6,72	2,67
4 день	580	21,75	18,50	83,94	569,35	598,35	244,46	105,35	380,95	2,63	1,05	6,60	27,71	38,53	0,23	0,34	5,60	0,41
5 день	510	22,38	14,20	103,63	578,38	762,67	89,98	107,79	252,66	6,07	0,95	0,00	5,19	28,67	0,19	0,21	19,75	0,00
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	27,79	33,62	55,62	699,32	658,31	441,43	57,59	498,53	4,67	4,48	11,95	7,69	446,72	0,26	0,85	8,51	1,45
9 день	590	20,57	19,23	90,07	573,12	511,27	90,37	96,87	309,61	4,96	1,14	1,08	4,05	61,05	1,02	0,19	8,52	0,08
10 день	525	18,20	22,57	89,67	596,00	625,24	404,74	55,94	319,56	4,89	0,38	7,07	0,66	138,46	0,22	0,32	11,77	0,44
Всего за 10 дней	5360,00	247,41	242,38	861,46	6488,85	6601,46	3303,93	858,55	4068,05	46,22	####	67,36	103,80	1377,82	3,67	4,84	101,99	6,25
В среднем за 1 день	536,00	24,74	24,24	86,15	648,88	660,15	330,39	85,85	406,81	4,62	2,23	6,74	10,38	137,78	0,37	0,48	10,20	6,25
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	K	Ca	Mg	P	Fe	Селе н	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	910	28,85	28,32	131,27	866,39	1478,88	119,79	165,20	439,71	12,29	1,23	3,12	7,03	10,14	0,37	0,33	25,94	0,13
2 день	790	21,10	22,57	130,73	802,59	1867,95	443,66	141,14	367,28	4,43	0,63	11,82	29,73	121,34	0,39	0,32	41,83	0,75
3 день	865	32,83	29,30	142,59	881,07	1788,07	282,81	177,06	405,39	10,23	1,54	8,88	11,49	7916,11	0,41	0,43	31,38	0,13
4 день	815	27,50	26,33	113,46	762,51	2037,44	146,29	164,11	330,27	10,44	0,54	9,66	10,37	50,37	0,36	0,36	41,42	0,01
5 день	890	24,80	25,33	123,57	777,74	1264,16	147,38	199,19	387,80	9,35	0,89	2,52	7,69	61,05	1,17	0,30	31,95	0,22
6 день	785	29,82	36,37	105,13	840,73	1377,86	152,08	159,29	398,15	9,62	0,58	6,58	7,48	59,00	0,45	0,41	29,85	0,42
7 день	770	35,02	23,93	129,58	841,47	1374,99	173,93	160,91	489,00	7,22	1,34	6,06	41,22	42,57	0,42	0,36	21,47	0,49
8 день	885	25,27	22,70	139,49	847,44	2029,26	215,36	184,96	443,10	7,92	0,64	14,02	53,30	28,47	0,46	0,40	46,41	0,72
9 день	820	34,02	38,33	125,96	925,25	1236,63	129,09	193,96	548,02	22,34	0,79	0,96	6,54	7937,15	0,62	2,16	110,37	0,31
10 день	885	28,62	22,27	111,75	769,18	2119,44	157,05	132,42	348,17	11,13	0,67	9,79	8,20	51,53	0,37	0,38	48,33	0,18
Всего за 10 дней	8415,00	287,82	275,45	1253,53	8314,37	16574,68	1967,43	1678,23	4156,88	104,94	8,85	73,41	183,03	#####	5,01	5,45	428,96	3,36
В среднем за 1 день	841,50	28,78	27,54	125,35	831,44	1657,47	196,74	167,82	415,69	10,49	0,89	7,34	18,30	1627,77	0,50	0,55	42,90	3,36
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	1,09	4,21