

«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 цикличное меню

**возраст 12 лет и старше**  
**сезон: осень-зима 2024г-2025г**  
**(ноябрь - февраль)**

меню 12 лет и старше сезон осень- зима (ноябрь -февраль 24-25гг)

№ 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
	<b>1 неделя</b>																		
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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
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	30	1,93	2,45	30,49	112,00	88,96	5,12	6,18	18,20	0,37			16,80		0,01	0,03		
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		
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>22,58</b>	<b>28,57</b>	<b>128,32</b>	<b>791,85</b>	<b>606,46</b>	<b>379,25</b>	<b>102,30</b>	<b>506,78</b>	<b>4,50</b>	<b>0,92</b>	<b>10,73</b>	<b>4,77</b>	<b>192,05</b>	<b>0,31</b>	<b>0,43</b>	<b>1,69</b>	<b>0,62</b>
	<b>Обед</b>																		
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		
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
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	
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	14,42		0,10	0,04		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	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		
	<b>Итого</b>	<b>1080</b>	<b>35,62</b>	<b>36,13</b>	<b>158,59</b>	<b>1081,10</b>	<b>1852,30</b>	<b>145,92</b>	<b>189,75</b>	<b>554,90</b>	<b>14,65</b>	<b>1,63</b>	<b>4,43</b>	<b>9,53</b>	<b>10,14</b>	<b>0,46</b>	<b>0,40</b>	<b>30,68</b>	<b>0,28</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1650</b>	<b>58,20</b>	<b>64,70</b>	<b>286,91</b>	<b>1872,95</b>	<b>2458,76</b>	<b>525,17</b>	<b>292,05</b>	<b>1061,67</b>	<b>19,15</b>	<b>2,56</b>	<b>15,15</b>	<b>14,30</b>	<b>202,19</b>	<b>0,76</b>	<b>0,83</b>	<b>32,37</b>	<b>0,90</b>
	<b>ВТОРНИК</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	36,69	30,85	45,57	609,03	332,24	368,32	56,15	472,97	1,68	59,45	47,93	67,40	182,06	0,14	0,88	0,75	0,20
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	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		
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>41,64</b>	<b>32,94</b>	<b>92,32</b>	<b>836,47</b>	<b>683,29</b>	<b>414,94</b>	<b>122,27</b>	<b>535,44</b>	<b>4,78</b>	<b>6,25</b>	<b>4,79</b>	<b>10,41</b>	<b>182,06</b>	<b>0,23</b>	<b>0,93</b>	<b>13,36</b>	<b>0,20</b>
	<b>Обед</b>																		
42	Салат картофельный с сол.огурцами и зел.горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,50	333,80	15,91	18,72	47,32	0,75	0,25	29,40	16,25		0,08	0,05	13,04	

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
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	110/30	13,33	12,66	32,09	323,97	502,97	353,68	4,93	170,61	0,10	0,58	0,96	317,60	85,34	0,06	0,11	10,69	0,98
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
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	258,00	32,32	17,56	21,90	0,48					0,02	0,03	0,60	
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	
	<b>Итого</b>	<b>990</b>	<b>31,04</b>	<b>32,41</b>	<b>161,16</b>	<b>1064,12</b>	<b>2416,81</b>	<b>533,45</b>	<b>190,09</b>	<b>523,19</b>	<b>6,13</b>	<b>0,92</b>	<b>15,10</b>	<b>45,15</b>	<b>85,34</b>	<b>0,52</b>	<b>0,43</b>	<b>56,93</b>	<b>1,26</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1540</b>	<b>72,68</b>	<b>65,35</b>	<b>253,48</b>	<b>1900,59</b>	<b>3100,10</b>	<b>948,39</b>	<b>312,36</b>	<b>1058,63</b>	<b>10,91</b>	<b>7,16</b>	<b>19,89</b>	<b>55,55</b>	<b>267,40</b>	<b>0,75</b>	<b>1,36</b>	<b>70,29</b>	<b>1,46</b>
	<b>СРЕДА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
ПР	Икра кабачковая конс.	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	200	23,88	29,19	3,40	462,87	278,62	348,32	29,07	415,92	3,66	43,22	72,59	73,26	482,85	0,13	0,73	0,43	1,80
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	
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>35,15</b>	<b>47,71</b>	<b>70,09</b>	<b>901,02</b>	<b>940,86</b>	<b>607,55</b>	<b>80,23</b>	<b>653,68</b>	<b>6,16</b>	<b>4,71</b>	<b>13,26</b>	<b>8,33</b>	<b>547,25</b>	<b>0,30</b>	<b>0,99</b>	<b>6,70</b>	<b>1,95</b>
	<b>Обед</b>																		
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	131,90	244,90	161,70	22,99	109,27	1,29		6,00		38,50	0,02	0,00	5,78	0,15
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	355,75	33,40	25,35	72,23	1,18	2,59	50,21	21,25		0,10	0,08	5,75	0,05
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	43,65	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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>1040</b>	<b>42,50</b>	<b>38,11</b>	<b>168,15</b>	<b>1087,56</b>	<b>2160,93</b>	<b>383,47</b>	<b>229,07</b>	<b>538,82</b>	<b>12,66</b>	<b>2,01</b>	<b>11,02</b>	<b>14,91</b>	<b>92,68</b>	<b>0,53</b>	<b>0,45</b>	<b>37,39</b>	<b>0,20</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1610</b>	<b>77,65</b>	<b>85,82</b>	<b>238,25</b>	<b>1988,58</b>	<b>3101,79</b>	<b>991,02</b>	<b>309,30</b>	<b>1192,50</b>	<b>18,82</b>	<b>6,71</b>	<b>24,28</b>	<b>23,24</b>	<b>639,93</b>	<b>0,82</b>	<b>1,44</b>	<b>44,09</b>	<b>2,15</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
70	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	10,00	141,00	23,00	14,00	24,00	0,60					0,02	0,10	3,50	
239/331	Тефтеля рыбная с соусом	120/30	15,48	14,35	21,03	275,18	373,78	116,09	36,91	228,51	1,11	1,25		313,56	28,08	0,14	0,11	2,52	0,66
303	Каша вязкая рисовая	180	3,07	5,00	31,88	184,80	45,10	4,94	21,60	66,70	0,44	5,86		19,39		0,02	0,02		0,10
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	1,87	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	
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>29,04</b>	<b>24,30</b>	<b>115,62</b>	<b>745,41</b>	<b>810,05</b>	<b>295,43</b>	<b>149,01</b>	<b>491,64</b>	<b>3,80</b>	<b>1,39</b>	<b>6,00</b>	<b>37,62</b>	<b>48,08</b>	<b>0,32</b>	<b>0,43</b>	<b>7,41</b>	<b>0,76</b>

	<b>Обед</b>																		
67	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	283,00	31,24	19,53	43,27	0,83	0,06	12,60	6,77		0,04	0,04	9,63	
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
289	Рагу из птицы	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	
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	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	
	<b>Итого</b>	<b>1030</b>	<b>34,02</b>	<b>33,69</b>	<b>134,26</b>	<b>957,86</b>	<b>2426,52</b>	<b>183,54</b>	<b>211,28</b>	<b>422,82</b>	<b>12,20</b>	<b>0,79</b>	<b>12,95</b>	<b>13,56</b>	<b>21,90</b>	<b>0,45</b>	<b>0,43</b>	<b>49,00</b>	<b>0,04</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1740</b>	<b>63,07</b>	<b>57,99</b>	<b>249,88</b>	<b>1703,27</b>	<b>3236,57</b>	<b>478,97</b>	<b>360,29</b>	<b>914,46</b>	<b>16,00</b>	<b>2,19</b>	<b>18,95</b>	<b>51,19</b>	<b>69,98</b>	<b>0,77</b>	<b>0,86</b>	<b>56,41</b>	<b>0,80</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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	
291	Плов из птицы	225	19,07	11,78	40,20	343,50	320,34	52,14	60,80	197,25	2,22	7,94		29,51	21,90	0,12	0,15	6,78	
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	30	1,93	2,45	30,49	112,00	88,96	5,12	6,18	18,20	0,37			16,80		0,01	0,03		
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	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	
	<b>Итого</b>	<b>625</b>	<b>29,14</b>	<b>19,55</b>	<b>133,86</b>	<b>758,88</b>	<b>978,23</b>	<b>119,29</b>	<b>150,05</b>	<b>328,56</b>	<b>7,05</b>	<b>1,24</b>	<b>0,00</b>	<b>7,37</b>	<b>38,70</b>	<b>0,25</b>	<b>0,27</b>	<b>27,99</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>																		
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	224,60	28,33	18,39	41,61	1,31			1,55		0,05	0,04	6,86	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	90,00	383,32	49,25	22,12	49,00	0,83	0,24	18,00	12,10		0,05	0,05	15,78	0,18
239/375	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	120/30	14,41	14,99	16,62	258,58	269,74	37,74	29,88	157,26	1,23	1,15	14,47	14,75	81,81	1,14	0,13	5,79	
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,65	174,78	166,09	10,14	86,52	130,78	2,91	3,63		14,42		0,14	0,08		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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>1080</b>	<b>33,56</b>	<b>33,44</b>	<b>148,06</b>	<b>1002,88</b>	<b>1581,56</b>	<b>192,12</b>	<b>259,97</b>	<b>518,29</b>	<b>11,70</b>	<b>1,22</b>	<b>3,25</b>	<b>10,51</b>	<b>81,81</b>	<b>1,55</b>	<b>0,39</b>	<b>39,36</b>	<b>0,28</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1705</b>	<b>62,70</b>	<b>52,99</b>	<b>281,92</b>	<b>1761,76</b>	<b>2559,79</b>	<b>311,41</b>	<b>410,02</b>	<b>846,84</b>	<b>18,75</b>	<b>2,46</b>	<b>3,25</b>	<b>17,88</b>	<b>120,51</b>	<b>1,80</b>	<b>0,66</b>	<b>67,35</b>	<b>0,28</b>
	<b>2 неделя</b>																		
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	260	7,48	4,29	40,15	311,24	232,74	165,87	25,17	146,56	0,58	2,48	74,40		71,92	0,10	0,21	1,45	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	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	
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>19,86</b>	<b>16,83</b>	<b>99,04</b>	<b>683,59</b>	<b>819,48</b>	<b>480,97</b>	<b>72,48</b>	<b>413,02</b>	<b>4,68</b>	<b>0,63</b>	<b>13,44</b>	<b>0,66</b>	<b>155,32</b>	<b>0,26</b>	<b>0,50</b>	<b>13,16</b>	<b>0,42</b>
	<b>Обед</b>																		
70	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	10,00	141,00	23,00	14,00	24,00	0,60					0,02	0,10	3,50	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,53	148,25	473,33	42,68	35,58	88,10	2,05	0,15	30,00	18,10		0,23	0,08	5,83	0,18
268	Котлеты из говядины	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
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
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	
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>35,95</b>	<b>44,00</b>	<b>123,72</b>	<b>1018,46</b>	<b>1683,53</b>	<b>195,13</b>	<b>206,88</b>	<b>498,84</b>	<b>11,59</b>	<b>0,84</b>	<b>7,90</b>	<b>10,08</b>	<b>86,80</b>	<b>0,58</b>	<b>0,52</b>	<b>36,23</b>	<b>0,50</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1600</b>	<b>55,81</b>	<b>60,83</b>	<b>222,76</b>	<b>1702,05</b>	<b>2503,01</b>	<b>676,10</b>	<b>279,36</b>	<b>911,86</b>	<b>16,27</b>	<b>1,47</b>	<b>21,34</b>	<b>10,74</b>	<b>242,12</b>	<b>0,84</b>	<b>1,02</b>	<b>49,39</b>	<b>0,92</b>
	<b>ВТОРНИК</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
222	Пудинг из творога (запеч) со сгущ.молоком	200/20	31,74	28,24	58,76	616,00	449,00	317,84	55,16	424,88	2,16	36,23	25,25	43,68	166,80	0,22	0,67	0,64	0,13
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	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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>36,70</b>	<b>30,53</b>	<b>109,14</b>	<b>850,08</b>	<b>802,33</b>	<b>365,98</b>	<b>121,54</b>	<b>487,82</b>	<b>5,30</b>	<b>3,92</b>	<b>2,53</b>	<b>8,03</b>	<b>166,80</b>	<b>0,31</b>	<b>0,72</b>	<b>13,55</b>	<b>0,13</b>
	<b>Обед</b>																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,86	6,07	18,15	134,71	467,63	5,20	30,98	59,60	1,67				21,76	0,03	0,05	5,55	
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	250	21,23	13,11	44,76	382,43	356,65	58,05	67,69	219,61	2,47	8,83		32,85	24,38	0,13	0,17	7,55	
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	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	
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>43,51</b>	<b>31,70</b>	<b>160,81</b>	<b>1037,76</b>	<b>1706,34</b>	<b>200,82</b>	<b>252,08</b>	<b>593,29</b>	<b>9,05</b>	<b>1,71</b>	<b>6,06</b>	<b>46,17</b>	<b>71,19</b>	<b>0,48</b>	<b>0,42</b>	<b>25,93</b>	<b>0,49</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1470</b>	<b>80,21</b>	<b>62,23</b>	<b>269,95</b>	<b>1887,84</b>	<b>2508,67</b>	<b>566,80</b>	<b>373,62</b>	<b>1081,11</b>	<b>14,35</b>	<b>5,64</b>	<b>8,59</b>	<b>54,21</b>	<b>237,99</b>	<b>0,79</b>	<b>1,14</b>	<b>39,48</b>	<b>0,62</b>
	<b>СРЕДА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
ПР	Икра кабачковая конс.	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	
210	Омлет натуральный	200	18,63	23,19	5,89	387,23	265,91	137,81	21,57	301,83	3,53	49,02	70,23	83,07	433,91	0,14	0,70	5,06	1,44
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	

	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>31,73</b>	<b>41,56</b>	<b>62,34</b>	<b>811,93</b>	<b>844,95</b>	<b>498,84</b>	<b>68,13</b>	<b>566,89</b>	<b>5,52</b>	<b>5,23</b>	<b>13,02</b>	<b>9,09</b>	<b>512,91</b>	<b>0,29</b>	<b>0,98</b>	<b>11,15</b>	<b>1,67</b>
	<b>Обед</b>																		
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	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	481,43	29,20	27,28	67,58	1,13	0,23	45,00	25,60		0,11	0,06	8,25	0,01
234	Биточек рыбный	100/10	13,08	12,34	16,06	252,19	262,12	73,85	41,87	188,81	1,49	0,54	15,34	480,37	31,89	0,08	0,16	0,66	0,71
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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	229,80	32,46	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	80	7,07	2,65	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		58,47		0,09	0,05	0,13	
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	
	<b>Итого</b>	<b>1070</b>	<b>32,39</b>	<b>27,84</b>	<b>163,05</b>	<b>1032,69</b>	<b>2438,09</b>	<b>258,81</b>	<b>233,46</b>	<b>547,90</b>	<b>9,56</b>	<b>0,92</b>	<b>16,90</b>	<b>62,48</b>	<b>31,89</b>	<b>0,57</b>	<b>0,50</b>	<b>58,68</b>	<b>0,82</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1640</b>	<b>64,12</b>	<b>69,39</b>	<b>225,39</b>	<b>1844,62</b>	<b>3283,04</b>	<b>757,65</b>	<b>301,59</b>	<b>1114,79</b>	<b>15,08</b>	<b>6,15</b>	<b>29,92</b>	<b>71,56</b>	<b>544,80</b>	<b>0,86</b>	<b>1,48</b>	<b>69,84</b>	<b>2,49</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	224,60	28,33	18,39	41,61	1,31			1,55		0,05	0,04	6,86	
239/375	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	120/30	14,41	14,99	16,62	258,58	269,74	37,74	29,88	157,26	1,23	1,15	14,47	14,75	81,81	1,14	0,13	5,79	
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		14,42		0,10	0,04		0,10
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	
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	2,40	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	
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>25,99</b>	<b>25,68</b>	<b>92,08</b>	<b>701,83</b>	<b>672,61</b>	<b>112,64</b>	<b>115,90</b>	<b>385,91</b>	<b>6,10</b>	<b>1,30</b>	<b>1,45</b>	<b>5,93</b>	<b>81,81</b>	<b>1,35</b>	<b>0,26</b>	<b>12,74</b>	
	<b>Обед</b>																		
21	Салат из соленых огурцов	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
282.1	Пудинг из печени	120/5	22,32	23,36	9,00	314,40	360,96	25,94	22,13	324,02	16,80				9463,03	0,31	2,33	114,31	0,26
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,65	174,78	166,09	10,14	86,52	130,78	2,91	3,63		14,42		0,14	0,08		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	Печенье	30	1,93	2,45	30,49	112,00	88,96	5,12	6,18	18,20	0,37				16,80		0,01	0,03	
ПР	Хлеб пшеничный	80	7,07	2,65	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		58,47		0,09	0,05	0,13	
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	
	<b>Итого</b>	<b>1015</b>	<b>43,97</b>	<b>44,94</b>	<b>154,56</b>	<b>1106,29</b>	<b>1538,72</b>	<b>166,06</b>	<b>251,71</b>	<b>689,50</b>	<b>27,08</b>	<b>1,10</b>	<b>1,20</b>	<b>9,76</b>	<b>9479,83</b>	<b>0,82</b>	<b>2,59</b>	<b>133,26</b>	<b>0,54</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1685</b>	<b>69,95</b>	<b>70,61</b>	<b>246,64</b>	<b>1808,12</b>	<b>2211,33</b>	<b>278,70</b>	<b>367,61</b>	<b>1075,41</b>	<b>33,18</b>	<b>2,40</b>	<b>2,65</b>	<b>15,70</b>	<b>9561,64</b>	<b>2,17</b>	<b>2,85</b>	<b>146,00</b>	<b>0,54</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,94	12,83	31,98	286,23	58,89	264,00	16,40	151,58	1,08		12,80		88,30	0,07	0,09	0,21	0,35

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	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	
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>20,978</b>	<b>24,864</b>	<b>90,288</b>	<b>670,63</b>	<b>633,93</b>	<b>450,86</b>	<b>60,94</b>	<b>356,16</b>	<b>5,348</b>	<b>4,4</b>	<b>72,8</b>	<b>8,8</b>	<b>152,7</b>	<b>0,248</b>	<b>0,347</b>	<b>11,81</b>	<b>0,5</b>
	<b>Обед</b>																		
56	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,18	7,20	35,16	247,19	33,20	17,31	29,07	1,28	0,08			1,94	0,03	0,03	15,55	
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	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	
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	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	
	<b>Итого</b>	<b>1030</b>	<b>33,11</b>	<b>26,08</b>	<b>128,69</b>	<b>856,67</b>	<b>2385,84</b>	<b>185,45</b>	<b>205,97</b>	<b>397,78</b>	<b>12,46</b>	<b>0,80</b>	<b>11,68</b>	<b>12,73</b>	<b>23,84</b>	<b>0,42</b>	<b>0,42</b>	<b>56,72</b>	<b>0,18</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1590</b>	<b>54,088</b>	<b>50,944</b>	<b>218,98</b>	<b>1527,3</b>	<b>3019,77</b>	<b>636,31</b>	<b>266,91</b>	<b>753,94</b>	<b>17,803</b>	<b>5,2</b>	<b>84,483</b>	<b>21,532</b>	<b>176,54</b>	<b>0,668</b>	<b>0,771</b>	<b>68,53</b>	<b>0,68</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>16230</b>	<b>658,48</b>	<b>640,86</b>	<b>2494,1</b>	<b>17997,1</b>	<b>27982,83</b>	<b>6170,5</b>	<b>3273,1</b>	<b>10011</b>	<b>180,31</b>	<b>41,92</b>	<b>228,49</b>	<b>335,89</b>	<b>12063</b>	<b>10,24</b>	<b>12,42</b>	<b>643,74</b>	<b>10,8</b>
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1623</b>	<b>65,85</b>	<b>64,09</b>	<b>249,41</b>	<b>1799,71</b>	<b>2798,28</b>	<b>617,05</b>	<b>327,31</b>	<b>1001,12</b>	<b>18,03</b>	<b>4,19</b>	<b>22,85</b>	<b>33,59</b>	<b>1206,31</b>	<b>1,02</b>	<b>1,24</b>	<b>64,37</b>	<b>10,84</b>
	<b>Норма 60% от суточной нормы</b>	<b>1350</b>	<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>229,80</b>	<b>1632,00</b>	<b>720,00</b>	<b>720,00</b>	<b>180,00</b>	<b>720,00</b>	<b>10,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>2,40</b>	<b>540,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,96</b>	<b>42,00</b>	<b>0,60</b>

основание: сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г

Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутельян В.А.

1 день	570	22,58	28,57	128,32	791,85	606,46	379,25	102,30	506,78	4,50	0,92	10,73	4,77	192,05	0,31	0,43	1,69	0,62
2 день	550	41,64	32,94	92,32	836,47	683,29	414,94	122,27	535,44	4,78	6,25	4,79	10,41	182,06	0,23	0,93	13,36	0,20
3 день	570	35,15	47,71	70,09	901,02	940,86	607,55	80,23	653,68	6,16	4,71	13,26	8,33	547,25	0,30	0,99	6,70	1,95
4 день	710	29,04	24,30	115,62	745,41	810,05	295,43	149,01	491,64	3,80	1,39	6,00	37,62	48,08	0,32	0,43	7,41	0,76
5 день	625	29,14	19,55	133,86	758,88	978,23	119,29	150,05	328,56	7,05	1,24	0,00	7,37	38,70	0,25	0,27	27,99	0,00
6 день	640	19,86	16,83	99,04	683,59	819,48	480,97	72,48	413,02	4,68	0,63	13,44	0,66	155,32	0,26	0,50	13,16	0,42
7 день	570	36,70	30,53	109,14	850,08	802,33	365,98	121,54	487,82	5,30	3,92	2,53	8,03	166,80	0,31	0,72	13,55	0,13
8 день	570	31,73	41,56	62,34	811,93	844,95	498,84	68,13	566,89	5,52	5,23	13,02	9,09	512,91	0,29	0,98	11,15	1,67
9 день	670	25,99	25,68	92,08	701,83	672,61	112,64	115,90	385,91	6,10	1,30	1,45	5,93	81,81	1,35	0,26	12,74	0,00
10 день	560	20,98	24,86	90,29	670,63	633,93	450,86	60,94	356,16	5,35	4,40	72,80	8,80	152,70	0,25	0,35	11,81	0,50
Всего за 10 дней	<b>6035,00</b>	<b>292,80</b>	<b>292,53</b>	<b>993,09</b>	<b>7751,69</b>	<b>7792,19</b>	<b>3725,76</b>	<b>1042,84</b>	<b>4725,89</b>	<b>53,22</b>	<b>29,99</b>	<b>138,01</b>	<b>101,00</b>	<b>2077,67</b>	<b>3,87</b>	<b>5,85</b>	<b>119,56</b>	<b>6,25</b>
В среднем за 1 день	<b>603,50</b>	<b>29,28</b>	<b>29,25</b>	<b>99,31</b>	<b>775,17</b>	<b>779,22</b>	<b>372,58</b>	<b>104,28</b>	<b>472,59</b>	<b>5,32</b>	<b>3,00</b>	<b>13,80</b>	<b>10,10</b>	<b>207,77</b>	<b>0,39</b>	<b>0,59</b>	<b>11,96</b>	<b>6,25</b>
Норма 25% от суточной нормы	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>1,00</b>	<b>225,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,40</b>	<b>17,50</b>	<b>0,25</b>

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Ca	Mg	P	Fe	Селе	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	1080	35,62	36,13	158,59	1081,10	1852,30	145,92	189,75	554,90	14,65	1,63	4,43	9,53	10,14	0,46	0,40	30,68	0,28
2 день	990	31,04	32,41	161,16	1064,12	2416,81	533,45	190,09	523,19	6,13	0,92	15,10	45,15	85,34	0,52	0,43	56,93	1,26
3 день	1040	42,50	38,11	168,15	1087,56	2160,93	383,47	229,07	538,82	12,66	2,01	11,02	14,91	7916,11	0,53	0,45	37,39	0,20
4 день	1030	34,02	33,69	134,26	957,86	2426,52	183,54	211,28	422,82	12,20	0,79	12,95	13,56	21,90	0,45	0,43	49,00	0,04
5 день	1080	33,56	33,44	148,06	1002,88	1581,56	192,12	259,97	518,29	11,70	1,22	3,25	10,51	81,81	1,55	0,39	39,36	0,28
6 день	960	35,95	44,00	123,72	1018,46	1683,53	195,13	206,88	498,84	11,59	0,84	7,90	10,08	86,80	0,58	0,52	36,23	0,50
7 день	900	43,51	31,70	160,81	1037,76	1706,34	200,82	252,08	593,29	9,05	1,71	6,06	46,17	71,19	0,48	0,42	25,93	0,49
8 день	1070	32,39	27,84	163,05	1032,69	2438,09	258,81	233,46	547,90	9,56	0,92	16,90	62,48	31,89	0,57	0,50	58,68	0,82
9 день	1015	43,97	44,94	154,56	1106,29	1538,72	166,06	251,71	689,50	27,08	1,10	1,20	9,76	9479,83	0,82	2,59	133,26	0,54
10 день	1590	54,09	50,94	218,98	1527,30	3019,77	636,31	266,91	753,94	17,80	5,20	84,48	21,53	176,54	0,67	0,77	68,53	0,68
Всего за 10 дней	<b>10755,00</b>	<b>386,65</b>	<b>373,19</b>	<b>1591,34</b>	<b>10916,01</b>	<b>20824,57</b>	<b>2895,62</b>	<b>2291,19</b>	<b>5641,47</b>	<b>132,43</b>	<b>16,33</b>	<b>163,28</b>	<b>243,69</b>	<b>17961,55</b>	<b>6,62</b>	<b>6,92</b>	<b>536,00</b>	<b>5,09</b>
В среднем за 1 день	<b>1075,50</b>	<b>38,67</b>	<b>37,32</b>	<b>159,13</b>	<b>1091,60</b>	<b>2082,46</b>	<b>289,56</b>	<b>229,12</b>	<b>564,15</b>	<b>13,24</b>	<b>1,63</b>	<b>16,33</b>	<b>24,37</b>	<b>1796,15</b>	<b>0,66</b>	<b>0,69</b>	<b>53,60</b>	<b>5,09</b>
Норма 35% от суточной нормы	<b>800</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>950,00</b>	<b>420,00</b>	<b>420,00</b>	<b>105,00</b>	<b>420,00</b>	<b>6,30</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>1,40</b>	<b>315,00</b>	<b>0,49</b>	<b>0,56</b>	<b>24,50</b>	<b>0,35</b>

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,22	1,16	4,34