









15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	54,00	13,20	132,00	5,25	75,00	0,15	6,40	39,00	0,01	0,05	0,11	0,16	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20		11,15	0,03	0,02	10,00		
ПП	Печенье	20	1,53	1,93	83,40	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24				0,01	0,02		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	60,00	8,30	11,10	1,40	2,80	0,28		1,47	0,02	0,02	0,03		
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,78	0,67	50,04	21,62	7,18	22,00	19,02	0,23			0,02	0,30	11,36	0,31	
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>15,08</b>	<b>20,28</b>	<b>619,44</b>	<b>671,63</b>	<b>322,74</b>	<b>102,41</b>	<b>350,21</b>	<b>4,84</b>	<b>12,40</b>	<b>4,83</b>	<b>108,15</b>	<b>0,27</b>	<b>0,30</b>	<b>11,36</b>	<b>0,31</b>
	<b>Обед</b>																
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	43,73	134,76	16,99	11,03	24,96	0,78		0,93	0,03	0,02	4,12		
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	76,20	307,28	27,88	16,60	39,42	0,62	2,40	1,45	0,06	0,04	8,30	0,01	
259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,20	22,19	425,69	830,50	40,50	42,48	205,75	3,86	60,00	33,10	0,12	0,17	6,76		
389	Сок фруктовый	200	1,00		85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80			0,02	0,02	4,00		
ПП	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58		3,67	0,05	0,04	0,08		
ПП	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93		0,66	0,04	0,03	0,01		
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>26,00</b>	<b>30,61</b>	<b>805,06</b>	<b>1603,93</b>	<b>125,00</b>	<b>140,60</b>	<b>366,57</b>	<b>9,57</b>	<b>62,40</b>	<b>39,81</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>23,27</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1290</b>	<b>41,08</b>	<b>50,89</b>	<b>1424,50</b>	<b>2275,56</b>	<b>447,74</b>	<b>243,01</b>	<b>716,78</b>	<b>14,41</b>	<b>74,80</b>	<b>44,64</b>	<b>108,15</b>	<b>0,58</b>	<b>0,62</b>	<b>34,62</b>	<b>0,32</b>
	<b>ВТОРНИК</b>																
	<b>Завтрак</b>																
223,2	Запеканка из творога с изюмом	150	26,52	23,13	31,68	182,43	220,53	35,13	314,43	1,23	44,04	35,94	136,50	0,10	0,63	0,39	0,15
ПП	Молоко стуженное	20	1,50	0,04	11,36	76,00	63,40	6,80	45,80	0,04	0,60	0,70	0,01	0,03	0,20		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	6,00	20,00	0,04	0,15	1,30		
330	Яблоко	100	0,40	0,40	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20			0,03	0,02	10,00		
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	0,24	2,93	0,04	0,03	0,06		
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>35,14</b>	<b>27,58</b>	<b>740,97</b>	<b>726,00</b>	<b>440,07</b>	<b>108,92</b>	<b>499,27</b>	<b>4,06</b>	<b>45,08</b>	<b>53,73</b>	<b>156,50</b>	<b>0,22</b>	<b>0,86</b>	<b>11,95</b>	<b>0,15</b>
	<b>Обед</b>																
67	Винегрет овощной (лук репчатый)	60	0,84	6,02	8,74	169,80	18,74	11,72	25,96	0,50	7,54	4,06	0,03	0,02	5,78		
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	0,02	1,92	0,07	0,05	6,70	0,01	
294	Котлета куриная с маслом сливочным	90/5	20,59	17,14	27,37	187,18	56,41	24,89	75,49	8,24			32,36	5,18	5,81	5,00	
303	Каша вязкая гречневая	80	2,44	2,67	10,94	73,82	4,50	38,42	58,06	1,29	0,16	0,64	0,06	0,03		0,04	
321	Капуста тушеная	80	1,65	2,59	13,07	270,11	44,36	16,52	32,11	0,65	0,06	1,20	0,02	0,02	13,73	0,04	
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	112,44	14,18	5,14	4,40	0,95			0,01	0,01	0,90		
ПП	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	47,55	0,58	0,30	3,67	0,05	0,04	0,08		
ПП	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,18	0,66	0,04	0,03	0,01		
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>33,83</b>	<b>34,61</b>	<b>822,00</b>	<b>1285,98</b>	<b>187,14</b>	<b>178,52</b>	<b>323,84</b>	<b>13,88</b>	<b>0,76</b>	<b>11,14</b>	<b>32,36</b>	<b>5,46</b>	<b>5,35</b>	<b>33,01</b>	<b>5,09</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1305</b>	<b>68,97</b>	<b>62,19</b>	<b>1562,13</b>	<b>2011,98</b>	<b>627,21</b>	<b>287,44</b>	<b>823,11</b>	<b>17,94</b>	<b>45,84</b>	<b>53,08</b>	<b>188,86</b>	<b>5,68</b>	<b>6,21</b>	<b>44,96</b>	<b>5,24</b>
	<b>СРЕДА</b>																
	<b>Завтрак</b>																
ПП	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26	219,12	54,54	10,86	0,44	0,04	2,05	0,02	0,02	2,81		

210	Омлет натуральный	170	15,80	18,13	28,39	328,27	225,42	116,83	18,29	255,88	2,99	38,04	54,52	64,48	367,84	0,12	0,59	4,29	1,35
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,20	6,00		24,40	0,06	0,18	1,59	
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	0,24		2,93		0,04	0,03	0,06	
ПП	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,18		0,66		0,04	0,03	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>27,17</b>	<b>27,62</b>	<b>90,07</b>	<b>676,95</b>	<b>741,46</b>	<b>345,63</b>	<b>101,98</b>	<b>486,85</b>	<b>5,30</b>	<b>38,70</b>	<b>60,52</b>	<b>70,12</b>	<b>392,24</b>	<b>0,28</b>	<b>0,85</b>	<b>8,75</b>	<b>1,35</b>
	<b>Обед</b>																		
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		0,18		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	0,02	3,60	2,05		0,09	0,05	6,60	0,01
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	
309	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	
ПП	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08	
ПП	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,18		0,66		0,04	0,03	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>25,73</b>	<b>15,60</b>	<b>110,26</b>	<b>665,08</b>	<b>1122,80</b>	<b>119,68</b>	<b>150,00</b>	<b>325,28</b>	<b>7,27</b>	<b>6,99</b>	<b>3,60</b>	<b>30,16</b>	<b>17,52</b>	<b>0,32</b>	<b>0,28</b>	<b>26,36</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1220</b>	<b>52,89</b>	<b>43,21</b>	<b>200,33</b>	<b>1342,03</b>	<b>1864,26</b>	<b>465,31</b>	<b>251,98</b>	<b>812,13</b>	<b>12,57</b>	<b>45,69</b>	<b>64,12</b>	<b>100,28</b>	<b>409,76</b>	<b>0,59</b>	<b>1,14</b>	<b>35,11</b>	<b>1,36</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
70	Огурцы соленные	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	
260	Выпечка из говядины с маслом сливочным	90/5	14,82	18,88	12,83	283,20	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,04	1,30		20,00	0,05	0,14	0,23	0,14
303	Каша вязкая пшенная	150	4,18	5,00	23,94	157,00	77,19	10,97	29,89	85,47	0,98			1,02		0,11	0,01	2,83	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	21,30	14,20	2,40	4,40	0,36						0,02	0,03	
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,78	0,67	9,35	50,04	21,62	7,18	22,00	19,02	0,23	0,12		1,47		0,02	0,02	0,03	
ПП	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	0,12		0,44		0,03	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>22,79</b>	<b>24,83</b>	<b>73,46</b>	<b>591,14</b>	<b>405,64</b>	<b>61,85</b>	<b>95,23</b>	<b>298,13</b>	<b>4,97</b>	<b>0,28</b>	<b>1,30</b>	<b>2,93</b>	<b>20,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,25</b>	<b>5,20</b>	<b>0,22</b>
	<b>Обед</b>																		
52	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	9,92	55,67	161,88	21,29	12,42	24,39	0,79					0,01	0,02	3,99	
02	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	308,24	39,38	20,90	43,68	0,98	0,01	0,96	7,28	68,00	0,04	0,04	8,54	0,01
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	175	15,24	13,49	15,05	242,67	579,37	66,10	42,02	128,47	3,20	6,69	3,50	4,25	35,12	0,14	0,18	0,73	
309	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	
ПП	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08	
ПП	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,18		0,66		0,04	0,03	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>25,07</b>	<b>23,00</b>	<b>93,98</b>	<b>640,78</b>	<b>1380,88</b>	<b>166,40</b>	<b>145,83</b>	<b>292,98</b>	<b>9,28</b>	<b>7,18</b>	<b>4,46</b>	<b>15,86</b>	<b>103,12</b>	<b>0,30</b>	<b>0,33</b>	<b>17,35</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1260</b>	<b>47,86</b>	<b>47,83</b>	<b>167,44</b>	<b>1231,92</b>	<b>1786,52</b>	<b>228,24</b>	<b>241,06</b>	<b>591,11</b>	<b>14,25</b>	<b>7,46</b>	<b>5,76</b>	<b>18,79</b>	<b>123,12</b>	<b>0,53</b>	<b>0,58</b>	<b>22,55</b>	<b>0,23</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,94	12,83	35,98	286,23	58,89	264,00	16,40	151,58	1,08		1,28		88,30	1,30	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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	8,30	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		
ПП	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	0,12	0,44		0,03	0,02	0,01		
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>15,17</b>	<b>20,94</b>	<b>86,79</b>	<b>562,13</b>	<b>400,99</b>	<b>304,62</b>	<b>36,00</b>	<b>211,14</b>	<b>4,53</b>	<b>0,12</b>	<b>1,28</b>	<b>0,44</b>	<b>1,39</b>	<b>0,15</b>	<b>10,25</b>	<b>0,50</b>	
	<b>Обед</b>																		
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,11	4,31	86,06	148,02	19,88	10,37	17,41	0,77	0,05			0,02	0,02	9,31		
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,22	118,60	378,66	34,14	28,46	70,48	1,64	0,01	2,40	1,45	0,18	0,06	4,66	0,14	
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	0,06	6,00	23,46	0,10	0,08	2,14	0,33	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,40	648,42	36,98	27,75	86,60	1,00	0,08	9,05	3,85	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		
ПП	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30	3,67		0,05	0,04	0,08		
ПП	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,18	0,66		0,04	0,03	0,01		
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>26,83</b>	<b>21,57</b>	<b>125,29</b>	<b>849,88</b>	<b>1768,79</b>	<b>233,98</b>	<b>173,48</b>	<b>449,54</b>	<b>6,41</b>	<b>0,68</b>	<b>17,45</b>	<b>33,09</b>	<b>0,55</b>	<b>0,35</b>	<b>35,09</b>	<b>0,55</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1320</b>	<b>42,00</b>	<b>42,51</b>	<b>212,08</b>	<b>1412,01</b>	<b>2169,78</b>	<b>538,60</b>	<b>209,48</b>	<b>660,68</b>	<b>10,94</b>	<b>0,80</b>	<b>18,73</b>	<b>33,53</b>	<b>1,94</b>	<b>0,50</b>	<b>45,33</b>	<b>1,05</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	12915	508,13	499,61	2122,84	14127,10	20064,18	4331,36	2469,23	7051,98	136,09	187,10	438,00	498,93	1755,16	17,14	17,95	352,36	15,72
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>	1291,5	50,81	49,96	212,28	1412,71	2006,42	433,14	246,92	705,20	13,61	18,71	43,80	49,89	175,52	1,71	1,79	35,24	1,572
	<b>Норма 60% от суточной нормы</b>	<b>1200</b>	<b>46,20</b>	<b>47,40</b>	<b>201,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>660,00</b>	<b>660,00</b>	<b>150,00</b>	<b>660,00</b>	<b>7,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>1,80</b>	<b>420,00</b>	<b>0,72</b>	<b>0,84</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>

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

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

расчет завтрак	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	520	19,03	26,55	85,95	644,90	516,13	321,81	55,64	365,31	2,95	26,88	75,68	22,44	222,40	0,23	0,57	2,76	0,65
2 день	510	31,71	24,89	79,06	670,07	587,96	325,39	96,32	412,07	4,21	44,88	35,94	53,73	136,50	0,18	0,71	10,68	0,15
3 день	515	20,88	23,29	99,40	654,87	600,96	103,77	94,77	304,21	5,72	8,45	1,37	71,83	32,67	0,19	0,22	7,54	0,74
4 день	570	21,58	19,04	74,42	534,91	563,14	195,71	93,32	365,09	3,96	1,22	7,08	4,21	61,05	0,25	0,38	3,72	0,08
5 день	505	17,72	18,76	104,02	613,49	313,39	294,84	95,86	275,57	1,75	0,97	12,40	3,83	108,15	0,12	0,27	1,41	0,31
6 день	575	15,08	20,28	100,64	619,44	671,63	322,74	102,41	350,21	4,84	0,32	12,40	4,83	156,50	0,22	0,86	11,95	0,15
7 день	510	35,14	27,58	87,49	740,97	726,00	440,07	108,92	499,27	4,06	45,08	41,94	53,73	392,24	0,28	0,85	8,75	1,35
8 день	500	27,17	27,62	90,07	676,95	741,46	345,63	101,98	486,85	5,30	38,70	60,52	70,12	20,00	0,22	0,25	5,20	0,22
9 день	545	22,79	24,83	73,46	591,14	405,64	61,85	95,23	298,13	4,97	0,28	1,30	2,93	128,30	1,39	0,15	10,25	0,50
10 день	510	15,17	20,94	86,79	562,13	400,99	304,62	36,00	211,14	4,53	0,12	1,28	0,44	128,30	1,39	0,15	10,25	0,50
Всего за 10 дней	5260	226,26	233,77	881,30	6308,87	5527,30	2716,42	880,45	3567,85	42,29	166,90	249,91	288,09	1365,96	3,34	4,54	73,60	4,46
В среднем за 1 день	526	22,63	23,38	88,13	630,89	552,73	271,64	88,05	356,78	4,23	16,69	24,99	28,81	136,60	0,33	0,45	7,36	4,46
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	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	795	35,55	29,99	127,69	773,64	1231,70	201,42	179,00	334,28	15,79	0,90	4,02	7,87	49,20	5,46	5,41	30,33	5,12
2 день	715	25,36	31,99	156,02	855,60	1577,45	124,92	141,87	362,36	7,85	0,80	63,60	39,35	0,00	0,30	0,32	18,44	0,01
3 день	715	25,91	21,57	105,20	762,94	1638,12	165,95	162,29	309,79	6,49	0,58	6,27	15,20	118,37	0,26	0,35	33,62	0,01
4 день	890	27,35	25,00	117,10	760,37	1252,93	135,68	144,43	287,99	9,72	0,76	2,40	7,54	30,10	0,35	0,28	27,19	0,09
5 день	785	30,26	31,90	122,44	882,88	1674,30	154,79	172,75	431,52	7,55	0,75	12,75	9,81	20,00	0,49	0,41	34,12	0,36
6 день	715	26,00	30,61	145,92	805,06	1603,93	125,00	140,60	366,57	9,57	0,80	62,40	39,81	0,00	0,32	0,32	23,27	0,01
7 день	795	33,83	34,61	137,64	822,00	1285,98	187,14	178,52	323,84	13,88	0,76	11,14	12,15	32,36	5,46	5,35	33,01	5,09
8 день	720	25,73	15,60	110,26	665,08	1122,80	119,68	150,00	325,28	7,27	6,99	3,60	30,16	17,52	0,32	0,28	26,36	0,01
9 день	715	25,07	23,00	93,98	640,78	1380,88	166,40	145,83	292,98	9,28	7,18	4,46	15,86	103,12	0,30	0,33	17,35	0,01
10 день	810	26,83	21,57	125,29	849,88	1768,79	233,98	173,48	449,54	6,41	0,68	17,45	33,09	18,53	0,55	0,35	35,09	0,55
Всего за 10 дней	7655,00	281,88	265,83	1241,54	7818,23	14536,88	1614,94	1588,78	3484,14	93,80	20,20	188,09	210,84	389,20	13,80	13,41	278,76	11,26
В среднем за 1 день	765,50	28,19	26,58	124,15	781,82	1453,69	161,49	158,88	348,41	9,38	2,02	18,81	21,08	38,92	1,38	1,34	27,88	11,26
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	1,10	1,05	4,22