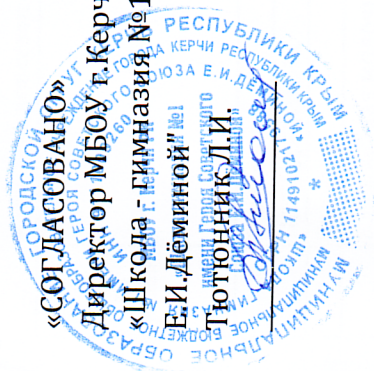




«Школа - гимназия №1 имени Героя Советского Союза



основное (организованное) меню

возраст 7-11 лет
сезон: весна 2025г
(апрель-май)

меню 7-11 лет сезон весна (март-май 25г)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы							Витамины						
							К	Ca	Mg	P	Fe	Селе н	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D	
	1 неделя																			
	ПОНЕДЕЛЬНИК																			
	Завтрак																			
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	220	6,80	10,10	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	6,40	8,10	14,80	160,65	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		
ПП	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,40	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24				11,15		0,01	0,02		
ПП	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	16,17	20,78	99,36	636,95	336,81	292,50	57,17	290,86	2,47	5,31	60,00	16,72	124,95	0,17	0,24	1,13	0,38	
	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		
ПП	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		
ПП	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	1420	45,02	49,10	230,63	1503,34	1815,69	412,29	222,37	730,57	14,76	6,54	63,12	23,75	135,09	0,54	0,57	27,07	0,51	
	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	
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		
ПП	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	###	40,97	86,94	155,61	0,19	0,80	13,23	0,17	
	Обед																			
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,50	3,02	1,10	33,59	90,76	20,37	8,35	13,93	0,38			2,79		0,09	0,02	4,24		

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
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	112,44	14,18	5,14	4,40	0,95					0,01	0,01	0,90	
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	810	20,02	22,00	129,49	788,00	1640,51	439,81	127,72	337,68	4,88	6,10	100,74	290,34	121,34	0,42	0,29	38,61	0,75
	ВСЕГО за день	1320	55,45	50,12	210,51	1510,97	2264,73	797,65	230,84	794,90	9,30	###	141,71	377,28	276,95	0,61	1,09	51,84	0,92
	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							
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	0,02	0,02	2,81	
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	35	2,45	0,35	23,02	57,74	58,27	8,98	8,79	40,82	1,09	2,11		7,72		0,04	0,02	0,01	
	Итого	500	31,92	40,12	67,06	711,00	771,14	534,34	71,38	591,56	5,63	###	125,40	385,37	64,52	0,78	0,63	6,02	2,67
	Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	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	
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	30,82	25,62	142,16	838,19	1791,13	200,79	172,32	356,81	9,74	###	85,17	116,77	45,15	0,42	0,40	38,17	0,04
	ЧЕТВЕРГ	1365	62,74	65,73	209,23	1549,19	2562,27	735,13	243,70	948,36	15,37	###	210,57	502,14	109,67	1,20	1,04	44,20	2,71
	Завтрак																		
70	Огурцы соленные	60	0,48	0,06	1,02	6,00	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36								
239/331	Тефтели 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	0,01	0,06	2,10	
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		0,10	0,08	2,14	0,33
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			0,02	0,02		0,08
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		0,04	0,15	1,30	
	Итого	560	20,35	18,30	72,82	536,45	573,45	239,34	100,35	357,69	2,01	9,28	66,00	272,71	38,53	0,20	0,33	5,59	0,41
	Обед																		
52	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	4,96	55,67	161,88	21,29	12,42	24,39	0,79					0,01	0,02	3,99	

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
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	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	27,50	23,92	114,04	743,14	2029,52	148,84	164,82	328,71	10,73	5,37	89,08	99,64	50,37	0,34	0,36	39,63	0,01
	ВСЕГО за день	1375	47,85	42,22	186,86	1279,59	2602,97	388,18	265,17	686,40	12,75	###	155,08	372,35	88,90	0,54	0,68	45,22	0,42
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
47	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,41	169,89	31,34	9,60	20,37	0,40	0,07		0,88		0,01	0,02	11,88	
291	Плов из курицы	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	
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	1,50	2,36	14,98	83,40	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24				11,15		0,01	0,02	
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	510	22,83	15,98	97,56	602,58	782,56	106,34	108,34	256,05	6,19	9,42	0	50,88	28,67	0,191	0,208	21,38	0
	Обед																		
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,61	197,82	11,73	14,48	39,13	0,54	1,60	17,34	10,74	11,88	0,05	0,06	5,02	0,04
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
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 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
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	112,44	14,18	5,14	4,40	0,95					0,01	0,01	0,90	
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	830	25,67	27,22	130,97	826,81	1413,03	127,46	204,78	408,59	9,28	###	64,14	96,27	72,93	1,23	0,35	27,03	0,13
	ВСЕГО за день	1340	48,50	43,20	228,53	1429,39	2195,59	233,80	313,12	664,64	15,47	###	64,14	147,15	101,60	1,42	0,56	48,40	0,13
	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	

	Итого	560	16,31	15,70	74,59	574,00	724,63	441,19	60,09	349,75	3,64	4,00	120,00	0,00	141,40	0,21	0,44	12,87	0
	Обед																		
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	
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
260	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
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
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	
111	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	
111	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	5,82	65,76	74,75	59,00	0,45	0,41	29,85	0
	ВСЕГО за день	1345	46,13	52,07	179,72	1414,73	2102,49	593,27	219,38	747,90	13,26	9,82	185,76	74,75	200,40	0,66	0,85	42,72	0
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
	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
222	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	21,30	14,20	2,40	4,40	0,36							2,83	
377	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	
111	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	
330	Итого	530	31,43	25,89	95,57	743,12	737,33	325,43	103,52	423,24	4,87	###	21,58	66,77	142,56	0,26	0,63	13,47	0
	Обед																		
	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	
51	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
106	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	
291	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	112,44	14,18	5,14	4,40	0,95					0,01	0,01	0,90	
342	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	
111	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	790	35,04	23,95	132,37	852,86	1386,22	175,35	161,42	489,44	7,31	###	60,60	412,18	42,57	0,42	0,36	21,56	0
	ВСЕГО за день	1320	66,47	49,84	227,94	1595,98	2123,55	500,78	264,94	912,68	12,18	###	82,18	478,95	185,13	0,68	0,99	35,03	0
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
111	Икра кабачковая конс.	60	1,64	4,31	8,73	80,26	219,12	54,54	10,86	33,48	0,44	0,04							
210	Омлет натуральный	170	15,79	18,13	26,39	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	
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	1
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
111	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	0
	Итого	500	27,79	33,62	77,02	699,32	658,31	441,43	57,59	498,53	4,67	###	119,52	76,85	446,72	0,26	0,85	8,51	1
	Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	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
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/30	7,43	7,43	5,70	157,50	487,81	58,61	72,80	243,29	1,28			654,72	8,73	0,08	0,08	5,60	0,93
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	910	21,02	19,10	130,85	779,77	2283,03	208,02	220,37	517,80	7,86	5,96	126,54	758,83	8,73	0,46	0,34	51,42	1,02
	ВСЕГО за день	1410	48,81	52,73	207,87	1479,09	2941,34	649,45	277,96	1016,33	12,54	####	246,06	835,68	455,45	0,72	1,19	59,93	2,47
	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								
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	####	10,80	40,54	61,05	1,02	0,19	8,52	0,08
	Обед																		
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,50	3,02	1,10	33,59	90,76	20,37	8,35	13,93	0,38			2,79		0,09	0,02	4,24	
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
261/332	Печень, тушенная в соусе	90/30	4,25	13,42	4,04	251,20	327,75	33,26	23,28	388,88	8,34	0,24		3,86	9960,00	0,35	2,51	51,44	0,02
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
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	
пр	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,40	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	19,80	29,91	114,65	855,62	1268,05	144,47	199,16	663,89	16,67	8,16	9,60	69,21	9971,15	0,71	2,71	68,33	0,11
	ВСЕГО за день	1410	40,37	49,13	204,72	1428,74	1779,32	234,84	296,03	973,49	21,63	####	20,40	109,75	####	1,74	2,89	76,85	0,19
	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
302	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	

Молоко	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	
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	3,80	70,69	6,60	0,22	0,32	11,77	
Обед																0,44	
Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	4,96	55,67	161,88	21,29	12,42	24,39	0,79				0,01	0,02	3,99	
Щи из квашенной капусты с каргофелем	200	1,22	3,88	3,20	56,00	40,94	13,88	28,30	0,52	1,66	1,57	12,96	11,56	0,02	0,02	8,36	0,06
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	0,09	0,20	14,96	
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	
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	
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	735	27,58	24,16	93,82	705,79	1419,69	127,18	129,60	287,95	9,68	7,96	66,04	69,46	0,26	0,32	31,32	0,06
ВСЕГО за день	1260	45,78	46,73	183,49	1301,79	2044,93	531,92	185,54	607,51	14,57	###	136,73	76,06	0,48	0,64	43,09	0,50
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	13565	507,11	500,88	2069,5	14492,8	22432,88	5077,3	2519	8082,8	141,82	298	1305,8	2997,9	8,575	10,5	474,3	9,25
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1356,5	50,71	50,09	206,95	1449,28	2243,29	507,73	251,90	808,28	14,18	29,78	130,58	299,79	0,86	1,05	47,43	9,25
Норма 60% от суточной	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	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	жир	угл-ды	ккал	К	Ca	Mg	P	Fe	Селе н	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	510	16,17	20,70	99,36	636,95	336,81	292,5	57,17	290,86	2,47	5,31	60	16,72	124,95	0,169	0,238	1,126	0,38
2 день	510	15,43	20,12	81,02	722,97	624,22	357,84	103,12	457,22	4,42	53,2	40,97	86,94	155,61	0,19	0,8	13,23	0,17
3 день	500	11,916	40,115	67,063	711	771,14	534,34	71,38	591,56	5,628	43,1	125,4	385,37	64,52	0,783	0,634	6,023	2,67
4 день	560	20,346	16,3	72,02	536,45	573,45	239,34	100,35	357,69	2,014	9,28	66	272,71	38,53	0,204	0,325	5,59	0,41
5 день	510	22,03	15,98	97,56	602,58	782,56	106,34	108,34	256,05	6,19	9,42	0	50,88	28,67	0,191	0,208	21,38	0
6 день	560	16,308	15,704	74,508	574	724,63	441,19	60,09	349,75	3,638	4	120	0	141,4	0,206	0,44	12,87	0,38
7 день	530	31,43	25,09	95,57	743,12	737,33	325,43	103,52	423,24	4,87	33,5	21,58	66,77	142,56	0,26	0,63	13,47	0,11
8 день	500	27,794	13,621	77,015	699,32	658,31	441,43	57,59	498,53	4,674	44,8	119,52	76,85	446,72	0,256	0,851	8,511	1,45
9 день	590	20,568	19,225	90,065	573,12	511,27	90,365	96,871	309,61	4,96	11,4	10,8	40,54	61,05	1,024	0,187	8,522	0,08
10 день	525	10,198	22,574	89,668	596	625,24	404,74	55,938	319,56	4,888	3,8	70,69	6,6	138,46	0,217	0,321	11,77	0,44
Всего за 10 дней	5295,00	240,99	240,31	844,73	6395,51	6344,96	3233,52	814,37	3854,05	43,75	###	634,96	1003,38	1342,47	3,50	4,63	102,48	6,09
В среднем за 1 день	529,50	24,10	24,03	84,47	639,55	634,50	323,35	81,44	385,41	4,38	###	63,50	100,34	134,25	0,35	0,46	10,25	6,09
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	жир	угл-ды	ккал	К	Ca	Mg	P	Fe	Селе н	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	910	20,05	26,321	131,27	866,39	1470,08	119,79	165,2	439,71	12,286	1,23	3,12	7,026	10,14	0,372	0,334	25,94	0,13
2 день	810	20,019	21,998	129,49	788	1640,51	439,81	127,72	337,68	4,884	6,1	100,74	290,34	121,34	0,416	0,287	38,61	0,75
3 день	865	30,819	25,619	142,16	830,187	1791,13	200,79	172,32	356,81	9,737	15,6	85,17	116,77	45,15	0,416	0,403	38,17	0,04
4 день	815	27,504	23,918	114,04	743,14	2029,52	140,04	164,82	328,71	10,734	5,37	89,08	99,64	50,37	0,339	0,358	39,63	0,01
5 день	830	25,67	27,224	130,97	826,006	1413,03	127,46	204,78	408,59	9,281	10,5	64,14	96,27	72,928	1,228	0,347	27,03	0,13
6 день	785	29,82	36,37	105,13	840,73	1377,86	152,08	159,29	398,15	9,62	5,82	65,76	74,75	59	0,449	0,41	29,85	0,42
7 день	790	35,035	23,954	132,37	852,86	1306,22	175,35	161,42	489,44	7,3078	13,4	60,6	412,18	42,57	0,423	0,359	21,56	0,49
8 день	910	21,019	19,104	130,85	779,767	2283,03	208,02	220,37	517,8	7,862	5,96	126,54	758,83	8,73	0,46	0,338	51,42	1,02
9 день	820	19,799	29,908	114,65	855,62	1268,05	144,47	199,16	663,89	16,672	8,16	9,6	69,21	997,12	0,712	2,707	68,33	0,11
10 день	735	27,504	24,158	93,022	705,79	1419,69	127,18	129,6	287,95	9,684	7,96	66,04	69,46	60,37	0,26	0,323	31,32	0,06
Всего за 10 дней	8270,00	266,12	268,57	1224,77	8097,29	16087,92	1843,78	1704,67	4228,71	98,07	###	670,79	1994,48	###	5,08	5,86	371,85	3,16
В среднем за 1 день	827,00	26,61	26,86	122,48	809,73	1608,79	184,38	170,47	422,87	9,81	8,01	67,08	199,45	1044,17	0,51	0,59	37,19	3,16
Норма 35% от суточной нормы	700	26,95	27,65	117,25	825,50	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	жир	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,10	1,06	4,12