

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г.Керчи РК

«Школа-гимназия №1 имени Героя Советского Союза

Е.И.Дёминой

Тютюнник Л.И.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «НЕКТАР»

Белан А.С.



основное (организованное) меню

возраст 7-11 лет
сезон: осень-зима 2025г
(ноябрь -декабрь)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы								Витамины				
							К	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	Д
	1 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	6,11	10,72	42,36	291,00	187,99	134,07	20,30	118,19	0,50	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
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	
ПР	Печенье	20	2,10	4,90	13,00	83,40	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	12,00		0,44		0,03	0,02	0,01	
	Итого	510	15,48	24,14	96,31	624,30	322,86	292,89	40,25	252,33	2,13	14,00	60,00	0,44	128,15	0,15	0,27	1,34	0,38
	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		0,18		0,01	0,02	10,25	
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	0,02	3,60	1,92		0,07	0,05	6,70	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	0,04	0,72	0,05	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					0,08	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	4,44	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	
ПР	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	
	Итого	910	30,38	26,78	123,45	847,86	1357,30	116,31	157,99	363,20	11,10	0,68	4,32	6,48	10,14	0,37	0,34	31,28	0,09
	Всего за день	1420	45,86	50,92	219,76	1472,16	1680,16	409,20	198,24	615,53	13,23	14,68	64,32	6,92	138,29	0,51	0,61	32,62	0,47
	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	5,08	4,10	5,76	155,61	0,12	0,75	0,64	0,17
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	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20								

67	Винегрет овощной (лук репчатый)	60	0,84	6,02	8,74	75,04	169,80	18,74	11,72	25,96	0,50	0,04	7,54	4,06		0,03	0,02	5,78	
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	0,01	0,96	7,28	68,00	0,04	0,04	8,54	0,01
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/30	14,63	7,43	15,70	157,50	487,81	58,61	72,80	243,29	1,28			654,72	8,73	0,08	0,08	5,60	0,93
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,00	37,58	4,12	18,00	55,58	0,37	0,49		1,62		0,02	0,02		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	
ПР	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	
ПР	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	
	Итого	810	26,67	23,61	131,83	776,98	1324,62	178,95	203,36	474,38	5,33	1,02	8,50	672,01	76,73	0,27	0,24	20,73	1,02
	Всего за день	1320	66,06	55,25	216,86	1563,59	2146,16	676,33	325,68	1052,23	9,91	6,54	18,60	680,70	256,74	0,51	1,22	33,02	1,19
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	19,80	54,05	145,86	20,09	9,59	17,60	0,59	0,08		0,93		0,02	0,02	10,12	
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	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	0,20	6,00		20,00	0,04	0,15	1,30	
ПР	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	
ПР	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	13,90	41,13	31,13	6,40	6,25	29,08	0,78	0,15		0,55		0,04	0,02	0,01	
	Итого	500	23,78	20,81	83,40	538,92	945,93	232,73	115,85	303,19	5,16	7,36	9,50	8,66	55,12	0,28	0,40	12,22	0,00
	Обед																		
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	
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	5,57	15,03	135,48	284,60	42,72	20,28	57,78	0,94	0,20	4,02	1,70	16,84	0,08	0,06	4,60	0,04
268	Биточек 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		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	
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	4,44	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	
ПР	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	
	Итого	885	30,64	35,42	131,78	937,79	1309,09	141,18	169,62	426,66	11,64	0,72	5,32	7,05	36,84	0,40	0,34	22,91	0,26
	Всего за день	1385	54,41	56,23	215,18	1476,71	2255,02	373,91	285,47	729,85	16,80	8,08	14,82	15,71	91,96	0,68	0,74	35,13	0,26
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,03	1,55	35,45	83,29	14,23	7,99	13,92	0,37			0,28		0,09	0,02	2,47	
283	Пудинг из печени	80	14,88	12,24	6,00	209,60	240,64	17,30	14,75	216,02	11,20				6308,00	0,21	1,55	76,21	0,18

303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00	138,40	8,44	72,03	108,88	2,42	0,30		1,20		0,12	0,06		0,08
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	0,24		2,93		0,04	0,03	0,06	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	12,00		0,44		0,03	0,02	0,01	
	Итого	550	25,05	21,82	73,09	585,02	551,76	73,65	146,16	404,52	15,43	12,54	0,00	4,85	6308,00	0,48	1,67	81,57	0,26
	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		0,36		23,10	0,01	0,05	3,46	0,09
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	18,53	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
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	4,44	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	
ПР	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	
	Итого	890	28,81	27,54	128,17	859,55	1917,12	307,38	173,07	489,21	8,78	0,63	17,81	33,09	41,63	0,56	0,39	39,32	0,64
	Всего за день	1440	53,86	49,36	201,26	1444,57	2468,88	381,03	319,23	893,73	24,21	13,17	17,81	37,94	6349,63	1,04	2,06	120,89	0,90
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
ПР	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		0,02	0,02	2,81	
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
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	
ПР	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	
ПР	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	13,90	41,13	31,13	6,40	6,25	29,08	0,78	0,15		0,55		0,04	0,02	0,01	
	Итого	575	18,35	19,14	102,11	614,69	638,67	366,40	87,90	265,98	5,24	0,43	1,28	5,53	88,30	1,43	0,18	13,12	0,35
	Обед																		
37	Салат картофельный с огурцами солеными и луком репчатым	60	0,73	4,70	9,38	66,83	178,68	11,11	9,12	25,26	0,41	0,08	17,24	10,42		0,03	0,02	3,62	
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00	384,10	34,85	20,75	49,08	0,78	0,02	2,99	1,81		0,07	0,05	10,37	0,18
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00	213,56	34,76	40,53	131,50	1,48	0,53		1,97	14,60	0,08	0,10	4,52	
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	4,44	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	
ПР	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	
	Итого	740	22,56	19,49	105,58	650,27	1107,73	120,35	140,89	302,28	6,98	1,11	20,23	18,53	14,60	0,29	0,26	22,60	0,18
	Всего за день	1315	40,91	38,63	207,69	1264,96	1746,40	486,75	228,79	568,26	12,22	1,54	21,51	24,06	102,90	1,72	0,44	35,72	0,53
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		

121	Суп молочный с крупой рисовой	200	2,97	3,57	6,14	71,20	127,60	159,50	14,14	90,94	0,12	4,77	75,00	33,00	26,40	0,04	0,17	0,66	0,04
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	0,20	6,00		24,40	0,06	0,18	1,59	
ПР	Печенье	20	2,10	4,90	13,00	83,40	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24				11,15		0,01	0,02	
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	500	14,71	20,10	67,65	492,00	483,71	333,76	53,78	296,60	2,43	7,37	81,00	41,80	101,95	0,19	0,42	2,28	0,19
	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	
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
290/331	Курица, тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00	171,16	30,32	16,19	79,00	0,70	0,26		0,83	30,10	0,04	0,09	0,68	
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
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	4,44	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	
ПР	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	
	Итого	890	25,91	24,71	118,80	784,82	2093,17	149,40	163,74	362,68	10,11	0,84	12,65	11,06	30,10	0,44	0,38	42,85	0,09
	Всего за день	1390	40,62	44,82	186,45	1276,82	2576,88	483,16	217,52	659,28	12,53	8,21	93,65	52,86	132,05	0,62	0,80	45,13	0,28
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
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	
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00	213,56	34,76	40,53	131,50	1,48	0,53		1,97	14,60	0,08	0,10	4,52	
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	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	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	12,00		0,44		0,03	0,02	0,01	
	Итого	570	19,54	9,84	87,64	499,97	884,29	98,04	114,92	232,20	7,92	12,77	0,00	5,34	14,60	0,21	0,25	20,69	0,00
	Обед																		
42	Салат картофельный с сол.огурцами и зел.горошком	60	1,04	3,71	11,00	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	0,01	0,96	7,28	68,00	0,04	0,04	8,54	0,01
279/331	Тефтеля 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	0,09	1,08	1,10	41,05	0,07	0,10	0,28	
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		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	
ПР	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	
ПР	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	

	Итого	810	24,61	25,88	128,16	800,09	1108,20	146,17	164,27	380,78	5,54	0,73	19,53	23,48	109,05	0,38	0,27	17,46	0,09
	Всего за день	1380	44,15	35,72	215,80	1300,06	1992,49	244,21	279,19	612,98	13,46	13,50	19,53	28,82	123,65	0,59	0,51	38,15	0,09
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
ПР	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		0,02	0,02	2,81	
211	Омлет с сыром	180	21,49	26,27	3,06	416,62	250,78	313,52	26,17	374,37	3,29	3,89	6,53	6,60	434,61	0,12	0,66	0,39	1,62
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	
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	0,24		2,93		0,04	0,03	0,06	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	12,00		0,44		0,03	0,02	0,01	
	Итого	580	28,54	32,53	64,02	727,27	823,26	412,87	96,20	482,50	7,25	16,17	6,53	12,02	434,61	0,24	0,75	13,29	1,62
	Обед																		
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,03	1,55	35,45	83,29	14,23	7,99	13,92	0,37			0,28		0,09	0,02	2,47	
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
294	Котлета куриная	90	20,55	13,51	27,30	202,12	187,28	56,41	24,89	73,99	8,23				12,36	5,18	5,14	5,81	5,00
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	24,51	113,00	506,46	83,17	30,97	60,21	1,21	0,11		2,26		0,04	0,05	25,74	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	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	
ПР	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	
	Итого	780	36,08	27,57	126,84	728,61	1487,08	227,58	162,80	315,04	15,76	0,60	2,40	8,32	12,36	5,60	5,35	42,77	5,22
	Всего за день	1360	64,62	60,10	190,85	1455,88	2310,34	640,45	259,00	797,54	23,01	16,77	8,93	20,34	446,97	5,84	6,10	56,06	6,84
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	9,76	43,73	134,76	16,99	11,03	24,96	0,78			0,93		0,03	0,02	4,12	
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/30	14,63	7,43	15,70	157,50	487,81	58,61	72,80	243,29	1,28			654,72	8,73	0,08	0,08	5,60	0,93
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,00	37,58	4,12	18,00	55,58	0,37	0,49		1,62		0,02	0,02		0,08
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	0,24		2,93		0,04	0,03	0,06	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	12,00		0,44		0,03	0,02	0,01	
	Итого	570	23,25	15,62	97,05	550,20	749,58	113,40	153,22	389,53	3,87	12,73	0,00	660,64	8,73	0,19	0,16	12,61	1,01
	Обед																		
67	Винегрет овощной (лук репчатый)	60	0,84	6,02	8,74	75,04	169,80	18,74	11,72	25,96	0,50	0,04	7,54	4,06		0,03	0,02	5,78	
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	307,28	27,88	16,60	39,42	0,62	0,02	2,40	1,45		0,06	0,04	8,30	0,01
283	Пудинг из печени с маслом сливочным	80/5	14,92	20,30	6,07	277,00	242,14	18,50	14,75	217,52	11,21				6328,00	0,21	1,56	76,21	0,18
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00	138,40	8,44	72,03	108,88	2,42	0,30		1,20		0,12	0,06		0,08
342	Компот из свежих плодов	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	4,44	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	
ПР	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	
	Итого	875	28,71	37,83	120,39	908,68	1339,45	129,37	191,73	489,62	19,41	0,84	9,94	11,04	6328,00	0,54	1,78	101,28	0,27
	Всего за день	1445	51,96	53,45	217,44	1458,88	2089,03	242,76	344,94	879,14	23,27	13,57	9,94	671,68	6336,73	0,73	1,94	113,88	1,28
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом и сахаром	220	7,82	12,83	44,25	325,00	291,44	153,06	60,66	230,31	1,74	0,20	6,00	3,36	58,00	0,21	0,20	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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	0,20	6,00		20,00	0,04	0,15	1,30	
ПР	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	
	Итого	500	18,89	24,11	91,71	632,35	517,73	425,72	91,61	451,20	3,29	0,58	12,00	4,02	137,00	0,33	0,45	2,59	0,38
	Обед																		
75	Икра морковная	60	1,21	0,06	15,68	54,71	223,86	27,91	19,34	36,54	0,60			3,26		0,03	0,02	2,53	
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	0,02	3,60	1,92		0,07	0,05	6,70	0,01
268	Котлета 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 пшеничная	150	4,00	4,25	24,58	152,00	84,38	15,66	21,62	101,05	1,70	0,69		1,20		0,08	0,03		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	4,44	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	
ПР	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	
	Итого	885	29,24	29,71	144,54	930,15	1464,70	151,58	176,79	451,43	9,87	1,23	4,90	10,71	20,00	0,36	0,35	20,28	0,23
	Всего за день	1385	48,13	53,82	236,25	1562,50	1982,43	577,30	268,40	902,63	13,16	1,81	16,90	14,73	157,00	0,70	0,80	22,87	0,61
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	13840	510,57	498,29	2107,54	14276,13	21247,79	4515,09	2726,46	7711,16	161,78	97,87	286,01	1553,76	14135,92	12,96	15,25	533,45	12,45
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1384	51,06	49,83	210,75	1427,61	2124,78	451,51	272,65	771,12	16,18	9,79	28,60	155,38	1413,59	1,30	1,52	53,35	12,45
	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	К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	510	15,48	24,14	96,31	624,30	322,86	292,89	40,25	252,33	2,13	14,00	60,00	0,44	128,15	0,15	0,27	1,34	0,38
2 день	510	39,39	31,64	85,03	786,61	821,54	497,38	122,32	577,85	4,58	5,52	10,10	8,69	180,01	0,25	0,98	12,29	0,17
3 день	500	23,78	20,81	83,40	538,92	945,93	232,73	115,85	303,19	5,16	7,36	9,50	8,66	55,12	0,28	0,40	12,22	0,00
4 день	550	25,05	21,82	73,09	585,02	551,76	73,65	146,16	404,52	15,43	12,54	0,00	4,85	6308,00	0,48	1,67	81,57	0,26
5 день	575	18,35	19,14	102,11	614,69	638,67	366,40	87,90	265,98	5,24	0,43	1,28	5,53	88,30	1,43	0,18	13,12	0,35
6 день	500	14,71	20,10	67,65	492,00	483,71	333,76	53,78	296,60	2,43	7,37	81,00	41,80	101,95	0,19	0,42	2,28	0,19
7 день	570	19,54	9,84	87,64	499,97	884,29	98,04	114,92	232,20	7,92	12,77	0,00	5,34	14,60	0,21	0,25	20,69	0,00
8 день	580	28,54	32,53	64,02	727,27	823,26	412,87	96,20	482,50	7,25	16,17	6,53	12,02	434,61	0,24	0,75	13,29	1,62
9 день	570	23,25	15,62	97,05	550,20	749,58	113,40	153,22	389,53	3,87	12,73	0,00	660,64	8,73	0,19	0,16	12,61	1,01
10 день	500	18,886	24,11	91,71	632,35	517,73	425,72	91,61	451,2	3,294	0,58	12	4,02	137	0,334	0,45	2,59	0,38
Всего за 10 дней	5365	226,97	219,75	848,00	6051,33	6739,33	2846,83	1022,21	3655,89	57,29	89,47	180,41	751,99	7456,47	3,76	5,53	171,99	4,36
В среднем за 1 день	536,5	22,70	21,98	84,80	605,13	673,93	284,68	102,22	365,59	5,73	8,95	18,04	75,20	745,65	0,38	0,55	17,20	4,36
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	910	30,38	26,78	123,45	847,86	1357,30	116,31	157,99	363,20	11,10	0,68	4,32	6,48	10,14	0,37	0,34	31,28	0,09
2 день	810	26,67	23,61	131,83	776,98	1324,62	178,95	203,36	474,38	5,33	1,02	8,50	672,01	76,73	0,27	0,24	20,73	1,02
3 день	885	30,64	35,42	131,78	937,79	1309,09	141,18	169,62	426,66	11,64	0,72	5,32	7,05	36,84	0,40	0,34	22,91	0,26
4 день	890	28,81	27,54	128,17	859,55	1917,12	307,38	173,07	489,21	8,78	0,63	17,81	33,09	41,63	0,56	0,39	39,32	0,64
5 день	740	22,56	19,49	105,58	650,27	1107,73	120,35	140,89	302,28	6,98	1,11	20,23	18,53	14,60	0,29	0,26	22,60	0,18
6 день	890	25,91	24,71	118,80	784,82	2093,17	149,40	163,74	362,68	10,11	0,84	12,65	11,06	30,10	0,44	0,38	42,85	0,09
7 день	810	24,61	25,88	128,16	800,09	1108,20	146,17	164,27	380,78	5,54	0,73	19,53	23,48	109,05	0,38	0,27	17,46	0,09
8 день	780	36,08	27,57	126,84	728,61	1487,08	227,58	162,80	315,04	15,76	0,60	2,40	8,32	12,36	5,60	5,35	42,77	5,22
9 день	875	28,71	37,83	120,39	908,68	1339,45	129,37	191,73	489,62	19,41	0,84	9,94	11,04	6328,00	0,54	1,78	101,28	0,27
10 день	885	29,24	29,71	144,54	930,15	1464,70	151,58	176,79	451,43	9,87	1,23	4,90	10,71	20,00	0,36	0,35	20,28	0,23
Всего за 10 дней	8475,00	283,61	278,54	1259,55	8224,80	14508,46	1668,26	1704,26	4055,27	104,49	8,40	105,60	801,77	6679,45	9,20	9,72	361,47	8,09
В среднем за 1 день	847,50	28,36	27,85	125,95	822,48	1450,85	166,83	170,43	405,53	10,45	0,84	10,56	80,18	667,95	0,92	0,97	36,15	8,09
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	1,11	1,05	4,19