

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г.Керчи РК

«Школа-гимназия №1 имени Героя Советского Союза

Е.И.Деминной»

Тютюнник Л.И.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «НЕКТАР»

Белан А.С.



основное (организованное) меню

возраст 12 лет и старше

сезон: осень-зима 2025г

(ноябрь -декабрь)

меню 12 лет и ст сезон осень-зима (ноябрь-декабрь 25г)

№ 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
	1 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	250	6,94	12,18	48,12	330,58	213,56	152,30	23,06	134,26	0,57	2,27	68,16		65,89	0,09	0,19	1,33	0,17
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	40	2,56	3,26	40,48	148,74	118,14	6,80	8,20	24,16	0,48				22,30		0,02	0,04	
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	560	16,77	23,96	129,55	729,22	407,50	314,52	47,11	280,48	2,44	14,27	68,16	0,44	147,19	0,16	0,30	1,52	0,40
	Обед																		
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		0,31		0,02	0,04	17,10	
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,98	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93	0,02	4,50	2,41		0,09	0,06	8,38	0,01
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	0,06	1,44	0,05	10,14	0,06	0,15	0,66	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,42	31,77	202,34	36,41	5,84	25,37	44,64	1,33					0,10	0,03		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	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	1080	37,35	33,76	155,91	1040,10	1644,09	147,07	204,67	454,95	12,88	1,04	5,94	9,00	10,14	0,46	0,43	40,27	0,11
	Всего за день	1640	54,12	57,72	285,46	1769,32	2051,59	461,59	251,78	735,43	15,32	15,31	74,10	9,44	157,33	0,62	0,73	41,78	0,51
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	36,41	30,83	43,62	599,86	319,18	357,37	54,96	464,94	1,68	5,93	4,79	6,75	181,95	0,14	0,87	0,72	0,20
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					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	
	Итого	560	44,44	36,10	89,70	865,93	856,75	539,95	129,29	638,54	4,82	6,37	10,79	9,68	206,35	0,27	1,10	12,37	0,20
	Обед																		
67	Винегрет овощной (лук репчатый)	100	1,40	10,04	14,58	125,10	283,00	31,24	19,53	43,27	0,83	0,06	12,60	6,77		0,04	0,04	9,63	

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	0,01	1,20	0,91		0,05	0,05	10,67	0,18
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	120/30	16,53	8,39	6,44	177,98	551,23	66,22	82,26	274,91	1,44				9,86	0,08	0,08	6,32	
303	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,01	31,92	185,00	45,09	4,95	21,62	66,75	0,45	0,59		1,94		0,03	0,02		0,10
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	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	1000	33,19	31,27	156,41	982,43	1632,31	222,03	256,48	587,67	7,00	1,38	13,80	15,85	9,86	0,36	0,32	27,48	0,28
	Всего за день	1560	77,63	67,37	246,10	1848,36	2489,06	761,98	385,77	1226,21	11,81	7,75	24,59	25,53	216,21	0,62	1,42	39,85	0,48
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	33,00	90,10	243,10	33,49	16,00	29,35	0,98	0,14		1,55		0,03	0,03	16,87	
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	19,35	312,00	744,90	84,99	54,03	165,17	4,11	8,60	4,50	5,46	45,15	0,18	0,23	12,51	
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	590	28,18	26,70	100,90	644,30	1208,70	265,02	134,27	351,64	6,46	9,33	10,50	10,49	65,15	0,34	0,46	30,75	0,00
	Обед																		
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	16,52	92,80	269,80	35,46	20,70	40,63	1,32					0,02	0,04	6,65	
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	6,96	18,79	169,35	355,75	53,40	25,35	72,23	1,18	0,25	5,03	2,13	21,05	0,10	0,08	5,75	0,05
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	110/10	17,42	24,07	14,53	347,60	216,31	13,86	33,66	186,44	2,97	0,05	1,58		40,00	0,07	0,17	0,29	
303	Каша вязкая пшенная	180	5,03	6,01	28,76	189,19	92,63	13,17	35,90	102,67	1,18			1,22		0,14	0,02		0,10
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	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,5	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	1070	38,533	46,27	169,12	1188,29	1590,38	183,81	222,10	551,67	14,01	1,02	6,61	9,58	61,05	0,52	0,46	26,82	0,15
	Всего за день	1660	66,71	72,98	270,02	1832,59	2799,08	448,83	356,37	903,31	20,48	10,35	17,11	20,07	126,20	0,85	0,92	57,57	0,15
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,85	5,05	2,58	59,10	138,81	23,74	13,32	23,22	0,61			0,47		0,15	0,03	4,11	
283	Пудинг из печени	100	18,60	15,30	7,50	262,00	300,80	21,62	18,44	270,02	14,00				7886,00	0,26	1,94	95,26	0,22
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,65	174,78	166,09	10,14	86,52	130,78	2,91	0,36		1,44		0,14	0,08		0,10
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	640	30,03	27,91	79,75	690,85	695,13	89,18	169,67	489,72	18,96	12,60	0,00	5,28	7886,00	0,62	2,09	102,27	0,32
	Обед																		
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,38	7,18	131,86	244,89	161,66	22,98	109,26	1,28		0,60		38,50	0,02	0,08	5,77	0,15
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,53	148,25	472,82	42,68	35,58	88,10	2,05	0,02	3,00	1,81		0,23	0,07	5,83	0,18
239/331	Тефтеля рыбная с соусом	100/30	13,04	12,38	18,11	235,99	320,18	99,18	31,58	192,87	0,96	0,11	7,30	46,89	26,22	0,12	0,10	2,25	0,66
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,90	778,25	44,40	33,30	103,93	1,20	0,10	10,86	4,62		0,17	0,12	21,80	0,09
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	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	1080	37,15	36,18	164,55	1099,35	2344,47	416,02	227,07	634,26	11,00	0,95	21,76	59,55	64,72	0,72	0,51	46,68	1,08
	Всего за день	1720	67,18	64,08	244,30	1790,20	3039,60	505,20	396,74	1123,98	29,96	13,55	21,76	64,83	7950,72	1,33	2,60	148,95	1,40
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,54	133,71	365,05	90,86	18,09	55,77	0,73	0,07		3,42		0,04	0,04	4,67	
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,69	14,88	43,18	332,03	68,31	306,24	19,02	175,83	1,25		1,48		102,43	1,50	0,10	0,24	0,41
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	645	21,19	24,06	115,12	713,94	794,02	444,96	97,75	312,52	5,70	0,46	1,48	6,90	102,43	1,65	0,21	15,01	0,41
	Обед																		
37	Салат картофельный с огурцами солеными и луком репчатым	100	1,22	7,84	15,63	111,40	297,80	18,52	15,21	42,10	0,68	0,14	28,73	17,37		0,06	0,04	6,04	
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	225	19,07	11,78	40,20	343,50	320,34	52,14	60,80	197,25	2,22	0,80		2,96	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	Хлеб пшеничный	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	895	32,59	27,42	145,69	892,25	1380,13	157,43	194,25	427,13	8,84	1,68	31,72	28,37	21,90	0,41	0,37	27,32	0,18
	Всего за день	1540	53,78	51,48	260,81	1606,19	2174,15	602,39	292,00	739,65	14,54	2,14	33,20	35,27	124,33	2,06	0,58	42,33	0,59
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
121	Суп молочный с крупой	250	3,71	4,46	7,68	89,00	183,75	159,50	17,67	113,68	0,15	4,77	75,00	33,00	33,00	0,05	0,17	0,83	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	40	2,56	3,26	40,48	148,74	118,14	6,80	8,20	24,16	0,48				22,30		0,02	0,04	
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	14,11	18,95	91,75	525,64	574,03	332,04	56,41	308,16	2,08	16,97	81,00	33,44	119,70	0,16	0,41	2,46	0,19
	Обед																		
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	
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	0,02	4,49	2,56		0,11	0,06	8,25	0,04
290/331	Курица, тушенная в соусе	150	17,48	17,49	5,27	249,00	256,74	45,48	24,29	118,50	1,05	0,39		1,25	45,15	0,06	0,14	1,02	
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,90	778,25	44,40	33,30	103,93	1,20	0,10	10,86	4,62		0,17	0,12	21,80	0,09
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	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	1060	36,80	35,35	155,84	1055,50	2637,40	192,19	194,43	499,01	12,40	1,23	15,35	14,66	45,15	0,57	0,53	50,73	0,13
	Всего за день	1610	50,91	54,30	247,59	1581,14	3211,43	524,23	250,84	807,17	14,47	18,20	96,35	48,10	164,85	0,74	0,94	53,19	0,32
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
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	
291	Плов из птицы	225	19,07	11,78	40,20	343,50	320,34	52,14	60,80	197,25	2,22	0,80		2,96	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	
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	685	26,22	13,81	101,72	618,47	1047,47	124,62	140,79	307,55	8,90	13,04	0,00	6,33	21,90	0,26	0,34	24,35	0,00
	Обед																		
42	Салат картофельный с сол.огурцами и зел.горошком	100	1,75	6,18	18,50	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	0,01	1,20	0,91		0,05	0,05	10,67	0,18
279/331	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом сметанным	100/30	11,85	12,15	13,39	209,96	217,87	29,67	24,23	128,77	1,00	0,10	1,20	1,22	43,73	0,08	0,11	0,24	
303	Каша вязкая пшенная	180	5,03	6,01	28,76	189,19	92,63	13,17	35,90	102,67	1,18			1,22		0,14	0,02		0,10
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	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	980	30,81	32,17	164,12	993,00	1397,29	178,38	211,92	481,50	7,21	1,08	31,80	25,83	43,73	0,51	0,36	24,81	0,28
	Всего за день	1665	57,03	45,98	265,84	1611,47	2444,76	303,00	352,71	789,05	16,11	14,12	31,80	32,16	65,63	0,77	0,70	49,16	0,28
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,54	133,71	365,05	90,86	18,09	55,77	0,73	0,07		3,42		0,04	0,04	4,67	

211	Омлет с сыром	200	23,88	29,19	3,40	462,87	278,62	348,32	29,07	415,92	3,66	4,32	7,26	7,33	482,85	0,13	0,73	0,43	1,80
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	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	660	32,03	38,32	72,56	836,55	998,10	485,76	106,55	546,79	7,95	16,63	7,26	14,12	482,85	0,27	0,84	15,20	1,80
	Обед																		
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,85	5,05	2,58	59,10	138,81	23,74	13,32	23,22	0,61			0,47		0,15	0,03	4,11	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	472,82	42,67	35,57	88,10	2,05	0,02	3,00	1,81		0,23	0,07	5,83	0,18
294	Котлета куриная	100	22,83	15,01	30,33	224,56	208,07	62,67	27,65	82,20	9,14				13,73	5,75	5,71	6,45	5,56
321	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	29,41	135,31	607,75	99,91	37,21	72,34	1,46	0,13		2,71		0,05	0,07	30,92	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	Хлеб пшеничный	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	950	43,61	33,98	159,57	909,57	1805,34	280,90	211,24	404,56	18,41	0,87	3,00	11,22	13,73	6,34	6,00	51,44	5,84
	Всего за день	1610	75,64	72,30	232,13	1746,12	2803,44	766,66	317,79	951,35	26,36	17,50	10,26	25,34	496,58	6,61	6,84	66,64	7,64
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	14,59	72,90	224,60	28,33	18,39	41,61	1,31			1,55		0,05	0,04	6,86	
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120/30	16,53	8,39	6,44	177,98	551,23	66,22	82,26	274,91	1,44				9,86	0,08	0,08	6,32	
303	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,01	31,92	185,00	45,09	4,95	21,62	66,75	0,45	0,59		1,94		0,03	0,02		0,10
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	690	26,33	19,07	97,97	630,85	910,35	133,18	173,66	448,97	4,63	12,83	0,00	6,86	9,86	0,22	0,19	16,08	0,10
	Обед																		
67	Винегрет овощной (лук репчатый)	100	1,40	10,04	14,58	125,10	283,00	31,24	19,53	43,27	0,83	0,06	12,60	6,77		0,04	0,04	9,63	
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
283	Пудинг из печени с маслом сливочным	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	180	5,50	6,01	24,65	174,78	166,09	10,14	86,52	130,78	2,91	0,36		1,44		0,14	0,08		0,10
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	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	1060	37,44	46,97	154,21	1141,23	1665,32	168,35	248,87	636,25	24,04	1,16	15,59	16,25	7926,00	0,69	2,26	126,29	0,50
	Всего за день	1750	63,78	66,04	252,18	1772,08	2575,67	301,53	422,53	1085,22	28,67	13,99	15,59	23,11	7935,86	0,92	2,45	142,37	0,60
	ПЯТНИЦА																		

	Завтрак																		
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом и сахаром	260	9,17	13,80	50,22	363,33	341,86	179,37	71,28	270,09	2,04	0,24	7,05	3,95	61,15	0,25	0,23	1,37	0,18
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	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	550	21,34	25,38	97,04	703,73	580,60	454,59	104,73	502,61	3,90	2,84	13,05	12,75	140,15	0,39	0,49	2,79	0,41
	Обед																		
75	Икра морковная	100	2,01	0,10	26,13	91,20	373,10	46,53	32,24	60,92	1,00			5,43		0,04	0,04	4,22	
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,98	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93	0,02	4,50	2,41		0,09	0,06	8,38	0,01
268	Котлета из говядины с маслом сливочным	110/10	17,42	24,07	14,53	347,60	216,31	13,86	33,66	186,44	2,97	0,05	1,58		40,00	0,07	0,17	0,29	
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06	101,26	18,79	25,95	121,26	2,05	0,83		1,44		0,10	0,04		0,10
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	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	1070	37,04	37,67	184,47	1167,19	1812,91	194,73	231,98	584,49	12,21	1,62	6,08	15,51	40,00	0,49	0,46	23,74	0,11
	Всего за день	1620	58,37	63,05	281,51	1870,92	2393,51	649,32	336,71	1087,10	16,11	4,46	19,13	28,26	180,15	0,88	0,95	26,54	0,52
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	16375	625,14	615,30	2585,93	17428,38	25982,29	5324,72	3363,25	9448,46	193,84	117,37	343,89	312,11	17417,86	15,39	18,11	668,36	12,49
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1637,5	62,51	61,53	258,59	1742,84	2598,23	532,47	336,32	944,85	19,38	11,74	34,39	31,21	1741,79	1,54	1,81	66,84	12,49
	Норма 60% от суточной нормы	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00	720,00	720,00	180,00	720,00	10,80	0,03	0,06	2,40	540,00	0,84	0,96	42,00	0,60

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	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D
1 день	560	16,77	23,96	129,55	729,22	407,50	314,52	47,11	280,48	2,44	14,27	68,16	0,44	147,19	0,16	0,30	1,52	0,40
2 день	560	44,44	36,10	89,70	865,93	856,75	539,95	129,29	638,54	4,82	6,37	10,79	9,68	206,35	0,27	1,10	12,37	0,20
3 день	590	28,18	26,70	100,90	644,30	1208,70	265,02	134,27	351,64	6,46	9,33	10,50	10,49	65,15	0,34	0,46	30,75	0,00
4 день	640	30,03	27,91	79,75	690,85	695,13	89,18	169,67	489,72	18,96	12,60	0,00	5,28	7886,00	0,62	2,09	102,27	0,32
5 день	645	21,19	24,06	115,12	713,94	794,02	444,96	97,75	312,52	5,70	0,46	1,48	6,90	102,43	1,65	0,21	15,01	0,41
6 день	550	14,11	18,95	91,75	525,64	574,03	332,04	56,41	308,16	2,08	16,97	81,00	33,44	119,70	0,16	0,41	2,46	0,19
7 день	685	26,22	13,81	101,72	618,47	1047,47	124,62	140,79	307,55	8,90	13,04	0,00	6,33	21,90	0,26	0,34	24,35	0,00
8 день	660	32,03	38,32	72,56	836,55	998,10	485,76	106,55	546,79	7,95	16,63	7,26	14,12	482,85	0,27	0,84	15,20	1,80
9 день	690	26,33	19,07	97,97	630,85	910,35	133,18	173,66	448,97	4,63	12,83	0,00	6,86	9,86	0,22	0,19	16,08	0,10
10 день	550	21,336	25,38	97,04	703,73	580,6	454,59	104,73	502,61	3,904	2,84	13,05	12,75	140,15	0,392	0,486	2,792	0,41
Всего за 10 дней	6130	260,63	254,27	976,05	6959,48	8072,65	3183,81	1160,24	4186,97	65,84	105,34	192,24	106,29	9181,58	4,34	6,42	222,78	3,83
В среднем за 1 день	613	26,06	25,43	97,61	695,95	807,27	318,38	116,02	418,70	6,58	10,53	19,22	10,63	918,16	0,43	0,64	22,28	3,83
Норма 25% от суточной нормы	550	22,50	23,00	95,75	680,00	300,00	300,00	75,00	300,00	4,50	0,01	0,03	1,00	225,00	0,35	0,40	17,50	0,25

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D
1 день	1080	37,35	33,76	155,91	1040,10	1644,09	147,07	204,67	454,95	12,88	1,04	5,94	9,00	10,14	0,46	0,43	40,27	0,11
2 день	1000	33,19	31,27	156,41	982,43	1632,31	222,03	256,48	587,67	7,00	1,38	13,80	15,85	9,86	0,36	0,32	27,48	0,28
3 день	1070	38,53	46,27	169,12	1188,29	1590,38	183,81	222,10	551,67	14,01	1,02	6,61	9,58	61,05	0,52	0,46	26,82	0,15
4 день	1080	37,15	36,18	164,55	1099,35	2344,47	416,02	227,07	634,26	11,00	0,95	21,76	59,55	64,72	0,72	0,51	46,68	1,08
5 день	895	32,59	27,42	145,69	892,25	1380,13	157,43	194,25	427,13	8,84	1,68	31,72	28,37	21,90	0,41	0,37	27,32	0,18
6 день	1060	36,80	35,35	155,84	1055,50	2637,40	192,19	194,43	499,01	12,40	1,23	15,35	14,66	45,15	0,57	0,53	50,73	0,13
7 день	980	30,81	32,17	164,12	993,00	1397,29	178,38	211,92	481,50	7,21	1,08	31,80	25,83	43,73	0,51	0,36	24,81	0,28
8 день	950	43,61	33,98	159,57	909,57	1805,34	280,90	211,24	404,56	18,41	0,87	3,00	11,22	13,73	6,34	6,00	51,44	5,84
9 день	1060	37,44	46,97	154,21	1141,23	1665,32	168,35	248,87	636,25	24,04	1,16	15,59	16,25	7926,00	0,69	2,26	126,29	0,50
10 день	1070	37,04	37,67	184,47	1167,19	1812,91	194,73	231,98	584,49	12,21	1,62	6,08	15,51	40,00	0,49	0,46	23,74	0,11
Всего за 10 дней	10245	364,51	361,03	1609,88	10468,90	17909,64	2140,90	2203,01	5261,48	128,00	12,03	151,65	205,82	8236,28	11,06	11,69	445,58	8,66
В среднем за 1 день	1024,50	36,45	36,10	160,99	1046,89	1790,96	214,09	220,30	526,15	12,80	1,20	15,17	20,58	823,63	1,11	1,17	44,56	8,66
Норма 35% от суточной нормы	800	31,50	32,20	134,05	950,00	420,00	420,00	105,00	420,00	6,30	0,02	0,04	1,40	315,00	0,49	0,56	24,50	0,35

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,16	1,11	4,50