

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №9 им. Героя Советского Союза

С.А. Борзенко

Николаева О.П. РК



основное (организованное) меню

Возраст 7-11 лет

сезон: осень-зима 2025г

(ноябрь - декабрь)

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

Белан Т.В.



меню 7-11 лет сезон осень-зима (ноябрь-декабрь 25г)

меню 7-11 лет сезон осень-зима (ноябрь-декабрь 25г)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
№ рецеп.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы										Витамины																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
							K	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	1 неделя																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										

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	
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	
	Итого	820	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	1350	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
	СРЕД																		
	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	0,75	
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	
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	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	
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	
	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	55,23	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
	ЧЕТВЕРТ																		
	Завтрак																		
21	Салат из соевых 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 пчени	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	Тефтели рыбная с соусом	90/30	11,48	10,39	15,25	200,38	272,50	84,87	26,95	169,17	0,80	0,06	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																		
	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	
ПП	Печенье	20	2,10	4,90	19,00	83,40	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24				11,15		0,01	0,02	
ПП	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
262	рыбы с творогом и маслом сливочным	90/5	9,16	9,93	29,03	176,81	188,77	179,00	14,68	84,84	0,61	0,07	1,21	41,62	34,77	0,14	0,14	3,77	0,70
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	
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	0,06	
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	
	Итого	885	23,42	22,98	144,32	795,63	2110,78	298,08	162,23	368,52	10,02	0,65	13,86	51,85	34,77	0,54	0,43	45,94	0,79
	Всего за день	1385	38,13	43,09	211,97	1287,63	2594,49	631,84	216,01	665,12	12,44	8,02	94,86	93,65	136,72	0,72	0,85	48,22	0,98
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
70	Огурцы соленые	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	
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	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	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	0,09	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	
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	

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 репчатый	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	Капусту 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					0,04	0,03	0,06	
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		0,03	0,02	0,01	
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	600	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	1475	51,96	53,45	214,44	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
224	Запеканка из творога с морковью и стущ.молоком	100/20	0,66	0,09	32,01	133,00	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,73	0,00
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	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	
	Итого	560	13,43	16,27	101,56	609,04	689,20	318,50	114,12	362,77	2,80	0,52	12,00	4,83	78,00	0,29	0,39	3,23	0,15
	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	1445	42,67	45,98	246,11	1539,19	2153,90	470,08	290,91	814,20	12,67	1,75	16,90	15,54	98,00	0,65	0,74	23,50	0,38
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	13955	504,08	490,05	2143,82	14284,63	21583,17	4672,05	2761,46	7718,57	161,33	97,72	290,22	1595,36	14091,59	13,06	15,40	538,48	12,92
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1395,5	50,41	49,01	214,38	1428,46	2158,32	467,21	276,15	771,86	16,13	9,77	29,02	159,54	1409,16	1,31	1,54	53,85	12,92
	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 питания	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	K	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	510	16,93	25,47	97,21	645,30	469,16	408,39	54,25	342,33	2,26	14,10	63,00	0,44	138,15	0,19	0,43	2,64	0,38
2 день	530	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	600	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	560	13,428	16,27	101,56	609,04	689,2	318,5	114,12	362,77	2,802	0,52	12	4,83	78	0,29	0,39	3,226	0,15
Всего за 10 дней	5475	222,96	213,24	858,75	6049,02	7057,10	2855,11	1058,72	3657,46	56,93	89,51	183,41	752,80	7407,47	3,76	5,63	173,92	4,13
В среднем за 1 день	547,5	22,30	21,32	85,87	604,90	705,71	285,51	105,87	365,75	5,69	8,95	18,34	75,28	740,75	0,38	0,56	17,39	4,13
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	K	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	820	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	885	23,42	22,98	144,32	795,63	2110,78	298,08	162,23	368,52	10,02	0,65	13,86	51,85	34,77	0,54	0,43	45,94	0,79
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	8480,00	281,12	276,81	1285,07	8235,61	14526,07	1816,94	1702,75	4061,11	104,40	8,21	106,81	842,56	6664,12	9,30	9,77	364,56	8,79
В среднем за 1 день	848,00	28,11	27,68	128,51	823,56	1452,61	181,69	170,27	406,11	10,44	0,82	10,68	84,26	666,41	0,93	0,98	36,46	8,79
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	1,09	1,03	4,27

DATE	DESCRIPTION	AMOUNT	BALANCE
1911	Jan 1	100.00	100.00
1911	Feb 1	50.00	50.00
1911	Mar 1	25.00	25.00
1911	Apr 1	10.00	15.00
1911	May 1	5.00	10.00
1911	Jun 1	2.50	7.50
1911	Jul 1	1.25	6.25
1911	Aug 1	0.62	5.63
1911	Sep 1	0.31	5.32
1911	Oct 1	0.16	5.16
1911	Nov 1	0.08	5.08
1911	Dec 1	0.04	5.04
1912	Jan 1	0.02	5.02
1912	Feb 1	0.01	5.01
1912	Mar 1	0.01	5.00
1912	Apr 1	0.01	4.99
1912	May 1	0.01	4.98
1912	Jun 1	0.01	4.97
1912	Jul 1	0.01	4.96
1912	Aug 1	0.01	4.95
1912	Sep 1	0.01	4.94
1912	Oct 1	0.01	4.93
1912	Nov 1	0.01	4.92
1912	Dec 1	0.01	4.91
1913	Jan 1	0.01	4.90
1913	Feb 1	0.01	4.89
1913	Mar 1	0.01	4.88
1913	Apr 1	0.01	4.87
1913	May 1	0.01	4.86
1913	Jun 1	0.01	4.85
1913	Jul 1	0.01	4.84
1913	Aug 1	0.01	4.83
1913	Sep 1	0.01	4.82
1913	Oct 1	0.01	4.81
1913	Nov 1	0.01	4.80
1913	Dec 1	0.01	4.79
1914	Jan 1	0.01	4.78
1914	Feb 1	0.01	4.77
1914	Mar 1	0.01	4.76
1914	Apr 1	0.01	4.75
1914	May 1	0.01	4.74
1914	Jun 1	0.01	4.73
1914	Jul 1	0.01	4.72
1914	Aug 1	0.01	4.71
1914	Sep 1	0.01	4.70
1914	Oct 1	0.01	4.69
1914	Nov 1	0.01	4.68
1914	Dec 1	0.01	4.67
1915	Jan 1	0.01	4.66
1915	Feb 1	0.01	4.65
1915	Mar 1	0.01	4.64
1915	Apr 1	0.01	4.63
1915	May 1	0.01	4.62
1915	Jun 1	0.01	4.61
1915	Jul 1	0.01	4.60
1915	Aug 1	0.01	4.59
1915	Sep 1	0.01	4.58
1915	Oct 1	0.01	4.57
1915	Nov 1	0.01	4.56
1915	Dec 1	0.01	4.55
1916	Jan 1	0.01	4.54
1916	Feb 1	0.01	4.53
1916	Mar 1	0.01	4.52
1916	Apr 1	0.01	4.51
1916	May 1	0.01	4.50
1916	Jun 1	0.01	4.49
1916	Jul 1	0.01	4.48
1916	Aug 1	0.01	4.47
1916	Sep 1	0.01	4.46
1916	Oct 1	0.01	4.45
1916	Nov 1	0.01	4.44
1916	Dec 1	0.01	4.43
1917	Jan 1	0.01	4.42
1917	Feb 1	0.01	4.41
1917	Mar 1	0.01	4.40
1917	Apr 1	0.01	4.39
1917	May 1	0.01	4.38
1917	Jun 1	0.01	4.37
1917	Jul 1	0.01	4.36
1917	Aug 1	0.01	4.35
1917	Sep 1	0.01	4.34
1917	Oct 1	0.01	4.33
1917	Nov 1	0.01	4.32
1917	Dec 1	0.01	4.31
1918	Jan 1	0.01	4.30
1918	Feb 1	0.01	4.29
1918	Mar 1	0.01	4.28
1918	Apr 1	0.01	4.27
1918	May 1	0.01	4.26
1918	Jun 1	0.01	4.25
1918	Jul 1	0.01	4.24
1918	Aug 1	0.01	4.23
1918	Sep 1	0.01	4.22
1918	Oct 1	0.01	4.21
1918	Nov 1	0.01	4.20
1918	Dec 1	0.01	4.19
1919	Jan 1	0.01	4.18
1919	Feb 1	0.01	4.17
1919	Mar 1	0.01	4.16
1919	Apr 1	0.01	4.15
1919	May 1	0.01	4.14
1919	Jun 1	0.01	4.13
1919	Jul 1	0.01	4.12
1919	Aug 1	0.01	4.11
1919	Sep 1	0.01	4.10
1919	Oct 1	0.01	4.09
1919	Nov 1	0.01	4.08
1919	Dec 1	0.01	4.07
1920	Jan 1	0.01	4.06
1920	Feb 1	0.01	4.05
1920	Mar 1	0.01	4.04
1920	Apr 1	0.01	4.03
1920	May 1	0.01	4.02
1920	Jun 1	0.01	4.01
1920	Jul 1	0.01	4.00
1920	Aug 1	0.01	3.99
1920	Sep 1	0.01	3.98
1920	Oct 1	0.01	3.97
1920	Nov 1	0.01	3.96
1920	Dec 1	0.01	3.95
1921	Jan 1	0.01	3.94
1921	Feb 1	0.01	3.93
1921	Mar 1	0.01	3.92
1921	Apr 1	0.01	3.91
1921	May 1	0.01	3.90
1921	Jun 1	0.01	3.89
1921	Jul 1	0.01	3.88
1921	Aug 1	0.01	3.87
1921	Sep 1	0.01	3.86
1921	Oct 1	0.01	3.85
1921	Nov 1	0.01	3.84
1921	Dec 1	0.01	3.83
1922	Jan 1	0.01	3.82
1922	Feb 1	0.01	3.81
1922	Mar 1	0.01	3.80
1922	Apr 1	0.01	3.79
1922	May 1	0.01	3.78
1922	Jun 1	0.01	3.77
1922	Jul 1	0.01	3.76
1922	Aug 1	0.01	3.75
1922	Sep 1	0.01	3.74
1922	Oct 1	0.01	3.73
1922	Nov 1	0.01	3.72
1922	Dec 1	0.01	3.71
1923	Jan 1	0.01	3.70
1923	Feb 1	0.01	3.69
1923	Mar 1	0.01	3.68
1923	Apr 1	0.01	3.67
1923	May 1	0.01	3.66
1923	Jun 1	0.01	3.65
1923	Jul 1	0.01	3.64
1923	Aug 1	0.01	3.63
1923	Sep 1	0.01	3.62
1923	Oct 1	0.01	3.61
1923	Nov 1	0.01	3.60
1923	Dec 1	0.01	3.59
1924	Jan 1	0.01	3.58
1924	Feb 1	0.01	3.57
1924	Mar 1	0.01	3.56
1924	Apr 1	0.01	3.55
1924	May 1	0.01	3.54
1924	Jun 1	0.01	3.53
1924	Jul 1	0.01	3.52
1924	Aug 1	0.01	3.51
1924	Sep 1	0.01	3.50
1924	Oct 1	0.01	3.49
1924	Nov 1	0.01	3.48
1924	Dec 1	0.01	3.47
1925	Jan 1	0.01	3.46
1925	Feb 1	0.01	3.45
1925	Mar 1	0.01	3.44
1925	Apr 1	0.01	3.43
1925	May 1	0.01	3.42
1925	Jun 1	0.01	3.41
1925	Jul 1	0.01	3.40
1925	Aug 1	0.01	3.39
1925	Sep 1	0.01	3.38
1925	Oct 1	0.01	3.37
1925	Nov 1	0.01	3.36
1925	Dec 1	0.01	3.35
1926	Jan 1	0.01	3.34
1926	Feb 1	0.01	3.33
1926	Mar 1	0.01	3.32
1926	Apr 1	0.01	3.31
1926	May 1	0.01	3.30
1926	Jun 1	0.01	3.29
1926	Jul 1	0.01	3.28
1926	Aug 1	0.01	3.27
1926	Sep 1	0.01	3.26
1926	Oct 1	0.01	3.25
1926	Nov 1	0.01	3.24
1926	Dec 1	0.01	3.23
1927	Jan 1	0.01	3.22
1927	Feb 1	0.01	3.21
1927	Mar 1	0.01	3.20
1927	Apr 1	0.01	3.19
1927	May 1	0.01	3.18
1927	Jun 1	0.01	3.17
1927	Jul 1	0.01	3.16
1927	Aug 1	0.01	3.15
1927	Sep 1	0.01	3.14
1927	Oct 1	0.01	3.13
1927	Nov 1	0.01	3.12
1927	Dec 1	0.01	3.11
1928	Jan 1	0.01	3.10
1928	Feb 1	0.01	3.09
1928	Mar 1	0.01	3.08
1928	Apr 1	0.01	3.07
1928	May 1	0.01	3.06
1928	Jun 1	0.01	3.05
1928	Jul 1	0.01	3.04
1928	Aug 1	0.01	3.03
1928	Sep 1	0.01	3.02
1928	Oct 1	0.01	3.01
1928	Nov 1	0.01	3.00
1928	Dec 1	0.01	2.99
1929	Jan 1	0.01	2.98
1929	Feb 1	0.01	2.97
1929	Mar 1	0.01	2.96
1929	Apr 1	0.01	2.95
1929	May 1	0.01	2.94
1929	Jun 1	0.01	2.93
1929	Jul 1	0.01	2.92
1929	Aug 1	0.01	2.91
1929	Sep 1	0.01	2.90
1929	Oct 1	0.01	2.89
1929	Nov 1	0.01	2.88
1929	Dec 1	0.01	2.87
1930	Jan 1	0.01	2.86
1930	Feb 1	0.01	2.85
1930	Mar 1	0.01	2.84
1930	Apr 1	0.01	2.83
1930	May 1	0.01	2.82
1930	Jun 1	0.01	2.81
1930	Jul 1	0.01	2.80
1930	Aug 1	0.01	2.79
1930	Sep 1	0.01	2.78
1930	Oct 1	0.01	2.77
1930	Nov 1	0.01	2.76
1930	Dec 1	0.01	2.75
1931	Jan 1	0.01	2.74
1931	Feb 1	0.01	2.73
1931	Mar 1	0.01	2.72
1931	Apr 1	0.01	2.71
1931	May 1	0.01	2.70
1931	Jun 1	0.01	2.69
1931	Jul 1	0.01	2.68
1931	Aug 1	0.01	2.67
1931	Sep 1	0.01	2.66
1931	Oct 1	0.01	2.65
1931	Nov 1	0.01	2.64
1931	Dec 1	0.01	2.63
1932	Jan 1	0.01	2.62
1932	Feb 1	0.01	2.61
1932	Mar 1	0.01	2.60
1932	Apr 1	0.01	2.59
1932	May 1	0.01	2.58
1932	Jun 1	0.01	2.57
1932	Jul 1	0.01	2.56
1932	Aug 1	0.01	2.55
1932	Sep 1	0.01	2.54
1932	Oct 1	0.01	2.53
1932	Nov 1	0.01	2.52
1932	Dec 1	0.01	2.51
1933	Jan 1	0.01	2.50
1933	Feb 1	0.01	2.49
1933	Mar 1	0.01	2.48
1933	Apr 1	0.01	2.47
1933	May 1	0.01	2.46
1933	Jun 1	0.01	2.45
1933	Jul 1	0.01	2.44
1933	Aug 1	0.01	2.43
1933	Sep 1	0.01	2.42
1933	Oct 1	0.01	2.41
1933	Nov 1	0.01	2.40
1933	Dec 1	0.01	2.39
1934	Jan 1	0.01	2.38
1934	Feb 1	0.01	2.37
1934	Mar 1	0.01	2.36
1934	Apr 1	0.01	2.35
1934	May 1	0.01	2.34
1934	Jun 1	0.01	2.33
1934	Jul 1	0.01	2.32
1934	Aug 1	0.01	2.31
1934	Sep 1	0.01	2.30
1934	Oct 1	0.01	2.29
1934	Nov 1	0.01	2.28
1934	Dec 1	0.01	2.27
1935	Jan 1	0.01	2.26
1935	Feb 1	0.01	2.25
1935	Mar 1	0.01	2.24
1935	Apr 1	0.01	2.23
1935	May 1	0.01	2.22
1935	Jun 1	0.01	2.21
1935	Jul 1	0.01	2.20
1935	Aug 1	0.01	2.19
1935	Sep 1	0.01	2.18
1935	Oct 1	0.01	2.17
1935	Nov 1	0.01	2.16
1935	Dec 1	0.01	2.15
1936			