

«СОГЛАСОВАНО»

И.о директора МБОУ г.Керчи РК
«Школа №9 им. Героя Советского Союза
С.А.Борзенко»
Гижко А.С.

«УТВЕРЖДАЮ»

Исполнительный директор
ООО «Нектар»
Ичязева Д.В.



примерное цикличное меню

возраст 12 лет и старше (2 смена)
сезон: осень 2024г
(сентябрь - октябрь)

223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	27,69	23,14	35,56	463,00	258,43	283,93	42,93	360,23	1,27	44,64	35,94	50,80	136,50	0,11	0,66	0,59	0,15
179	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		
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,78	46,76	22,13	6,40	6,60	19,90	0,22	1,20	4,40	0,02	0,01	0,00			
	Итого	390	32,44	26,02	61,29	610,76	426,90	416,11	63,53	470,13	1,62	4,78	9,59	5,52	156,50	0,17	0,82	1,89	0,15
	ВСЕГО за день	1275	54,39	44,29	190,48	1429,22	1571,83	818,25	160,31	822,16	6,18	6,02	10,61	30,24	277,84	0,45	1,05	34,66	0,92
	СРЕДА																		
	Обед																		
71	Икра овощная	100	2,19	2,78	12,28	83,00	326,10	54,80	20,50	51,17	0,73	0,07	3,41	0,04	0,05	7,02			
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	
2021	Пудинг из печени	80	6,94	10,05	22,11	274,90	243,04	19,22	14,75	218,42	11,22			6340,80	0,21	1,57	76,21	0,18	
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,55	164,84	778,14	44,41	33,33	104,08	1,21	1,00	108,65	46,22	0,17	0,13	21,81	0,10	
319	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		
110	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	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			
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	960	24,66	23,96	161,18	1040,82	2255,88	223,07	145,12	572,11	18,90	0,91	14,88	8,86	6340,80	0,66	1,91	120,38	0,32
	Полдник																		
49	Салат витаминный (2 вариант кукуруза конс)	100	2,60	6,22	35,15	154,86	182,69	31,95	18,41	43,14	0,97	0,08	3,10	39,50	0,05	0,05	34,82		
711	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278,00	167,34	209,20	17,46	249,80	2,20	25,96	43,60	44,00	290,00	0,08	0,44	0,26	1,08
102	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		
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	450	23,12	33,60	74,45	601,21	616,17	401,05	64,73	452,40	4,58	2,98	10,36	5,37	353,90	0,22	0,69	36,68	1,08
	ВСЕГО за день	1410	47,78	57,56	235,63	1642,03	2872,05	624,12	209,85	1024,51	23,48	3,90	25,24	14,23	6694,70	0,88	2,60	157,06	1,40
	ЧЕТВЕРГ																		
	Обед																		
73	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,12	4,57	77,68	246,11	17,73	17,45	31,83	0,83		7,13	0,05	0,03	18,05			
101	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	
200	Биточек из говядины	90/5	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	0,16
103	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06	101,26	18,79	25,95	121,26	2,05	8,28	14,42	0,10	0,04				0,10
177	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	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			
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	885	30,67	28,60	122,11	891,40	1056,34	121,04	126,41	474,00	8,50	1,49	4,32	6,45	10,14	0,42	0,32	27,74	0,27

	Полдник																		
104	Оладьи с творогом и сгущенным молоком	100/20	13,16	14,80	28,76	300,00	183,74	164,06	22,94	191,22	0,68	38,24	40,84	62,02	63,40	0,07	0,33	0,46	0,14
105	Кефир	200	5,81	5,01	8,03	100,25	292,00	240,60	28,07	180,45	0,20	4,00	75,00	40,12	0,08	0,35	1,40		
106	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	420	19,37	20,21	46,59	447,25	753,74	420,66	60,01	382,67	3,08	4,22	11,58	6,20	103,52	0,18	0,70	11,86	0,14
	ВСЕГО за день	1305	50,04	48,81	168,70	1338,65	1810,08	541,70	186,42	856,67	11,58	5,71	15,90	12,66	113,66	0,60	1,02	39,60	0,41
	ПЯТНИЦА																		
	Обед																		
111	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,05	2,58	59,20	139,09	23,76	13,34	23,25	0,61		4,66		0,15	0,03	4,12		
112	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	6,80	0,06	0,04	8,30	0,01
102/131	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	8,55	45,00	54,65	45,15	0,18	0,23	12,51	
112	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		
107	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	
107	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	805	29,79	27,72	99,74	772,69	1408,68	178,83	118,40	338,02	8,10	1,47	6,90	9,58	51,95	0,52	0,37	25,76	0,01
	Полдник																		
108	Лапшевник с творогом	200/10	17,41	24,11	39,40	444,30	148,34	135,52	25,88	208,66	1,26	19,36	15,11	20,18	131,52	0,09	0,24	0,34	0,10
106	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		
105	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	4,00	120,00	40,00	0,08	0,30	2,60		
	Итого	510	23,61	58,43	203,94	1593,67	2243,22	599,79	211,08	843,90	13,66	3,08	14,20	5,18	223,47	0,84	1,00	38,72	0,11
	ВСЕГО за день	1315	53,40	86,15	303,68	2366,36	3651,90	778,62	329,48	1181,92	21,76	4,56	21,10	14,75	275,42	1,35	1,37	64,47	0,12
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Обед																		
111	Овощи свежие порционно (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	196,00	17,00	14,00	30,00	0,50	0,30				0,04	0,02	4,90	
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	0,14
108	Котлета из говядины	90/5	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	0,16
103	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,65	174,78	166,09	10,14	86,52	130,78	2,91	3,63		14,42		0,14	0,08		0,10
109	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	
107	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	
107	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	885	34,07	25,42	118,85	864,44	1283,28	122,24	195,77	507,71	12,21	1,05	3,12	5,14	10,14	0,56	0,38	13,82	0,40
	Полдник																		
107	Икра кабачковая конс	100	2,73	7,19	14,55	133,80	365,20	90,93	18,11	55,80	0,74	0,07		3,41		0,04	0,04	4,68	
104	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,94	12,83	31,98	286,23	58,89	264,00	16,40	151,58	1,08		12,80		88,30	0,07	0,09	0,21	0,35

71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	50/50	0,90	0,15	1,90	17,03	243,49	15,53	17,03	28,06	0,70	0,15				0,05	0,03	11,22	
710	Омлет натуральный	200	18,63	23,19	5,89	387,23	265,91	137,81	21,57	301,83	3,53	49,02	70,23	83,07	433,91	0,14	0,70	5,06	1,44
719	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	
007	Печенье	30	1,92	2,45	30,36	111,56	88,61	5,10	6,15	18,12	0,36			16,73		0,02	0,03		
008	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	550	26,02	28,67	65,22	649,72	769,25	289,34	63,75	461,27	5,34	5,24	13,02	8,75	470,64	0,26	0,92	17,62	1,44
	ВСЕГО за день	1500	66,58	71,09	210,35	1732,51	2885,22	502,63	339,68	1165,93	18,74	5,92	27,39	18,81	507,58	1,10	1,53	60,57	1,61
	ЧЕТВЕРГ																		
	Обед																		
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	
012	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
714	Биточек рыбный	100/10	13,08	12,34	16,06	252,19	262,12	73,85	41,87	188,81	1,49	0,54	15,34	480,37	31,89	0,08	0,16	0,66	0,71
143	Рагу из овощей	180	3,12	13,25	15,36	208,20	473,92	64,73	29,27	78,30	1,07	0,56	34,56	20,41	46,80	0,11	0,10	22,52	0,17
009	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	
008	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	
008	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	890	27,38	30,83	107,47	861,07	1541,48	244,40	143,84	455,01	8,84	0,72	5,95	53,01	78,69	0,39	0,48	39,24	0,89
	Полдник																		
004	Оладьи с творогом и сгущенным молоком	100/20	13,16	14,80	28,76	300,00	183,74	164,06	22,94	191,22	0,68	38,24	40,84	62,02	63,40	0,07	0,33	0,46	0,14
005	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	4,00	120,00		40,00	0,08	0,30	2,60	
140	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	420	19,36	20,20	48,16	454,00	753,74	420,06	59,94	382,22	3,08	4,22	16,08	6,20	103,40	0,18	0,65	13,06	0,14
	ВСЕГО за день	1310	46,74	51,03	155,63	1315,07	2295,22	664,46	203,78	837,23	11,92	4,94	22,03	59,21	182,09	0,57	1,13	52,30	1,03
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
	Обед																		
71	Шкра кабачковая	100	2,74	7,20	14,57	134,03	365,93	91,08	18,14	55,90	0,73	0,07	3,42	5,21		0,04	0,04	4,68	
003	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
002/111	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	
009	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	
008	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	
008	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	825	33,42	28,01	130,51	868,43	1852,17	242,87	131,79	395,35	10,44	1,48	8,10	10,06	50,36	0,45	0,40	27,81	0,01
	Полдник																		
195	Плов с фруктами	200	5,52	13,58	57,60	378,00	556,42	72,50	66,90	146,06	1,82	7,86	26,00	56,20		0,08	0,10	1,12	0,30
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28							0,03	
008	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,78	46,76	22,13	6,40	6,60	19,90	0,22	1,20	4,40			0,02	0,01	0,00	

Итого	420	7,17	13,80	82,38	484,76	587,15	90,00	74,90	168,76	2,32	0,91	0,00	3,04	56,20	0,10	0,11	1,15	0,30
ВСЕГО за день	1245	40,59	41,81	212,89	1353,19	2439,32	332,87	206,69	564,11	12,76	2,39	8,10	13,10	106,56	0,55	0,51	28,96	0,31
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	13565	525,30	544,34	2075,54	15604,19	23562,98	5733,34	2313,74	8840,62	148,98	40,56	164,71	213,82	8524,71	7,96	11,58	532,29	7,18
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1356,5	52,53	54,43	207,55	1560,42	2356,30	573,33	231,37	884,06	14,90	4,06	16,47	21,38	852,47	0,80	1,16	53,23	7,18
Норма 50% от суточной нормы	1150	45,00	46,00	191,50	1358,00	600,00	600,00	150,00	600,00	9,00	0,03	0,05	2,00	450,00	0,70	0,80	35,00	1,85

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

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

расчет еды	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D
1 день	1100	32,37	30,81	120,77	905,35	1069,18	111,05	123,89	404,66	9,52	0,69	4,32	4,17	10,14	0,36	0,34	15,25	0,11
2 день	1105	21,95	18,27	129,19	818,46	1144,93	402,14	96,78	352,03	4,56	1,23	1,02	24,72	121,34	0,28	0,23	32,77	0,77
3 день	960	24,66	23,96	161,18	1040,82	2255,88	223,07	145,12	572,11	18,90	0,91	14,88	8,86	6340,80	0,66	1,91	120,38	0,32
4 день	1115	30,67	28,60	122,11	891,40	1056,34	121,04	126,41	474,00	8,50	1,49	4,32	6,45	10,14	0,42	0,32	27,74	0,27
5 день	1105	29,79	27,72	99,74	772,69	1408,68	178,83	118,40	338,02	8,10	1,47	6,90	9,58	51,95	0,52	0,37	25,76	0,01
6 день	1115	34,07	25,42	118,85	864,44	1283,28	122,24	195,77	507,71	12,21	1,05	3,12	5,14	10,14	0,56	0,38	13,82	0,40
7 день	1130	39,63	24,16	146,28	971,23	1539,49	174,98	180,58	537,74	8,24	1,57	4,85	34,81	66,18	0,43	0,39	23,45	0,39
8 день	950	40,56	42,42	145,13	1082,79	2115,97	213,29	275,93	704,66	13,40	0,69	14,37	10,07	36,94	0,83	0,61	42,95	0,17
9 день	1190	27,38	30,83	107,47	861,07	1541,48	244,40	143,84	455,01	8,84	0,72	5,95	53,01	78,69	0,39	0,48	39,24	0,89
10 день	1125	33,42	28,01	130,51	868,43	1852,17	242,87	131,79	395,35	10,44	1,48	8,10	10,06	50,36	0,45	0,40	27,81	0,01
Всего за 10 дней	11795,00	314,50	280,19	1281,23	9076,68	15267,40	2033,91	1538,50	4741,29	102,70	11,29	67,83	166,87	6776,68	4,89	5,47	369,16	3,34
В среднем за 1 день	1179,50	31,45	28,02	128,12	907,67	1526,74	203,39	153,85	474,13	10,27	1,13	6,78	16,69	677,67	0,49	0,55	36,92	0,33
Норма 15% от суточной нормы	1100	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

расчет питания	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D
1 день	400	14,10	18,00	41,64	438,00	570,00	267,20	51,20	229,30	3,10	0,79	12,77	1,21	47,00	0,68	0,32	12,60	0,03
2 день	390	32,44	26,02	61,29	610,76	426,90	416,11	63,53	470,13	1,62	4,78	9,59	5,52	156,50	0,17	0,82	1,89	0,15
3 день	450	23,12	33,60	74,45	601,21	616,17	401,05	64,73	452,40	4,58	2,98	10,36	5,37	353,90	0,22	0,69	36,68	1,08
4 день	420	19,37	20,21	46,59	447,25	753,74	420,66	60,01	382,67	3,08	4,22	11,58	6,20	103,52	0,18	0,70	11,86	0,14
5 день	510	23,61	58,43	203,94	1593,67	2243,22	599,79	211,08	843,90	13,66	3,08	14,20	5,18	223,47	0,84	1,00	38,72	0,11
6 день	640	19,34	23,40	88,96	617,38	898,23	504,39	65,02	343,28	5,09	0,39	7,28	1,00	108,30	0,22	0,32	16,19	0,35
7 день	570	26,29	21,81	81,69	630,76	677,18	290,83	61,07	365,41	4,41	2,65	1,99	4,49	125,10	0,22	0,60	13,36	0,10
8 день	550	26,02	28,67	65,22	649,72	769,25	289,34	63,75	461,27	5,34	5,24	13,02	8,75	470,64	0,26	0,92	17,62	1,44
9 день	420	19,36	20,20	48,16	454,00	753,74	420,06	59,94	382,22	3,08	4,22	16,08	6,20	103,40	0,18	0,65	13,06	0,14
10 день	420	7,17	13,80	82,38	484,76	587,15	90,00	74,90	168,76	2,32	0,91	0,00	3,04	56,20	0,10	0,11	1,15	0,30
Всего за 10 дней	4770,00	210,81	264,14	794,31	6527,51	8295,58	3699,43	775,23	4099,34	46,28	29,26	96,88	46,96	1748,03	3,07	6,11	163,13	3,84
В среднем за 1 день	477,00	21,08	26,41	79,43	652,75	829,56	369,94	77,52	409,93	4,63	2,93	9,69	4,70	174,80	0,31	0,61	16,31	0,38
Норма 15% от суточной нормы	350	13,50	13,80	57,45	408,00	180,00	180,00	45,00	180,00	2,70	0,01	0,02	0,60	135,00	0,21	0,24	10,50	1,50

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,17	1,18	4,34