

«СОГЛАСОВАНО»

И.о. директора МБОУ с. Керчи РК
«Школа №7 им. Героя Советского Союза
С.А. Ворзенико
Гижво А.С.



«УТВЕРЖДАЮ»

Исполнительный директор
ООО «Нектар»
Негаева Д.В.



примерное цикличное меню

**возраст 7-11 лет
сезон: осень 2024г
(сентябрь - октябрь)**

меню 7-11 лет сезон осень (сентябрь-октябрь 2024г)

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы								Витамины				
							К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
I неделя																			
ПОНЕДЕЛЬНИК																			
Завтрак																			
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	220	6,08	11,18	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
176	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	
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	
180	Печенье	20	1,28	1,63	22,24	74,37	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24			11,15			0,01	0,02	
180	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	14,63	21,33	106,65	624,27	336,81	292,50	57,17	290,86	2,47	0,53	6,00	1,67	124,95	0,17	0,24	1,13	0,38
Обед																			
180	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,95	79,43	13,39	7,91	23,75	0,34	0,18				0,02	0,02	2,82	
186	Расстегаик 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
188, 111	Котлета из говядины с соусом	90/30	14,54	14,11	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	
189	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,00	30,34	4,86	21,12	37,17	1,11					0,06	0,02		0,08
189	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	
194	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	
180	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	
180	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	30,04	28,87	125,98	851,56	1299,17	114,71	156,86	369,97	11,16	0,56	4,32	6,30	10,14	0,35	0,32	23,84	0,09
	ВСЕГО за день	1420	44,67	50,20	232,63	1475,83	1635,98	407,21	214,03	660,83	13,63	1,09	10,32	7,97	135,09	0,52	0,56	24,97	0,47
ВТОРНИК																			
Завтрак																			
223	Запеканка из творога с молоком стуженным	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
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	
138	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	
180	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	530	38,48	30,78	83,40	768,61	751,54	470,94	114,98	543,29	4,23	5,52	10,10	8,69	175,61	0,23	0,95	12,00	0,17

0000																			
01	Орощенные порционно (шоколадка)	60	0,66	0,12	1,14	13,20	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54				0,04	0,02	10,50		
02	Борщ с мустой 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
03	Резка сметанная 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
04	Винегрет рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,00	37,58	4,12	18,00	55,58	0,37	4,88		16,16		0,02	0,02		0,08
05	Винегрет куриный	180	0,70	0,04	24,67	102,50	230,36	28,86	15,68	19,55	0,43					0,02	0,03	0,54	
06	Хлеб веничочный	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	
07	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		790	20,22	18,35	132,45	773,11	1230,80	409,66	132,16	323,48	3,89	1,01	1,02	26,52	121,34	0,25	0,23	26,35	0,75
	Итого за день	1320	58,70	49,13	215,85	1541,72	1982,34	880,60	247,14	866,77	8,12	6,54	11,12	35,21	296,95	0,49	1,18	38,35	0,92
0000																			
01	Сырники																		
02	Салат витаминный (2 порции курица и конс)	60	1,56	3,73	21,09	92,92	109,62	19,17	11,05	25,89	0,58	0,05		1,86	23,70	0,03	0,03	20,89	
03	Салат с сыром	180	21,51	25,31	3,06	417,00	251,01	313,80	26,19	374,70	3,30	38,94	65,40	66,00	435,00	0,12	0,66	0,39	1,62
04	Винегрет мясным	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	
05	Бутерброд с мясом	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
06	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		510	31,61	40,38	76,30	814,27	657,67	501,27	70,30	582,54	5,64	4,28	12,54	7,45	523,10	0,28	0,91	22,88	1,77
0000																			
01	Неро курица	60	1,31	1,67	7,36	49,73	195,66	32,87	12,30	30,70	0,44	0,04		2,05	2,11	0,02	0,03	4,21	
02	Сырники с картофелем и сметаной	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
03	Неро из печени	100	8,68	12,56	27,64	343,68	303,80	24,02	18,44	273,02	14,02				7926,00	0,26	1,96	95,26	0,22
04	Неро с картофелем	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
05	Винегрет с мясом и картофелем	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	
06	Неро	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	
07	Хлеб веничочный	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	
08	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		890	23,49	25,36	157,35	1000,24	2044,14	194,69	167,73	564,97	20,81	0,78	13,07	10,08	7928,11	0,64	2,24	133,04	0,34
	Итого за день	1400	55,10	65,73	233,65	1814,51	2701,81	695,96	238,02	1147,51	26,44	5,05	25,61	17,53	8451,21	0,92	3,15	155,92	2,11
0000																			
01	Салат																		
02	Орощенные порционно (пирожки)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	117,60	10,20	8,40	18,00	0,30	0,18				0,02	0,01	2,94	
03	Паштет из печени	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	

Чай зеленый	200	0,13	0,02	15,20	62,00	21,30	14,20	2,40	4,40	0,36							2,83	
Черника	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	
Черника вишневицкая	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	
Черника рябиной	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	585	21,59	17,15	71,35	510,61	1334,90	104,87	108,88	228,02	6,36	0,36	5,31	6,23	50,37	0,20	0,27	30,78	0,00
Шоколад																		
Шоколад молочный	60	0,66	3,67	2,74	46,61	147,67	10,64	10,47	19,10	0,50			4,28		0,03	0,02	10,83	
Шоколад горький с миндальными 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
Шоколад молочный	90/5	14,22	17,38	11,84	263,40	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,43	12,96		20,00	0,05	0,14	0,23	
Шоколад молочный	80	1,65	2,59	7,54	60,00	270,11	44,36	16,52	32,11	0,65	0,06		1,20	2,93	0,02	0,02	13,73	0,04
Шоколад молочный вишневицкая	80	2,14	2,32	13,10	81,28	45,01	8,34	11,52	53,84	0,91	3,68		6,40		0,04	0,02		0,04
Шоколад фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00	
Шоколад	20	1,28	1,63	22,24	74,37	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24				11,15		0,01	0,02	
Шоколад вишневицкая	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	
Шоколад рябиной	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	29,63	32,03	136,68	879,69	1426,86	140,30	162,47	419,21	9,93	0,92	4,90	7,56	34,08	0,35	0,33	35,50	0,09
Итого на день	1400	51,22	49,18	208,03	1390,30	2761,76	245,17	271,34	647,23	16,29	1,27	10,20	13,79	84,45	0,55	0,60	66,28	0,09
Получена																		
Зачислено																		
Шоколад молочный с сыром и миндальными	60	2,80	5,63	4,31	79,12	146,94	97,00	13,79	65,56	0,77		3,60		23,10	0,01	0,05	3,46	0,09
Шоколад молочный с сыром и миндальными	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	0,10	0,08	2,14	0,33
Шоколад молочный рисовый	150	2,56	4,17	26,57	154,00	37,58	4,12	18,00	55,58	0,37	4,88		16,16		0,02	0,02		0,08
Шоколад фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00	
Шоколад вишневицкая	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	
Шоколад рябиной	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	580	21,90	21,39	91,48	626,47	754,35	215,88	104,74	356,11	5,71	0,85	0,96	27,71	41,63	0,21	0,20	9,66	0,50
Шоколад																		
Шоколад молочный с огурцов	60	0,51	3,03	1,55	35,45	83,29	14,23	7,99	13,92	0,37			2,79		0,09	0,02	2,47	
Шоколад молочный	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
Шоколад молочный в соусе с миндальными	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	
Шоколад молочный с 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	
Шоколад	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	
Шоколад вишневицкая	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	

Сметная	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	845	28,44	27,07	125,20	767,81	1618,51	181,48	154,75	315,91	9,67	1,35	6,90	11,52	51,95	0,47	0,37	34,17	0,01
в т.ч. за день	1425	50,34	48,46	216,68	1394,28	2372,86	397,36	259,49	672,02	15,38	2,20	7,86	39,23	93,58	0,68	0,57	43,83	0,51
Сметная																		
Итого (в т.ч. ИИИ)																		
Сметная																		
Сметная																		
Сметная из сметной сметной 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
Сметная с сметной	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
Сметная сметной	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	
Сметная	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	
Сметная	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	580	17,71	15,90	85,71	606,90	749,53	446,31	65,09	373,01	4,26	0,52	12,00	0,44	141,40	0,24	0,46	12,87	0,38
Сметная																		
Сметная сметной	60	0,42	0,06	1,14	7,20	117,60	10,20	8,40	18,00	0,30	0,18				0,02	0,01	2,94	
Сметная сметной с сметной	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
Сметная сметной	90/5	14,22	17,38	11,84	263,40	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,43	12,96		20,00	0,05	0,14	0,23	
Сметная сметной	80	1,65	2,59	7,54	60,00	270,11	44,36	16,52	32,11	0,65	0,06		1,20	2,93	0,02	0,02	13,73	0,04
Сметная сметной	80	2,44	2,67	10,94	77,60	73,82	4,50	38,42	58,06	1,29	1,61		6,40		0,06	0,03		0,04
Сметная сметной	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00	
Сметная сметной	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	
Сметная сметной	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	795	30,65	29,09	109,94	786,23	1360,05	143,40	189,84	426,67	10,61	0,72	3,70	6,53	22,93	0,45	0,33	25,65	0,22
в т.ч. за день	1375	48,36	44,99	195,65	1393,13	2109,58	589,71	254,93	799,68	14,87	1,24	15,70	6,97	164,33	0,68	0,79	38,52	0,60
Сметная																		
Сметная																		
Сметная сметной (запеч)	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	0,11
Сметная сметной	200	0,13	0,02	15,20	62,00	21,30	14,20	2,40	4,40	0,36							2,83	
Сметная сметной	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	
Сметная	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	530	31,43	25,89	95,57	743,12	737,33	325,43	103,52	423,24	4,87	3,35	2,16	6,68	142,56	0,26	0,63	13,47	0,11
Сметная																		
Сметная сметной с сметной	75	1,39	4,53	13,55	100,53	348,83	3,88	23,12	44,48	1,25				16,24	0,02	0,04	4,14	

ИР	Печенье	20	1,28	1,63	22,24	74,37	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24				11,15		0,01	0,02	
ИР	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	520	9,51	13,90	87,10	399,14	330,75	188,31	34,67	185,51	1,91	0,66	7,50	1,41	84,15	0,12	0,22	4,17	
	Обед																		
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36					0,02	0,06	2,10	
412	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
234	Биточек рыбный	90/5	11,68	11,02	14,34	225,17	234,04	65,94	37,38	168,58	1,33	0,48	13,70	428,90	28,47	0,07	0,14	0,59	0,63
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	0,14
189	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	
118	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	
ИР	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	
ИР	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	885	24,13	28,63	111,97	794,10	1643,45	228,68	170,57	399,35	10,07	0,59	5,21	49,65	67,47	0,37	0,41	44,09	0,78
	ВСЕГО за день	1405	33,64	42,53	199,07	1193,24	1974,20	416,99	205,24	584,85	11,98	1,24	12,71	51,06	151,62	0,49	0,63	48,25	0,78
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
71	Овощи свежие порционно (помидоры)	60	0,66	0,12	1,14	13,20	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54					0,04	0,02	10,50	
174/375	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
182	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	
ИР	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	
ИР	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	580	23,55	20,30	80,85	585,14	733,35	220,34	115,26	410,37	4,61	1,28	7,08	3,74	85,45	1,08	0,37	16,46	0,08
	Обед																		
73	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	3,12	0,02	0,02	2,81	
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
112/331	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	
189	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	
118	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	
ИР	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	
ИР	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	31,31	26,49	134,13	813,41	1970,99	218,51	166,21	360,14	11,96	1,36	8,10	12,04	48,27	0,44	0,39	36,00	0,01
	ВСЕГО за день	1445	54,86	46,79	214,97	1398,55	2704,34	438,85	281,47	770,51	16,57	2,63	15,18	15,79	133,72	1,52	0,76	52,47	0,09
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	13800	519,20	507,55	2119,95	14648,20	22771,80	5138,68	2586,77	8072,40	150,73	3,08	14,08	25,56	10185,28	7,43	10,55	551,05	7,76

В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1380	51,92	50,75	211,99	1464,82	2277,18	513,87	258,68	807,24	15,07	0,31	1,41	2,56	1018,53	0,74	1,05	55,10	7,76
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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г

Руководители разработки сборника: Могильный М.И., Тутельян В.А.

расчет завтрака	калод	белки	жиры	угл-ды	ккал	К
1 день	110	14,63	21,33	106,65	624,27	336,81
2 день	100	11,10	16,70	83,40	768,61	751,54
3 день	110	11,63	16,30	76,30	814,27	657,67
4 день	105	11,57	17,15	71,35	510,61	1334,90
5 день	100	11,90	21,39	91,48	626,47	754,35
6 день	100	12,71	15,90	85,71	606,90	749,53
7 день	100	11,14	25,09	95,57	743,12	737,33
8 день	100	26,70	29,40	48,03	629,26	584,99
9 день	100	9,51	13,90	87,10	399,14	330,75
10 день	100	12,55	20,30	80,85	585,14	733,35
Всего за 10 дней	1025,00	217,09	236,42	826,44	6307,79	6971,22
В среднем за 1 день	102,50	21,71	23,64	82,64	630,78	697,12
Норма 25% от суточной нормы	100	19,25	19,75	83,75	587,50	275,00

расчет обед	калод	белки	жиры	угл-ды	ккал	К
1 день	910	30,04	28,87	125,98	851,56	1299,17
2 день	790	20,22	18,35	132,45	773,11	1230,80
3 день	890	23,49	25,36	157,35	1000,24	2044,14
4 день	815	29,63	32,03	136,68	879,69	1426,86
5 день	845	28,44	27,07	125,20	767,81	1618,51
6 день	795	30,65	29,09	109,94	786,23	1360,05
7 день	735	31,34	19,24	126,60	767,57	1389,68
8 день	845	32,86	36,01	133,22	906,69	1816,93
9 день	885	24,13	28,63	111,97	794,10	1643,45
10 день	865	31,31	26,49	134,13	813,41	1970,99
Всего за 10 дней	8375,00	282,10	271,13	1293,51	8340,41	15800,58
В среднем за 1 день	837,50	28,21	27,11	129,35	834,04	1580,06
Норма 35% от суточной нормы	700	26,95	27,65	117,25	822,50	385,00

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,12	1,07	4,22

Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
292,50	57,17	290,86	2,47	0,53	6,00	1,67	124,95	0,17	0,24	1,13	0,38
470,94	114,98	543,29	4,23	5,52	10,10	8,69	175,61	0,23	0,95	12,00	0,17
501,27	70,30	582,54	5,64	4,28	12,54	7,45	523,10	0,28	0,91	22,88	1,77
104,87	108,88	228,02	6,36	0,36	5,31	6,23	50,37	0,20	0,27	30,78	0,00
215,88	104,74	356,11	5,71	0,85	0,96	27,71	41,63	0,21	0,20	9,66	0,50
446,31	65,09	373,01	4,26	0,52	12,00	0,44	141,40	0,24	0,46	12,87	0,38
325,43	103,52	423,24	4,87	3,35	2,16	6,68	142,56	0,26	0,63	13,47	0,11
396,19	56,93	481,85	4,65	4,48	11,95	7,48	446,72	0,26	0,85	12,43	1,45
188,31	34,67	185,51	1,91	0,66	7,50	1,41	84,15	0,12	0,22	4,17	0,00
220,34	115,26	410,37	4,61	1,28	7,08	3,74	85,45	1,08	0,37	16,46	0,08
3162,03	831,53	3874,80	44,72	21,82	75,60	71,50	1815,94	3,05	5,10	135,84	4,84
316,20	83,15	387,48	4,47	2,18	7,56	7,15	181,59	0,30	0,51	13,58	4,84
275,00	62,50	275,00	3,00	0,01	0,03	0,75	175,00	0,30	0,35	15,00	2,50

Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
114,71	156,86	369,97	11,16	0,56	4,32	6,30	10,14	0,35	0,32	23,84	0,09
409,66	132,16	323,48	3,89	1,01	1,02	26,52	121,34	0,25	0,23	26,35	0,75
194,69	167,73	564,97	20,81	0,78	13,07	10,08	7916,11	0,64	2,24	133,04	0,34
140,30	162,47	419,21	9,93	0,92	4,90	7,56	34,08	0,35	0,33	35,50	0,09
181,48	154,75	315,91	9,67	1,35	6,90	11,52	51,95	0,47	0,37	34,17	0,01
143,40	189,84	426,67	10,61	0,72	3,70	6,53	22,93	0,45	0,33	25,65	0,22
163,93	190,13	447,82	6,78	1,12	6,06	42,95	55,89	0,38	0,33	21,46	0,49
181,29	264,54	570,11	11,15	0,55	11,98	10,91	29,16	0,68	0,50	35,11	0,14
228,68	170,57	399,35	10,07	0,59	5,21	49,65	67,47	0,37	0,41	44,09	0,78
218,51	166,21	360,14	11,96	1,36	8,10	12,04	48,27	0,44	0,39	36,00	0,01
1976,65	1755,24	4197,61	106,02	8,94	65,25	184,07	8357,34	4,38	5,45	415,21	2,92
197,67	175,52	419,76	10,60	0,89	6,52	18,41	835,73	0,44	0,54	41,52	2,92
385,00	87,50	385,00	4,20	0,01	0,04	1,05	245,00	0,42	0,49	21,00	3,50