



г. Керчь, ул. М.В.Фрунзе, 10

Муниципальное образование города Керчи Республики Крым  
«СШ №19 с углубленным изучением английского языка»  
Муниципальное образование города Керчи Республики Крым  
ул. Д.С.Калинина, 56/080

Иванов О.В.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Исполнительный директор  
ООО «Нектар»  
Нечаева Л.В.



### примерное циклическое меню

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

















СМОЛО

106	Суп картоф. с рыбными фрикадельками	250	10,58	4,55	16,10	161,00	622,25	86,91	59,35	185,44	1,68	1,09	60,60	366,58	25,05	0,17	0,13	11,90	0,49
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00	213,56	34,76	40,53	131,50	1,48	5,29		19,67	14,60	0,08	0,10	4,52	
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	
ПР	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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>735</b>	<b>31,34</b>	<b>19,24</b>	<b>126,60</b>	<b>767,57</b>	<b>1389,68</b>	<b>163,93</b>	<b>190,13</b>	<b>447,82</b>	<b>6,78</b>	<b>1,12</b>	<b>6,06</b>	<b>42,95</b>	<b>55,89</b>	<b>0,38</b>	<b>0,33</b>	<b>21,46</b>	<b>0,49</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1265</b>	<b>62,77</b>	<b>45,13</b>	<b>222,17</b>	<b>1510,69</b>	<b>2127,01</b>	<b>489,36</b>	<b>293,65</b>	<b>871,06</b>	<b>11,65</b>	<b>4,46</b>	<b>8,22</b>	<b>49,63</b>	<b>198,45</b>	<b>0,64</b>	<b>0,96</b>	<b>34,93</b>	<b>0,60</b>
	<b>СРЕДА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	30/30	0,54	0,09	1,14	10,20	145,80	9,30	10,20	16,80	0,42	0,09				0,03	0,02	6,72	
210	Омлет натуральный	170	15,79	18,13	4,99	328,16	225,35	116,79	18,28	255,79	2,99	41,54	59,52	70,40	367,72	0,12	0,59	4,29	1,22
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28							0,03	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	1,80		6,60		0,04	0,03	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>21,16</b>	<b>26,18</b>	<b>48,05</b>	<b>596,16</b>	<b>448,00</b>	<b>153,27</b>	<b>41,58</b>	<b>332,78</b>	<b>4,97</b>	<b>4,34</b>	<b>5,95</b>	<b>7,70</b>	<b>407,72</b>	<b>0,22</b>	<b>0,66</b>	<b>11,05</b>	<b>1,37</b>
	<b>Обед</b>																		
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,11	4,31	21,06	148,02	19,88	10,37	17,41	0,77	0,05			1,16	0,02	0,02	9,31	
99	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		0,06	0,04	8,30	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом	205	23,30	29,25	34,72	455,00	750,00	59,43	148,61	396,41	5,36	0,48	95,76	51,35	28,00	0,46	0,35	6,69	0,13
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	4,43	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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>32,86</b>	<b>36,01</b>	<b>133,22</b>	<b>906,69</b>	<b>1816,93</b>	<b>181,29</b>	<b>264,54</b>	<b>570,11</b>	<b>11,15</b>	<b>0,55</b>	<b>11,98</b>	<b>10,91</b>	<b>29,16</b>	<b>0,68</b>	<b>0,50</b>	<b>35,11</b>	<b>0,14</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1345</b>	<b>54,02</b>	<b>62,19</b>	<b>181,27</b>	<b>1502,85</b>	<b>2264,93</b>	<b>334,56</b>	<b>306,12</b>	<b>902,89</b>	<b>16,12</b>	<b>4,89</b>	<b>17,93</b>	<b>18,61</b>	<b>436,88</b>	<b>0,91</b>	<b>1,16</b>	<b>46,16</b>	<b>1,51</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
121	Суп молочный с крупой рисовой	250	3,71	4,46	17,68	89,00	183,75	159,50	17,67	113,68	0,15	4,77	75,00	7,50	33,00	0,05	0,17	4,11	0,02
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	2,00	60,00		20,00	0,04	0,15	1,30	
ПР	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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>16,06</b>	<b>17,37</b>	<b>90,38</b>	<b>470,72</b>	<b>481,56</b>	<b>435,56</b>	<b>52,74</b>	<b>346,66</b>	<b>1,94</b>	<b>0,86</b>	<b>13,50</b>	<b>1,41</b>	<b>123,15</b>	<b>0,17</b>	<b>0,42</b>	<b>5,55</b>	
	<b>Обед</b>																		
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	



сноров

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	0,10	9,60	7,28	0,04	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	0,07	0,14	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	0,09	0,08	0,08	18,77	0,14
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80				0,02	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	0,02	10,00	
ПР	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	0,03	0,08	
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	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>885</b>	<b>24,13</b>	<b>28,63</b>	<b>111,97</b>	<b>794,10</b>	<b>1643,45</b>	<b>228,68</b>	<b>170,57</b>	<b>399,35</b>	<b>10,07</b>	<b>0,59</b>	<b>5,21</b>	<b>49,65</b>	<b>0,37</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>44,09</b>	<b>0,78</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1435</b>	<b>40,19</b>	<b>46,00</b>	<b>202,35</b>	<b>1264,82</b>	<b>2125,01</b>	<b>664,24</b>	<b>223,31</b>	<b>746,00</b>	<b>12,01</b>	<b>1,44</b>	<b>18,71</b>	<b>51,06</b>	<b>0,54</b>	<b>0,83</b>	<b>0,83</b>	<b>49,63</b>	<b>0,78</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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	
279/37	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	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
382	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 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	
ПР	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	
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>23,55</b>	<b>20,30</b>	<b>80,85</b>	<b>585,14</b>	<b>733,35</b>	<b>220,34</b>	<b>115,26</b>	<b>410,37</b>	<b>4,61</b>	<b>1,28</b>	<b>7,08</b>	<b>3,74</b>	<b>1,08</b>	<b>0,37</b>	<b>1,08</b>	<b>16,46</b>	<b>0,08</b>
	<b>Обед</b>																		
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	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
292/33	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	0,18	0,23		12,51	
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	4,43	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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>865</b>	<b>31,31</b>	<b>26,49</b>	<b>134,13</b>	<b>813,41</b>	<b>1970,99</b>	<b>218,51</b>	<b>166,21</b>	<b>360,14</b>	<b>11,96</b>	<b>1,36</b>	<b>8,10</b>	<b>12,04</b>	<b>0,44</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>36,00</b>	<b>0,01</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1445</b>	<b>54,86</b>	<b>46,79</b>	<b>214,97</b>	<b>1398,55</b>	<b>2704,34</b>	<b>438,85</b>	<b>281,47</b>	<b>770,51</b>	<b>16,57</b>	<b>2,63</b>	<b>15,18</b>	<b>13,72</b>	<b>1,52</b>	<b>0,76</b>	<b>0,76</b>	<b>52,47</b>	<b>0,09</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	13830	520,21	507,80	2123,25	14686,68	22785,62	5143,01	2589,49	8084,48	151,08	3,08	14,08	25,58	10185,28	7,44	10,56	551,05	7,68
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>	1383	52,02	50,78	212,32	1468,67	2278,56	514,30	258,95	808,45	15,11	0,31	1,41	2,56	1018,53	0,74	1,06	55,11	7,68
	<b>Норма 60% от суточной нормы</b>	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 Деги принт 2011г  
Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутельян В.А.



СММ

расчет завтрак	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	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
2 день	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
3 день	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
4 день	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
5 день	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
6 день	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
7 день	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
8 день	500	21,16	26,18	48,05	596,16	448,00	153,27	41,58	332,78	4,97	4,34	5,95	7,70	407,72	0,22	0,66	11,05	1,37
9 день	550	16,06	17,37	90,38	470,72	481,56	435,56	52,74	346,66	1,94	0,86	13,50	1,41	123,15	0,17	0,42	5,55	0,00
10 день	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
Всего за 10 дней	<b>5455,00</b>	<b>238,10</b>	<b>236,67</b>	<b>829,74</b>	<b>6346,27</b>	<b>6985,04</b>	<b>3166,36</b>	<b>834,25</b>	<b>3886,88</b>	<b>45,07</b>	<b>21,88</b>	<b>75,60</b>	<b>71,72</b>	<b>1815,94</b>	<b>3,06</b>	<b>5,11</b>	<b>135,84</b>	<b>4,76</b>
В среднем за 1 день	<b>545,50</b>	<b>23,81</b>	<b>23,67</b>	<b>82,97</b>	<b>634,63</b>	<b>698,50</b>	<b>316,64</b>	<b>83,43</b>	<b>388,69</b>	<b>4,51</b>	<b>2,19</b>	<b>7,56</b>	<b>7,17</b>	<b>181,59</b>	<b>0,31</b>	<b>0,51</b>	<b>13,58</b>	<b>4,76</b>
Норма 25% от суточной нормы	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>275,00</b>	<b>275,00</b>	<b>62,50</b>	<b>275,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,75</b>	<b>175,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>15,00</b>	<b>2,50</b>

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	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
2 день	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
3 день	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	7916,11	0,64	2,24	133,04	0,34
4 день	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
5 день	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
6 день	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
7 день	735	31,34	19,24	126,60	767,57	1389,68	163,93	190,13	447,82	6,78	1,12	6,06	42,95	55,89	0,38	0,33	21,46	0,49
8 день	845	32,86	36,01	133,22	906,69	1816,93	181,29	264,54	570,11	11,15	0,55	11,98	10,91	29,16	0,68	0,50	35,11	0,14
9 день	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
10 день	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 10 дней	<b>8375,00</b>	<b>282,10</b>	<b>271,13</b>	<b>1293,51</b>	<b>8340,41</b>	<b>15800,58</b>	<b>1976,65</b>	<b>1755,24</b>	<b>4197,61</b>	<b>106,02</b>	<b>8,94</b>	<b>65,25</b>	<b>184,07</b>	<b>8357,34</b>	<b>4,38</b>	<b>5,45</b>	<b>415,21</b>	<b>2,92</b>
В среднем за 1 день	<b>837,50</b>	<b>28,21</b>	<b>27,11</b>	<b>129,35</b>	<b>834,04</b>	<b>1580,06</b>	<b>197,67</b>	<b>175,52</b>	<b>419,76</b>	<b>10,60</b>	<b>0,89</b>	<b>6,52</b>	<b>18,41</b>	<b>835,73</b>	<b>0,44</b>	<b>0,54</b>	<b>41,52</b>	<b>2,92</b>
Норма 35% от суточной нормы	<b>700</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,50</b>	<b>385,00</b>	<b>385,00</b>	<b>87,50</b>	<b>385,00</b>	<b>4,20</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>1,05</b>	<b>245,00</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>21,00</b>	<b>3,50</b>

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,13	1,07	4,23