

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



примерное циклическое меню

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



Директор МБОУ г. Керчь РК
«Специальная школа №19 с углубленным изучением
английского языка имени Д.С.Калинина»
Плещеев О.В.

меню 12 лет и старше сезон осень (сентябрь-октябрь 2024г)

№ 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																						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	260	7,19	13,21	51,36	354,55	238,30	157,99	43,99	185,21	0,99	4,86	70,91	14,56	64,76	0,12	0,17	1,13					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
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	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	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80	6,60			0,04	0,02	0,01					
	Итого	560	16,44	23,46	120,11	695,27	398,37	319,37	66,46	330,99	2,93	0,67	7,09	2,12	134,91	0,20	0,27	1,30	0,41				
	Обед																						
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,34	66,58	132,78	22,32	13,18	39,58	0,57	0,30				0,03	0,04	4,69					
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,00	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93	0,23	44,83	24,05		0,09	0,06	10,05					0,18
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	0,64	14,40	0,50	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					0,07	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	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20	51,29			0,08	0,04	0,11					
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00	11,00			0,06	0,02	0,01					
	Итого	1080	36,77	36,53	147,98	1044,96	1547,58	144,40	202,69	466,20	12,99	0,84	5,92	8,68	10,14	0,44	0,38	29,52	0,28				
	ВСЕГО за день	1640	53,21	59,99	268,09	1740,23	1945,95	463,77	269,15	797,18	15,92	1,50	13,01	10,80	145,05	0,63	0,65	30,82	0,69				
	ВТОРНИК																						
	Завтрак																						
223	Запеканка из творога с молоком ступенным	200/20	36,69	30,85	45,57	609,03	332,24	368,32	56,15	472,97	1,68	59,45	47,93	67,40	182,06	0,14	0,88	0,75					0,20
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					
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	1,67	23,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00	36,66			0,06	0,03	0,08					
	Итого	570	44,69	35,60	94,70	882,11	810,61	528,04	134,13	621,51	4,59	6,45	10,79	10,41	202,06	0,27	1,08	12,13	0,20				

289	Рагу из птлицы	260	18,84	17,58	22,80	325,50	985,50	55,20	58,05	162,30	2,88	0,45	72,00	40,98	21,90	0,11	0,23	17,00	
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	
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	
	Итого	740	26,60	20,27	94,76	620,93	1584,63	128,02	145,95	290,14	7,45	0,56	7,20	8,42	21,90	0,28	0,32	34,82	0,00
	Обед																		
23	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	
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	0,23	44,87	25,60		0,11	0,06	8,25	0,04
268	Биточек из говядины	100/5	15,80	18,91	13,15	289,00	195,42	11,62	30,60	168,26	2,69	0,48	14,40		20,00	0,06	0,15	0,26	0,16
321	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,00	337,64	55,45	20,65	40,14	0,81	0,07		1,50		0,03	0,03	17,16	0,05
303	Каша вязкая пшеничная	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
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	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 пшеничный	70	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		51,29		0,08	0,04	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	985	35,77	37,88	156,85	1057,59	1763,27	177,64	209,02	512,40	11,77	1,17	5,93	10,29	31,15	0,45	0,38	47,86	0,29
	ВСЕГО за день	1725	62,37	58,15	251,61	1678,52	3347,90	305,66	354,97	802,54	19,22	1,72	13,13	18,72	53,05	0,72	0,70	82,68	0,29
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,68	9,40	7,19	132,13	245,39	161,99	23,03	109,49	1,29		6,01		38,58	0,02	0,08	5,78	0,15
239/331	Тефтеля рыбная с соусом сметанным с томатом	120/50	15,48	14,35	21,03	275,18	373,78	116,09	36,91	228,51	1,11	1,25		313,56	28,08	0,14	0,11	2,52	0,66
303	Каша вязкая рисовая	180	3,07	5,00	31,88	184,80	45,10	4,94	21,60	66,70	0,44	5,86		19,39		0,02	0,02		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	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	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	720	30,06	30,82	116,80	835,09	983,20	320,08	149,52	489,50	6,84	1,13	0,60	37,40	66,66	0,29	0,28	12,39	0,91
	Обед																		
21	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	
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00	384,10	34,85	20,75	49,08	0,78	0,21	29,86	18,07		0,07	0,05	10,37	0,18
292/331	Птица, тушеная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	43,65	374,40	893,88	101,99	64,84	198,20	4,93	10,26	54,00	65,58	54,18	0,22	0,27	15,01	
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	

181	Хлеб пшеничный	70	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20	51,29	0,08	0,04	0,11		
	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00	11,00	0,06	0,02	0,01		
	Итого	1020	36,18	34,21	146,97	935,22	1954,98	227,26	201,99	410,17	11,75	1,77	8,39	0,62	0,44	40,43	0,18	
	ВСЕГО за день	1740	66,24	65,03	263,77	1770,31	2938,08	547,34	351,51	899,67	18,59	2,90	8,99	120,84	0,91	0,72	52,82	1,09
	2 неделя																	
	ПОНЕДЕЛЬНИК																	
	Завтрак																	
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	260	7,48	4,29	40,15	311,24	232,74	165,87	25,17	146,56	0,58	2,48	74,40	0,10	0,21	1,45	0,19	
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
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	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 ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80	6,60	0,04	0,02	0,01		
	Итого	640	19,86	16,83	99,04	683,59	819,48	480,97	72,48	413,02	4,68	0,63	13,44	155,32	0,26	0,50	13,16	0,42
	Обед																	
71	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	250	5,49	5,28	16,53	148,25	473,33	42,68	35,58	88,10	2,05	0,15	30,00	0,23	0,08	5,83	0,18	
268	Котлета из говядины	100/5	15,80	18,91	13,15	289,00	195,42	11,62	30,60	168,26	2,69	0,48	14,40	20,00	0,06	0,15	0,26	0,16
321	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,00	337,64	55,45	20,65	40,14	0,81	0,07	1,50	0,03	0,03	17,16	0,05	
303	Каша вязкая гречневая	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	0,04	
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	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20	51,29	0,08	0,04	0,11		
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00	11,00	0,06	0,02	0,01		
	Итого	955	37,20	33,03	128,86	943,86	1674,81	183,15	236,68	523,24	12,51	0,98	4,44	8,83	0,58	0,39	32,27	0,43
	ВСЕГО за день	1595	57,05	49,86	227,90	1627,45	2494,29	664,12	309,16	936,26	17,19	1,61	17,88	175,32	0,84	0,89	45,43	0,85
	ВТОРНИК																	
	Завтрак																	
222	Пудинг из творога (запеч) со стущ.молоком	200/20	31,74	28,24	58,76	616,00	449,00	317,84	55,16	424,88	2,16	36,23	25,25	43,68	0,22	0,67	0,64	0,13
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	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		
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		
	Итого	570	36,70	30,53	109,14	850,08	802,33	365,98	121,54	487,82	5,30	3,92	2,53	8,03	0,31	0,72	13,55	0,13
	Обед																	
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,86	6,07	18,15	134,71	467,63	5,20	30,98	59,60	1,67		21,76	0,03	0,05	5,55		

106	Суп картофеля 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 пшеницы	250	21,23	13,11	44,76	382,43	356,65	58,05	67,69	219,61	2,47	8,83		32,85	24,38	0,13	0,17	7,55	
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	70	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	7,693	66,52	0,82	4,20		51,29		0,08	0,04	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	900	43,51	26,70	160,81	1037,76	1706,34	200,82	252,08	593,29	9,05	1,71	6,06	46,17	71,19	0,48	0,42	25,93	0,49
	ВСЕГО за день	1470	80,21	57,23	269,95	1887,84	2508,67	566,80	373,62	1081,11	14,35	5,64	8,59	54,21	237,99	0,79	1,14	39,48	0,62
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
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	
210	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
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	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	560	23,36	31,05	48,80	633,16	573,80	177,96	49,20	378,45	5,48	5,04	7,02	8,75	473,91	0,25	0,77	16,32	1,59
	Обед																		
56	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,18	7,20	35,16	247,19	33,20	17,31	29,07	1,28	0,08			1,94	0,03	0,03	15,55	
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00	384,10	34,85	20,75	49,08	0,78	0,21	29,86	18,07		0,07	0,05	10,37	0,18
284	Запеканка картофельная с мясом	250	29,13	36,56	43,40	568,75	937,50	74,29	185,76	495,51	6,70	0,60	119,70	64,19	35,00	0,58	0,44	8,36	0,16
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	80	7,07	2,65	32,71	175,01	75,60	25,10	7,693	66,52	0,82	4,20		58,47		0,09	0,05	0,13	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	1030	43,50	45,36	158,26	1135,92	2235,19	228,72	339,71	732,78	14,02	0,81	14,96	15,17	36,94	0,87	0,63	45,15	0,34
	ВСЕГО за день	1590	66,86	76,41	207,06	1769,08	2808,99	406,68	388,91	1111,23	19,50	5,85	21,98	23,92	510,85	1,13	1,40	61,46	1,93
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
121	Суп молочный с крупой рисовой	300	4,45	5,35	21,22	106,80	220,50	191,40	21,20	136,42	0,18	5,72	90,00	9,00	39,60	0,05	0,20	4,93	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	50	3,20	4,07	50,61	185,92	147,67	8,50	10,26	30,21	0,61				27,88		0,02	0,05	
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	630	18,72	20,70	122,29	600,07	606,91	472,56	62,43	387,53	2,34	0,95	15,00	1,56	146,48	0,17	0,46	6,40	
	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	

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	0,12	11,98	9,10	0,05	0,05	10,67	0,18
234	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	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	0,11	0,10	22,52	0,17
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	80	7,07	2,65	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20	58,47		0,09	0,05	0,13	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00	11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	1070	30,77	34,16	130,76	963,40	1938,94	278,71	217,70	495,39	11,76	0,84	6,19	57,94	0,46	0,52	51,49	1,06
	ВСЕГО за день	1700	49,49	54,86	253,05	1563,47	2545,85	751,27	280,12	882,92	14,10	1,79	21,19	59,50	0,63	0,98	57,89	1,06
	ПЯТНИЦА																	
	Завтрак																	
71	Овощи свежие порционно (помидоры)	100	1,10	0,20	1,90	22,04	290,58	14,03	20,04	26,05	0,90				0,06	0,04	17,54	
239/37	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	120/50	14,41	14,99	16,62	258,58	269,74	37,74	29,88	157,26	1,23	1,15	14,47	14,75	1,14	0,13	5,79	
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06	101,26	18,79	25,95	121,26	2,05	8,28			0,10	0,04		0,10
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		0,06	0,18	1,59	
ПР	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	
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	720	30,05	25,46	103,97	732,10	970,95	244,82	148,71	502,07	6,04	1,56	7,45	5,07	1,43	0,44	24,99	0,10
	Обед																	
73	Икра кабачковая	100	2,74	7,20	14,57	134,03	365,93	91,08	18,14	55,90	0,73	0,07		3,42	0,04	0,04	4,68	
103	Суп, картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	481,43	29,20	27,28	67,58	1,13	0,23	45,00	25,60	0,11	0,06	8,25	0,01
292/33	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	43,65	398,54	893,88	101,99	64,84	198,20	4,93	10,26	54,00	65,58	0,22	0,28	15,01	
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	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20	51,29		0,08	0,04	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00	11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	1040	40,04	34,08	162,38	1039,83	2417,84	290,17	216,69	471,36	14,16	1,78	9,90	15,69	0,56	0,48	42,06	0,01
	ВСЕГО за день	1760	70,09	59,54	266,35	1771,93	3388,79	534,99	365,40	973,43	20,20	3,34	17,35	20,76	1,99	0,92	67,05	0,11
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	16410	647,60	622,60	2541,63	17861,12	27678,46	6057,11	3304,36	9925,56	180,78	3,80	16,33	32,27	9,37	12,53	685,90	10,46
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1641	64,76	62,26	254,16	1786,11	2767,85	605,71	330,44	992,56	18,08	0,38	1,63	3,23	0,94	1,25	68,59	10,46
	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	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., Тутьельян В.А.

расчет завтрак	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	560	16,44	23,46	120,11	695,27	398,37	319,37	66,46	330,99	2,93	0,67	7,09	2,12	134,91	0,20	0,27	1,30	0,41
2 день	570	44,69	35,60	94,70	882,11	810,61	528,04	134,13	621,51	4,59	6,45	10,79	10,41	202,06	0,27	1,08	12,13	0,20
3 день	570	35,02	46,74	90,70	922,08	758,35	548,57	80,54	641,02	6,39	4,71	13,26	8,30	586,75	0,31	1,00	36,85	1,95
4 день	740	26,60	20,27	94,76	620,93	1584,63	128,02	145,95	290,14	7,45	0,56	7,20	8,42	21,90	0,28	0,32	34,82	0,00
5 день	720	30,06	30,82	116,80	835,09	983,20	320,08	149,52	489,50	6,84	1,13	0,60	37,40	66,66	0,29	0,28	12,39	0,91
6 день	640	19,86	16,83	99,04	683,59	819,48	480,97	72,48	413,02	4,68	0,63	13,44	0,66	155,32	0,26	0,50	13,16	0,42
7 день	570	36,70	30,53	109,14	850,08	802,33	365,98	121,54	487,82	5,30	3,92	2,53	8,03	166,80	0,31	0,72	13,55	0,13
8 день	560	23,36	31,05	48,80	633,16	573,80	177,96	49,20	378,45	5,48	5,04	7,02	8,75	473,91	0,25	0,77	16,32	1,59
9 день	630	18,72	20,70	122,29	600,07	606,91	472,56	62,43	387,53	2,34	0,95	15,00	1,56	146,48	0,17	0,46	6,40	0,00
10 день	720	30,05	25,46	103,97	732,10	970,95	244,82	148,71	502,07	6,04	1,56	7,45	5,07	106,21	1,43	0,44	24,99	0,10
Всего за 10 дней	6280,00	281,48	281,47	1000,31	7454,48	8308,63	3586,37	1030,95	4542,02	52,05	25,61	84,38	90,71	2061,00	3,77	5,84	171,88	5,71
В среднем за 1 день	628,00	28,15	28,15	100,03	745,45	830,86	358,64	103,10	454,20	5,20	2,56	8,44	9,07	206,10	0,38	0,58	17,19	5,71
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	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	1080	36,77	36,53	147,98	1044,96	1547,58	144,40	202,69	466,20	12,99	0,84	5,92	8,68	10,14	0,44	0,38	29,52	0,28
2 день	990	29,78	25,66	161,14	1006,58	1639,97	492,07	179,65	464,49	5,52	1,38	1,29	40,84	85,34	0,35	0,31	39,58	1,26
3 день	1070	32,61	33,53	187,30	1241,52	2491,01	247,81	217,20	714,22	25,21	1,09	15,89	13,32	7916,11	0,80	2,71	159,74	0,41
4 день	975	35,77	37,88	156,85	1057,59	1763,27	177,64	209,02	512,40	11,77	1,17	5,93	10,29	31,15	0,45	0,38	47,86	0,29
5 день	1020	36,18	34,21	146,97	935,22	1954,88	227,26	201,99	410,17	11,75	1,77	8,39	15,06	54,18	0,62	0,44	40,43	0,18
6 день	955	37,20	33,03	128,86	943,86	1674,61	183,15	236,68	523,24	12,51	0,98	4,44	8,83	20,00	0,58	0,39	32,27	0,43
7 день	900	43,51	26,70	160,81	1037,76	1706,34	200,82	252,08	593,29	9,05	1,71	6,06	46,17	71,19	0,48	0,42	25,93	0,49
8 день	1030	43,50	45,36	158,26	1135,92	2235,19	228,72	339,71	732,78	14,02	0,81	14,96	15,17	36,94	0,87	0,63	45,15	0,34
9 день	1070	30,77	34,16	130,76	963,40	1938,94	278,71	217,70	495,39	11,76	0,84	6,19	57,94	78,69	0,46	0,52	51,49	1,06
10 день	1040	40,04	34,08	162,38	1039,83	2417,84	290,17	216,69	471,36	14,16	1,78	9,90	15,69	59,39	0,56	0,48	42,06	0,01
Всего за 10 дней	10130,00	366,11	341,13	1541,32	10406,64	19369,83	2470,74	2273,40	5383,54	128,73	12,35	78,96	231,99	8363,13	5,60	6,70	514,02	4,75
В среднем за 1 день	1013,00	36,61	34,11	154,13	1040,66	1936,98	247,07	227,34	538,35	12,87	1,24	7,90	23,20	836,31	0,56	0,67	51,40	4,75
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	1,20	1,13	4,42