



примерное циклическое меню

возраст 7-11 лет
сезон: весна 2023г
(апрель-май)



меню 7-11 лет сезон весна (апрель-май)

№ рецен.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы							Витамины						
							К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D	
	1 неделя																			
	ПОНЕДЕЛЬНИК																			
	Завтрак																			
177	Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, перловая)	205	10,12	11,82	41,01	311,00	332,30	172,20	61,30	283,00	1,94	5,95	85,80	32,86	81,00	0,18	0,26	1,21	0,27	
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	
385	Молоко кипяченное	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		
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		
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	575	23,52	25,72	86,36	654,90	969,80	572,52	112,75	593,26	5,45	11,15	205,80	37,26	180,00	0,36	0,67	13,93	0,50	
	Обед																			
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	75	1,39	4,53	13,55	100,53	348,83	3,88	23,12	44,48	1,25					0,02	0,04	4,14		
96	Рассолыник 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	90/30	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		
309	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	
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	1,67	23,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08		
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	875	30,97	30,00	125,72	886,34	1385,88	95,03	167,90	391,04	10,05	5,43	52,03	67,81	10,14	0,35	0,33	18,52	0,26	
	ВСЕГО за День	1450	54,49	55,72	212,08	1541,24	2355,68	667,55	280,65	984,30	15,50	16,58	257,83	105,07	190,14	0,70	1,00	32,44	0,76	
	ВТОРНИК																			
	Завтрак																			
223	Запеканка из творога	200	34,92	30,80	32,27	548,00	243,24	294,04	46,84	419,24	1,64	58,72	47,92	66,80	182,00	0,13	0,84	0,52	0,20	
337	Соус яблочный	60	0,06	0,06	10,21	41,58	38,03	5,27	1,22	2,88	0,32					0,02			0,54	
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	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	500	41,70	34,87	77,13	790,65	470,84	439,45	106,05	550,16	2,55	63,12	107,92	96,13	202,00	0,23	1,02	1,88	0,74	
	Обед																			
21	Салат из соевых отруцов с зеленым луком	60	0,50	3,02	1,10	33,59	90,76	20,37	8,35	13,93	0,38			2,79		0,09	0,02	4,24		
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	
282	Оладьи из печени	100	18,68	22,56	7,64	328,00	303,80	24,02	18,44	273,02	14,02				7926,00	0,26	1,96	95,26	0,22	

312	Пюре картофельное	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
352	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	22,58	107,11	64,43	10,32	3,28	5,96	0,51					0,01	0,01	1,65	
338	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30					0,05	0,03	15,00	
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	
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	970	31,26	37,98	117,45	954,63	2013,57	190,54	159,94	533,05	21,95	5,76	102,52	93,66	7926,00	0,69	2,22	145,07	0,48
	ВСЕГО за день	1470	72,96	72,85	194,58	1745,28	2484,41	629,99	265,99	1083,21	24,50	68,88	210,44	189,79	8128,00	0,93	3,24	146,95	1,22
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
пр	Икра кабачковая конс	75	2,05	5,39	10,91	100,37	273,90	68,21	13,58	41,86	0,56	0,05		2,55		0,03	0,03	3,51	
211	Омлет с сыром	150	17,93	29,43	2,55	347,50	209,18	261,50	21,83	312,25	2,75	32,45	54,50	55,00	363,00	0,10	0,55	0,33	1,35
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	
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
пр	Хлеб ржаной	35	2,45	0,35	19,45	57,54	58,07	8,95	8,77	40,69	1,08	2,10		7,70		0,04	0,02	0,01	
	Итого	500	28,87	46,20	65,38	760,41	788,39	499,28	69,72	541,86	5,21	36,60	114,50	65,25	427,40	0,26	0,80	5,44	1,50
	Обед																		
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,61	197,82	11,73	14,48	39,13	0,54	1,60	17,34	10,74	11,88	0,05	0,06	5,02	0,04
108	Суп картофельный с клецками	250	6,22	7,03	30,51	232,00	355,75	45,47	34,97	107,36	1,76	2,59	87,75	32,52	44,46	0,15	0,12	5,75	0,15
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80/30	8,33	7,91	6,00	139,98	376,79	93,28	3,08	106,63	0,06	0,36	0,60	198,50	53,34	0,04	0,07	6,68	0,35
303	Каша вязкая 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
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	150	0,60	0,60	14,70	70,50	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30					0,05	0,03	15,00	
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	
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	1000	26,54	26,01	155,59	971,52	1718,57	236,70	163,98	431,08	8,24	14,23	105,69	301,18	109,68	0,43	0,37	33,26	0,62
	ВСЕГО за день	1500	55,41	72,21	220,96	1731,93	2506,96	735,98	233,70	972,94	13,45	50,83	220,19	366,43	537,08	0,69	1,17	38,70	2,12
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,15	300,00	35,52	18,08	36,55	1,02			3,26		0,02	0,03	3,40	
289	Рагу из птицы	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	19,27	0,09	0,20	14,96	
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	Печенье	20	1,28	1,63	20,24	74,37	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24				11,15		0,01	0,02	
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	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	515	24,17	18,48	99,93	658,38	1323,27	120,15	116,17	259,28	5,43	3,99	53,08	67,76	30,42	0,17	0,27	21,26	0,00
	Обед																		
70	Огульки соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,00	42,30	6,90	4,20	7,20	0,18					0,01	0,03	1,05	
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	90/5	14,22	17,38	11,84	263,4	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,43	12,96		20	0,05	0,14	0,23	
321	Капустя тушеная	80	1,65	2,59	7,54	60,00	270,11	44,36	16,52	32,11	0,65	0,06		1,20		0,02	0,02	13,73	0,04
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
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	1,67	23,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08	
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	815	28,76	27,48	108,55	781,68	1387,51	135,16	184,45	412,96	9,98	7,13	57,83	76,46	20,00	0,37	0,35	27,35	0,12
	ВСЕГО за день	1330	52,93	45,96	208,48	1440,06	2710,78	255,31	300,62	672,24	15,41	11,12	110,91	144,22	50,42	0,54	0,62	48,61	0,12
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
52	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	4,96	55,67	161,88	21,29	12,42	24,39	0,79					0,01	0,02	3,99	
239/33	Тфетеля рыбная с соусом	90/30	11,83	11,39	16,65	216,39	293,38	90,72	28,91	175,05	0,88	0,96		455,38	25,29	0,11	0,09	2,16	0,56
305	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,97	40,25	2,42	19,01	60,61	0,51	7,94		26,28		0,02	0,02		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	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	
	Итого	580	21,37	20,50	103,63	665,00	792,84	144,32	106,34	325,85	5,95	11,90	0,00	508,06	25,29	0,22	0,19	10,21	0,64
	Обед																		
75	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,32	54,71	223,86	27,91	19,34	36,54	0,60			3,26		0,03	0,02	2,53	
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
292/33	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	
342	Компот из яблок	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	150	0,60	0,60	14,70	70,50	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30					0,05	0,03	15,00	
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	
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	945	29,65	25,09	120,66	809,25	1974,90	210,13	174,75	353,69	11,16	13,56	74,86	119,24	45,15	0,43	0,39	41,31	0,18
	ВСЕГО за день	1525	51,02	45,59	224,29	1474,25	2767,74	354,45	281,09	679,54	17,11	25,46	74,86	627,30	70,44	0,65	0,58	51,51	0,82
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы 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
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		24,40	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	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	0,01	0,12	0,00	141,40	0,24	0,46	12,87	0,38
	Обед																		
70	Отуцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,00	42,30	6,90	4,20	7,20	0,18					0,01	0,03	1,05	
98	Суп крестьянский с крупой перловой	250	1,48	4,91	6,09	76,00	260,15	35,88	14,17	33,57	0,58	2,07	14,97	10,58		0,04	0,03	9,88	0,18
268	Котлета из говядины	90/5	14,22	17,38	11,84	263,4	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,43	12,96		20	0,05	0,14	0,23	

321	Капуста тушеная	80	1,65	2,59	7,54	60,00	270,11	44,36	16,52	32,11	0,65	0,06		1,20		0,02	0,02	13,73	0,04
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
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	1,67	23,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08	
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	815	27,56	29,55	97,18	739,43	1166,24	141,84	171,35	378,96	9,43	8,97	27,93	61,44	20,00	0,30	0,32	28,97	0,26
	ВСЕГО за День	1395	45,27	45,45	182,89	1346,33	1915,77	588,15	236,44	751,97	13,68	8,98	28,05	61,44	161,40	0,53	0,78	41,85	0,64
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
223	Запеканка из творога	200	34,92	30,80	32,27	548,00	243,24	294,04	46,84	419,24	1,64	58,72	47,92	66,80	182,00	0,13	0,84	0,52	0,20
337	Соус яблочный	60	0,06	0,06	10,21	41,58	38,03	5,27	1,22	2,88	0,32					0,02			0,54
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	1,00	30,00		10,00	0,04	0,16	1,33	
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	
	Итого	515	40,05	33,54	77,08	770,65	479,10	440,27	107,45	552,96	2,83	62,12	77,92	96,13	192,00	0,23	1,03	1,91	0,74
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	75	1,39	4,53	13,55	100,53	348,83	3,88	23,12	44,48	1,25					0,02	0,04	4,14	
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
235	Шницель рыбный натуральный с маслом	90/5	13,76	8,08	9,00	164,00	362,38	68,98	35,78	217,78	3,06	0,52	15,60	462,00	16,00	0,06	0,06	4,10	0,67
312	Пюре картофельное	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
338	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30					0,05	0,03	15,00	
342	Компот из яблок	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	1,67	23,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08	
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	980	27,49	25,21	134,82	856,07	2458,25	201,37	191,45	508,48	11,90	6,39	150,97	567,82	16,00	0,47	0,35	52,35	0,93
	ВСЕГО за день	1495	67,54	58,75	211,90	1626,72	2937,35	641,64	298,90	1061,44	14,73	68,51	228,89	663,95	208,00	0,70	1,38	54,26	1,67
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
пр	Икра кабачковая конс	75	2,05	5,39	10,91	100,37	273,90	68,21	13,58	41,86	0,56	0,05		2,55		0,03	0,03	3,51	
216	Драчена	150	17,13	22,74	9,12	309,00	244,92	124,20	20,31	268,80	3,21	39,90	151,20	117,48	348,00	0,15	0,60	0,30	1,20
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	
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
пр	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	13,9	41,13	31,13	6,4	6,25	29,08	0,78	1,5		5,5		0,04	0,02	0,002	
	Итого	500	29,89	39,36	64,71	708,50	738,89	463,79	63,59	525,74	5,17	43,45	211,20	125,53	427,00	0,30	0,87	5,22	1,43
	Обед																		
75	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,32	54,71	223,86	27,91	19,34	36,54	0,60			3,26		0,03	0,02	2,53	
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	200	23,30	29,25	34,72	455,00	1950,00	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	180	0,60	0,08	28,82	119,71	206,84	29,23	15,72	21,10	0,63					0,01	0,02	0,65	
пр	Печенье	40	2,88	3,66	45,55	167,34	132,92	7,65	9,23	27,19	0,55				25,09		0,02	0,05	

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	
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	810	36,10	40,00	170,61	1066,19	3001,55	184,69	276,15	612,76	9,43	5,49	125,62	115,94	53,09	0,66	0,51	20,38	0,31
	ВСЕГО за день	1310	65,99	79,36	235,32	1774,69	3740,44	648,48	339,74	1138,50	14,59	48,94	336,82	241,47	480,09	0,97	1,38	25,60	1,74
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
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	0,83	0,02
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	
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
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	530	11,68	13,08	64,19	355,35	284,75	317,48	36,04	247,38	1,85	6,57		14,10	92,00	0,12	0,26	0,97	
	Обед																		
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,50	3,02	1,10	33,59	90,76	20,37	8,35	13,93	0,38			2,79		0,09	0,02	4,24	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	472,82	42,67	35,57	88,10	2,05	0,15	30,00	18,10		0,23	0,07	5,83	0,18
262	Биточек, запеченный из рыбы с творогом	100/5	10,12	6,59	32,14	156,00	207,71	167,23	14,47	92,34	0,66	0,72	13,48	462,00	14,20	0,15	0,14	4,19	0,68
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,04	12,80	163,50	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
338	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30					0,05	0,03	15,00	
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	
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	
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	995	26,84	28,49	137,53	831,27	1926,86	347,83	166,78	372,56	11,59	0,01	0,07	0,54	53,20	0,72	0,41	52,11	1,00
	ВСЕГО за день	1525	38,52	41,57	201,72	1186,62	2211,61	665,31	202,82	619,93	13,44	6,58	0,07	14,64	145,20	0,85	0,67	53,08	1,00
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
70	Огуцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,00	42,30	6,90	4,20	7,20	0,18					0,01	0,03	1,05	
279/33	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	60/50	7,46	8,29	9,44	142,00	151,60	23,65	16,50	83,14	0,68	0,74	7,20	7,91	33,00	0,05	0,07	0,41	
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	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	550	20,54	17,41	82,82	540,42	576,85	216,88	104,18	379,39	4,32	13,24	67,20	36,51	57,40	0,26	0,35	3,11	0,08
	Обед																		
52	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	4,96	55,67	161,88	21,29	12,42	24,39	0,79					0,01	0,02	3,99	
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
292/33	Птица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	25,35	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	
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	1,67	23,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08	

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	815	30,65	25,76	108,02	745,35	1732,03	175,10	164,22	353,57	10,34	13,58	89,87	123,51	45,15	0,42	0,38	28,84	0,04
	ВСЕГО за день	1365	51,18	43,17	190,84	1285,77	2308,88	391,98	268,40	732,95	14,65	26,82	157,07	160,02	102,55	0,68	0,73	31,94	0,12
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	14365	555,31	560,62	2083,06	15152,88	25939,62	5578,82	2708,35	8697,01	157,06	332,69	1625,13	2574,34	####	7,22	11,54	524,93	10,21
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1436,5	55,53	56,06	208,31	1515,29	2593,96	557,88	270,84	869,70	15,71	33,27	162,51	257,43	1007,33	0,72	1,15	52,49	1,02
	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 завтрак	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	Д
1 день	575	23,52	25,72	86,36	654,90	969,80	572,52	112,75	593,26	5,45	11,15	205,80	37,26	180,00	0,36	0,67	13,93	0,50
2 день	500	41,70	34,87	77,13	790,65	470,84	439,45	106,05	550,16	2,55	63,12	107,92	96,13	202,00	0,23	1,02	1,88	0,74
3 день	500	28,87	46,20	65,38	760,41	788,39	499,28	69,72	541,86	5,21	36,60	114,50	65,25	427,40	0,26	0,80	5,44	1,50
4 день	515	24,17	18,48	99,93	658,38	1323,27	120,15	116,17	259,28	5,43	3,99	53,08	67,76	30,42	0,17	0,27	21,26	0,00
5 день	580	21,37	20,50	103,63	665,00	792,84	144,32	106,34	325,85	5,95	11,90	0,00	508,06	25,29	0,22	0,19	10,21	0,64
6 день	580	17,71	15,90	85,71	606,90	749,53	446,31	65,09	373,01	4,26	0,01	0,12	0,00	141,40	0,24	0,46	12,87	0,38
7 день	515	40,05	33,54	77,08	770,65	479,10	440,27	107,45	552,96	2,83	62,12	77,92	96,13	192,00	0,23	1,03	1,91	0,74
8 день	500	29,89	39,36	64,71	708,50	738,89	463,79	63,59	525,74	5,17	43,45	211,20	125,53	427,00	0,30	0,87	5,22	1,43
9 день	530	11,68	13,08	64,19	355,35	284,75	317,48	36,04	247,38	1,85	6,57	0,00	14,10	92,00	0,12	0,26	0,97	0,00
10 день	550	20,54	17,41	82,82	540,42	576,85	216,88	104,18	379,39	4,32	13,24	67,20	36,51	57,40	0,26	0,35	3,11	0,08
Всего за 10 дней	5345,00	259,50	265,07	806,94	6511,16	7174,26	3660,45	887,38	4348,88	43,03	252,15	837,74	1046,73	1774,91	2,39	5,92	76,79	6,01
В среднем за 1 день	534,50	25,95	26,51	80,69	651,12	717,43	366,04	88,74	434,89	4,30	25,21	83,77	104,67	177,49	0,24	0,59	7,68	0,60
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	К	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	Д
1 день	875	30,97	30,00	125,72	886,34	1385,88	95,03	167,90	391,04	10,05	5,43	52,03	67,81	10,14	0,35	0,33	18,52	0,26
2 день	970	31,26	37,98	117,45	954,63	2013,57	190,54	159,94	533,05	21,95	5,76	102,52	93,66	7926,00	0,69	2,22	145,07	0,48
3 день	1000	26,54	26,01	155,59	971,52	1718,57	236,70	163,98	431,08	8,24	14,23	105,69	301,18	109,68	0,43	0,37	33,26	0,62
4 день	815	28,76	27,48	108,55	781,68	1387,51	135,16	184,45	412,96	9,98	7,13	57,83	76,46	20,00	0,37	0,35	27,35	0,12
5 день	945	29,65	25,09	120,66	809,25	1974,90	210,13	174,75	353,69	11,16	13,56	74,86	119,24	45,15	0,43	0,39	41,31	0,18
6 день	815	27,56	29,55	97,18	739,43	1166,24	141,84	171,35	378,96	9,43	8,97	27,93	61,44	20,00	0,30	0,32	28,97	0,26
7 день	980	27,49	25,21	134,82	856,07	2458,25	201,37	191,45	508,48	11,90	6,39	150,97	567,82	16,00	0,47	0,35	52,35	0,93
8 день	810	36,10	40,00	170,61	1066,19	3001,55	184,69	276,15	612,76	9,43	5,49	125,62	115,94	53,09	0,66	0,51	20,38	0,31
9 день	995	26,84	28,49	137,53	831,27	1926,86	347,83	166,78	372,56	11,59	0,01	0,07	0,54	53,20	0,72	0,41	52,11	1,00
10 день	815	30,65	25,76	108,02	745,35	1732,03	175,10	164,22	353,57	10,34	13,58	89,87	123,51	45,15	0,42	0,38	28,84	0,04
Всего за 10 дней	9020,00	295,81	295,55	1276,12	8641,72	18765,36	1918,38	1820,97	4348,12	114,04	80,55	787,39	1527,60	8298,41	4,83	5,63	448,14	4,20
В среднем за 1 день	902,00	29,58	29,56	127,61	864,17	1876,54	191,84	182,10	434,81	11,40	8,05	78,74	152,76	829,84	0,48	0,56	44,81	0,42
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	1,20	1,18	4,15