



примерное цикличное меню

Возраст 12 лет и старше
сезон: Весна 2023г
(апрель-май)



меню 12 лет и старше сезон весна (апрель-май)

№ рецеп.	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)	255	12,64	13,87	51,25	380,50	415,00	214,95	76,25	353,38	2,42	7,44	107,25	41,08	96,25	0,23	0,32	1,51	0,32
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 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	
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	
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	635	26,74	27,87	102,16	740,85	1077,40	617,83	130,22	675,28	6,24	13,24	227,25	47,68	195,25	0,42	0,73	14,23	0,55
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00	465,10	5,19	3,08	59,31	1,66					0,04	0,06	5,53	
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	
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	980	37,47	36,16	153,90	1065,38	1601,90	111,26	183,60	474,92	11,88	8,07	59,23	86,84	10,14	0,42	0,38	20,36	0,28
	ВСЕГО за день	1615	64,21	64,03	256,06	1806,23	2679,30	729,09	313,82	1150,20	18,12	21,31	286,48	134,52	205,39	0,83	1,11	34,59	0,83
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
223	Запеканка из творога	220	38,41	33,88	36,26	602,80	267,56	323,44	51,54	461,16	1,80	64,59	52,71	73,48	200,20	0,14	0,92	0,57	0,22
337	Соус яблочный	80	0,08	0,08	13,58	55,30	50,58	7,01	1,63	3,83	0,43					0,03			0,72
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	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	550	46,09	38,31	89,17	884,18	518,51	474,17	122,15	602,53	2,94	69,59	112,71	110,14	220,20	0,28	1,10	1,95	0,94
	Обед																		
21	Салат из соевых отруцов с зеленым луком	100	0,83	5,03	1,84	56,00	151,27	33,96	13,92	23,22	0,64			4,65		0,15	0,03	7,08	
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	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
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,00	71,58	11,46	3,64	6,62	0,57					0,01	0,01	1,83	
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	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	1100	35,40	41,83	141,46	1099,35	2265,69	224,98	198,39	602,72	23,33	8,32	120,63	122,26	7926,00	0,82	2,27	151,77	0,50
	ВСЕГО за день	1650	81,49	80,14	230,63	1983,53	2784,20	699,15	320,54	1205,25	26,28	77,91	233,34	232,40	8146,20	1,10	3,37	153,72	1,44
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
пр	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	
211	Омлет с сыром	180	21,52	35,32	3,06	417,00	251,02	313,80	26,30	374,70	3,30	38,94	65,40	66,00	435,60	0,12	0,66	0,40	1,62
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	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	32,79	53,84	66,75	855,15	913,26	573,03	77,46	612,46	5,80	42,81	125,40	76,01	500,00	0,29	0,92	6,67	1,77
	Обед																		
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70	329,70	19,56	24,13	65,24	0,90	2,67	28,92	17,90	19,80	0,09	0,09	8,37	0,07
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 (минтай)	110/50	10,41	9,89	7,50	174,98	470,99	116,60	3,85	133,29	0,08	0,49	0,75	248,13	66,68	0,05	0,09	8,35	0,44
303	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,01	31,92	185,00	45,09	4,95	21,62	66,75	0,45	5,86		19,40		0,03	0,02		0,10
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	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	1110	33,40	32,52	182,91	1165,19	2006,93	280,95	204,96	537,26	9,55	18,81	117,42	380,24	130,94	0,53	0,43	38,31	0,76
	ВСЕГО за день	1660	66,19	86,36	249,66	2020,34	2920,19	853,99	282,43	1149,72	15,35	61,62	242,82	456,25	630,94	0,81	1,35	44,98	2,53
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
75	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	500,00	59,22	30,14	60,29	1,69			5,43		0,03	0,04	5,67	
289	Рагу из курицы	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	
пр	Печенье	45	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	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	655	28,28	22,56	131,57	848,11	1697,05	152,16	137,82	305,98	6,45	3,45	72,00	72,81	46,99	0,20	0,33	25,61	0,00
	Обед																		
70	Огуцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,00	70,50	11,50	7,00	12,00	0,30					0,01	0,05	1,75	
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 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	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	905	34,09	30,53	128,73	906,86	1557,40	164,17	221,37	484,71	11,38	9,59	59,27	95,79	20,00	0,43	0,40	31,54	0,29
	ВСЕГО за день	1560	62,37	53,10	260,30	1754,97	3254,45	316,33	359,19	790,69	17,84	13,04	131,27	168,60	66,99	0,62	0,73	57,15	0,29
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80	269,80	35,46	20,70	40,63	1,32					0,02	0,04	6,65	
239/331	Тефтели 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	180	4,37	5,16	44,01	239,96	48,30	2,90	22,81	72,73	0,62	9,52		31,53		0,03	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	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	650	22,67	23,76	114,27	742,12	908,81	158,97	118,41	354,21	6,60	13,48	0,00	513,31	25,29	0,23	0,20	12,87	0,66
	Обед																		
75	Икра морковная	100	2,01	0,10	20,55	91,20	373,10	46,53	32,24	60,92	1,00			5,43		0,04	0,04	4,22	
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, тушенная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	30,42	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 яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	112,44	14,18	5,14	4,40	0,95					0,01	0,01	0,90	
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	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	1090	37,56	29,48	159,40	1002,11	2339,12	259,45	225,90	453,78	13,33	17,67	83,86	151,37	54,18	0,53	0,47	45,62	0,18
	ВСЕГО за день	1740	60,23	53,24	273,67	1744,23	3247,93	418,42	344,32	808,00	19,93	31,15	83,86	664,68	79,47	0,77	0,67	58,48	0,84
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	260	7,18	4,13	38,55	298,81	223,44	159,25	24,16	140,70	0,56	2,50	75,00		69,05	0,10	0,20	1,39	
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	630	18,86	16,57	91,88	654,71	785,28	471,79	68,95	395,52	4,35	0,01	0,14	0,00	152,45	0,26	0,49	13,09	0,23
	Обед																		
70	Оливки соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,00	70,50	11,50	7,00	12,00	0,30					0,01	0,05	1,75	
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	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
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	905	32,89	32,61	117,37	864,61	1336,13	170,85	208,27	450,71	10,83	11,43	29,37	80,77	20,00	0,36	0,37	33,17	0,43
	ВСЕГО за день	1535	51,74	49,18	209,25	1519,32	2121,41	642,64	277,22	846,23	15,18	11,44	29,51	80,77	172,45	0,61	0,86	46,26	0,66
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
223	Запеканка из творога	220	38,41	33,88	36,26	602,80	267,56	323,44	51,54	461,16	1,80	64,59	52,71	73,48	200,20	0,14	0,92	0,57	0,22
337	Соус яблочный	65	0,08	0,08	13,58	55,30	50,58	7,01	1,63	3,83	0,43					0,03			0,72
378	Чай с молоком	150/50/1	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	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	550	44,44	36,98	89,12	864,18	526,77	474,99	123,55	605,33	3,22	68,59	82,71	110,14	210,20	0,27	1,11	1,98	0,94
	Обед																		
51	Салат из свеклы с куратой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00	465,10	5,19	3,08	59,31	1,66					0,04	0,06	5,53	
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	120/10	16,59	16,96	10,94	262,80	437,86	85,18	45,94	264,34	3,69	0,62	18,72	554,20	59,20	0,07	0,09	4,92	0,95
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
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	200	0,16	0,16	27,88	114,00	112,44	14,18	5,14	4,40	0,95					0,01	0,01	0,90	
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	1130	34,59	37,45	164,82	1110,15	2845,69	240,01	214,60	630,03	14,11	9,05	172,20	686,76	59,20	0,57	0,44	58,33	1,23
	ВСЕГО за день	1680	79,03	74,43	253,94	1974,33	3372,46	715,00	338,15	1235,36	17,33	77,64	254,91	796,90	269,40	0,84	1,55	60,31	2,17
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
пр	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	
216	Драчена	175	19,99	26,53	10,64	360,50	285,74	144,90	23,70	313,60	3,75	46,55	176,40	137,06	406,00	0,18	0,70	0,35	1,40
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	30	1,68	0,33	16,56	69,14	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	555	33,37	45,03	72,53	821,44	889,68	508,49	72,77	590,30	6,05	50,42	236,40	147,07	485,00	0,34	0,98	6,44	1,63
	Обед																		
75	Икра морковная	100	2,01	0,10	20,55	91,20	373,10	46,53	32,24	60,92	1,00			5,43		0,04	0,04	4,22	
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	29,63	30,81	43,40	521,33	2483,99	73,64	189,47	503,47	6,82	0,60	119,70	64,19	35,00	0,45	0,43	8,53	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	
пр	Печенье	45	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	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	965	46,47	42,47	207,36	1264,88	3762,51	233,05	358,58	788,78	12,22	8,01	149,56	149,98	60,09	0,72	0,63	24,01	0,34
	ВСЕГО за день	1520	79,83	87,50	279,89	2086,32	4652,19	741,54	431,36	1379,08	18,26	58,43	385,96	297,05	545,09	1,06	1,60	30,46	1,97
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
121	Суп молочный с крупой рисовой	250	3,71	4,46	7,68	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	200/10	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	40	2,24	0,44	22,08	91,96	66,40	10,24	10,00	46,53	1,24	2,40		8,80		0,05	0,02	0,01	
	Итого	550	11,82	13,22	59,59	397,96	301,35	320,04	38,52	259,01	2,16	7,17		16,30	92,00	0,13	0,26	0,97	
	Обед																		
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	100	0,83	5,03	1,84	56,00	151,27	33,96	13,92	23,22	0,64			4,65		0,15	0,03	7,08	
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	120/10	12,18	10,81	38,62	213,60	250,45	201,64	18,56	112,01	0,80	0,86	16,18	554,10	33,04	0,18	0,18	5,03	0,87
201г	рыбы с овощей	180	3,12	13,25	15,36	196,20	473,68	64,73	29,27	78,30	1,07	0,56	34,56	20,41	46,80	0,11	0,10	22,52	0,16
143	Рагу из овощей	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	
338	Яблоко	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00	
389	Сок фруктовый	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 пшеничный	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	
ПР	Хлеб ржаной	1080	32,92	37,79	163,96	1026,56	2163,82	418,90	208,25	456,81	13,03	0,01	0,08	0,66	79,84	0,87	0,49	59,57	1,21
	Итого	1630	44,74	51,01	223,55	1424,52	2465,17	738,94	246,77	715,82	15,19	7,18	0,08	16,96	171,84	1,01	0,76	60,55	1,21
	ВСЕГО за день																		
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
70	Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,00	70,50	11,50	7,00	12,00	0,30					0,01	0,05	1,75	
279/331	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	90/50	10,75	11,19	12,40	192,97	201,30	28,17	22,30	117,36	0,92	0,86	10,80	11,01	41,05	0,07	0,10	0,28	
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		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	
	Итого	620	24,10	21,08	85,47	608,00	646,73	226,57	114,59	426,98	4,71	14,14	70,80	37,41	65,45	0,29	0,41	3,67	0,10
	Обед																		
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80	269,80	35,46	20,70	40,63	1,32					0,02	0,04	6,65	
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
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	30,42	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	
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	940	38,30	32,49	133,05	927,46	2043,70	218,55	210,24	445,08	12,55	17,69	98,87	153,47	54,18	0,51	0,45	34,03	0,04
	ВСЕГО за день	1560	62,40	53,57	218,52	1535,46	2690,43	445,12	324,82	872,06	17,26	31,83	169,67	190,88	119,63	0,80	0,86	37,70	0,14
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	16150	652,23	652,55	2455,46	17849,25	30187,73	6300,22	3238,60	#####	180,73	391,54	1817,90	3039,01	#####	8,45	12,87	584,20	12,08
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1615	65,22	65,26	245,55	1784,93	3018,77	630,02	323,86	1015,24	18,07	39,15	181,79	303,90	1040,74	0,84	1,29	58,42	1,21
	Норма 60% от суточной нормы	1350	54	55,2	229,8	1632	720	720	180	720	10,8	0,03	0,06	2,4	540	0,84	0,96	42	6

основание: сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Деги принт 2011г
Руководители разработки сборника: Мотильный М.П., Тутельян В.А.

расчет завтрак	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	P	Fe	Сенен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	635	26,74	27,87	102,16	740,85	1077,40	617,83	130,22	675,28	6,24	13,24	227,25	47,68	195,25	0,42	0,73	14,23	0,55
2 день	550	46,09	38,31	89,17	884,18	518,51	474,17	122,15	602,53	2,94	69,59	112,71	110,14	220,20	0,28	1,10	1,95	0,94
3 день	550	32,79	53,84	66,75	855,15	913,26	573,03	77,46	612,46	5,80	42,81	125,40	76,01	500,00	0,29	0,92	6,67	1,77
4 день	655	28,28	22,56	131,57	848,11	1697,05	152,16	137,82	305,98	6,45	3,45	72,00	72,81	46,99	0,20	0,33	25,61	0,00
5 день	650	22,67	23,76	114,27	742,12	908,81	158,97	118,41	354,21	6,60	13,48	0,00	513,31	25,29	0,23	0,20	12,87	0,66
6 день	630	18,86	16,57	91,88	654,71	785,28	471,79	68,95	395,52	4,35	0,01	0,14	0,00	152,45	0,26	0,49	13,09	0,23
7 день	550	44,44	36,98	89,12	864,18	526,77	474,99	123,55	605,33	3,22	68,59	82,71	110,14	210,20	0,27	1,11	1,98	0,94
8 день	555	33,37	45,03	72,53	821,44	889,68	508,49	72,77	590,30	6,05	50,42	236,40	147,07	485,00	0,34	0,98	6,44	1,63
9 день	550	11,82	13,22	59,59	397,96	301,35	320,04	38,52	259,01	2,16	7,17	0,00	16,30	92,00	0,13	0,26	0,97	0,00
10 день	620	24,10	21,08	85,47	608,00	646,73	226,57	114,59	426,98	4,71	14,14	70,80	37,41	65,45	0,29	0,41	3,67	0,10
Всего за 10 дней	5945,00	289,14	299,22	902,51	7416,70	8264,84	3978,05	1004,45	4827,60	48,52	282,90	927,41	1130,87	1992,83	2,70	6,53	87,49	6,82
В среднем за 1 день	594,50	28,91	29,92	90,25	741,67	826,48	397,80	100,44	482,76	4,85	28,29	92,74	113,09	199,28	0,27	0,65	8,75	0,68
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	2,5

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	P	Fe	Сенен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	980	37,47	36,16	153,90	1065,38	1601,90	111,26	183,60	474,92	11,88	8,07	59,23	86,84	10,14	0,42	0,38	20,36	0,28
2 день	1100	35,40	41,83	141,46	1099,35	2265,69	224,98	198,39	602,72	23,33	8,32	120,63	122,26	7926,00	0,82	2,27	151,77	0,50
3 день	1110	33,40	32,52	182,91	1165,19	2006,93	280,95	204,96	537,26	9,55	18,81	117,42	380,24	130,94	0,53	0,43	38,31	0,76
4 день	905	34,09	30,53	128,73	906,86	1557,40	164,17	221,37	484,71	11,38	9,59	59,27	95,79	20,00	0,43	0,40	31,54	0,29
5 день	1090	37,56	29,48	159,40	1002,11	2339,12	259,45	225,90	453,78	13,33	17,67	83,86	151,37	54,18	0,53	0,47	45,62	0,18
6 день	905	32,89	32,61	117,37	864,61	1336,13	170,85	208,27	450,71	10,83	11,43	29,37	80,77	20,00	0,36	0,37	33,17	0,43
7 день	1130	34,59	37,45	164,82	1110,15	2845,69	240,01	214,60	630,03	14,11	9,05	172,20	686,76	59,20	0,57	0,44	58,33	1,23
8 день	965	46,47	42,47	207,36	1264,88	3762,51	233,05	358,58	788,78	12,22	8,01	149,56	149,98	60,09	0,72	0,63	24,01	0,34
9 день	1080	32,92	37,79	163,96	1026,56	2163,82	418,90	208,25	456,81	13,03	0,01	0,08	0,66	79,84	0,87	0,49	59,57	1,21
10 день	940	38,30	32,49	133,05	927,46	2043,70	218,55	210,24	445,08	12,55	17,69	98,87	153,47	54,18	0,51	0,45	34,03	0,04
Всего за 10 дней	#####	363,08	353,33	1552,95	#####	21922,89	2322,17	2234,16	5324,81	132,21	108,65	890,49	1908,14	8414,57	5,74	6,34	496,71	5,26
В среднем за 1 день	1020,50	36,31	35,33	155,30	1043,26	2192,29	232,22	223,42	532,48	13,22	10,86	89,05	190,81	841,46	0,57	0,63	49,67	0,53
Норма 35% от суточной нормы	800	31,50	32,20	134,05	952,00	420,00	420,00	105,00	420,00	6,30	0,02	0,04	1,40	315,00	0,49	0,52	24,50	3,50

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,21	1,18	4,27