



«УТВЕРЖДАЮ»  
Исполнительный директор  
ООО «Нектар»  
Нечаева Л.В.  
10.08.24г.



**примерное цикличное меню**

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















181	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>28,44</b>	<b>27,07</b>	<b>125,20</b>	<b>767,81</b>	<b>1618,51</b>	<b>181,48</b>	<b>154,75</b>	<b>315,91</b>	<b>9,67</b>	<b>1,35</b>	<b>6,90</b>	<b>11,52</b>	<b>51,95</b>	<b>0,47</b>	<b>0,37</b>	<b>34,17</b>	<b>0,01</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1425</b>	<b>50,34</b>	<b>48,46</b>	<b>216,68</b>	<b>1394,28</b>	<b>2372,86</b>	<b>397,36</b>	<b>259,49</b>	<b>672,02</b>	<b>15,38</b>	<b>2,20</b>	<b>7,86</b>	<b>39,23</b>	<b>93,58</b>	<b>0,68</b>	<b>0,57</b>	<b>43,83</b>	<b>0,51</b>
	<b>2 неделя</b>																		
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
	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	
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>17,71</b>	<b>15,90</b>	<b>85,71</b>	<b>606,90</b>	<b>749,53</b>	<b>446,31</b>	<b>65,09</b>	<b>373,01</b>	<b>4,26</b>	<b>0,52</b>	<b>12,00</b>	<b>0,44</b>	<b>141,40</b>	<b>0,24</b>	<b>0,46</b>	<b>12,87</b>	<b>0,38</b>
	<b>Обед</b>																		
71	Овощи свежие порционно (огурцы)	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	
102	Суп картофельный с горохом	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
268	Котлета из говядины	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	
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	2,93	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	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	1,87	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>795</b>	<b>30,65</b>	<b>29,09</b>	<b>109,94</b>	<b>786,23</b>	<b>1360,05</b>	<b>143,40</b>	<b>189,84</b>	<b>426,67</b>	<b>10,61</b>	<b>0,72</b>	<b>3,70</b>	<b>6,53</b>	<b>22,93</b>	<b>0,45</b>	<b>0,33</b>	<b>25,65</b>	<b>0,22</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1375</b>	<b>48,36</b>	<b>44,99</b>	<b>195,65</b>	<b>1393,13</b>	<b>2109,58</b>	<b>589,71</b>	<b>254,93</b>	<b>799,68</b>	<b>14,87</b>	<b>1,24</b>	<b>15,70</b>	<b>6,97</b>	<b>164,33</b>	<b>0,68</b>	<b>0,79</b>	<b>38,52</b>	<b>0,60</b>
	<b>ВТОРНИК</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
222	Пудинг из творога (запеч) со сущ.молоком	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
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	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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>31,43</b>	<b>25,89</b>	<b>95,57</b>	<b>743,12</b>	<b>737,33</b>	<b>325,43</b>	<b>103,52</b>	<b>423,24</b>	<b>4,87</b>	<b>3,35</b>	<b>2,16</b>	<b>6,68</b>	<b>142,56</b>	<b>0,26</b>	<b>0,63</b>	<b>13,47</b>	<b>0,11</b>
	<b>Обед</b>																		
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			16,24		0,02	0,04	4,14	











<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>	1380	51,92	50,75	211,99	1464,82	2277,18	513,87	807,24	15,07	0,31	1,41	2,56	1018,53	0,74	1,05	55,10	7,76
<b>Норма 60% от суточной нормы</b>	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00	660,00	660,00	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.

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	26,70	29,40	48,03	629,26	584,99	396,19	56,93	481,85	4,65	4,48	11,95	7,48	446,72	0,26	0,85	12,43	1,45
9 день	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	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	5425,00	237,09	236,42	826,44	6307,79	6971,22	3162,03	831,53	3874,80	44,72	21,82	75,60	71,50	1815,94	3,05	5,10	135,84	4,84
В среднем за 1 день	542,50	23,71	23,64	82,64	630,78	697,12	316,20	83,15	387,48	4,47	2,18	7,56	7,15	181,59	0,30	0,51	13,58	4,84
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	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	8375,00	282,10	271,13	1293,51	8340,41	15800,58	1976,65	1755,24	4197,61	106,02	8,94	65,25	184,07	8357,34	4,38	5,45	415,21	2,92
В среднем за 1 день	837,50	28,21	27,11	129,35	834,04	1580,06	197,67	175,52	419,76	10,60	0,89	6,52	18,41	835,73	0,44	0,54	41,52	2,92
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
1,00	1,00	4,00
1,12	1,07	4,22