

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №2»

Сидоренко Т.В.

г. Керчи РК

№ 2

14.01.2021г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «УАДИЯ»

Исаченко Л.В.



**примерное цикличное меню**

**для учащихся с 7 до 11 лет**

**сезон: зима 2021г**

**(январь - февраль)**



ПР	Икра кабачковая (конс)	60	1,63	4,31	4,31	13,69	219,12	54,57	10,86	33,49	0,44	8,88	0,02	0,02	2,80	80,00
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадел.	250	10,58	8,25	2,80	16,10	622,25	86,91	59,35	185,44	1,68	25,05	0,17	0,07	11,90	161,00
289	Рагу из птицы	210	14,40	11,76	5,09	18,24	788,40	43,59	45,69	125,64	2,21	16,56	0,08	0,18	13,56	252,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	0,09	32,01	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,51	0,02	0,02	0,73	133,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	0,40	9,80	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,20	0,03	0,02	10,00	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	0,50	24,15	36,15	13,85	13,25	62,30	1,91	0,50	0,06	0,06		100,00
ПР	Хлеб ржаной	30	2,78	0,53	0,53	23,63	26,15	10,78	11,96	55,17	1,66	0,02	0,02	0,02	0,00	113,00
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>34,40</b>	<b>20,01</b>	<b>13,72</b>	<b>137,62</b>	<b>2199,87</b>	<b>258,18</b>	<b>167,57</b>	<b>496,48</b>	<b>10,80</b>	<b>41,61</b>	<b>0,40</b>	<b>0,39</b>	<b>38,99</b>	<b>886,00</b>
	<b>Всего</b>	<b>1290</b>	<b>60,64</b>	<b>42,73</b>	<b>19,89</b>	<b>202,84</b>	<b>2811,76</b>	<b>737,09</b>	<b>243,83</b>	<b>978,91</b>	<b>13,12</b>	<b>173,11</b>	<b>0,63</b>	<b>1,35</b>	<b>42,87</b>	<b>1478,00</b>
	<b>СРЕДА</b>															
	<b>Завтрак</b>															
21	Салат из соленых огурцов с луком	75	0,64	3,78	3,78	1,93	104,10	17,81	9,99	17,42	0,45	0,25	0,11	0,01	3,08	44,00
261/332	Печень, тушенная в соусе смет. с луком	100	12,72	12,11	4,81	3,81	200,30	25,62	14,80	223,30	4,72	5541,00	0,20	1,40	28,86	159,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	0,78	26,45	30,34	4,86	21,12	37,17	1,11	0,97	0,06	0,02		168,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,9	0,1	15,95	146,34	125,78	14	90	0,134	20	0,044	0,15	1,3	101
338	Яблоко	100	0,40	0,40	0,40	9,80	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,20	0,03	0,02	10,00	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	0,40	19,27	28,92	11,06	10,50	49,70	1,57	0,40	0,05	0,06		80,00
ПР	Хлеб ржаной	30	2,78	0,53	0,53	23,63	26,15	10,78	11,96	55,17	1,66	0,02	0,02	0,02	0,00	113,00
	<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>28,36</b>	<b>15,05</b>	<b>10,80</b>	<b>100,84</b>	<b>814,15</b>	<b>211,90</b>	<b>91,37</b>	<b>483,76</b>	<b>11,84</b>	<b>5561,00</b>	<b>0,51</b>	<b>1,68</b>	<b>43,24</b>	<b>712,00</b>
	<b>Обед</b>															
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,80	2,06	3,00	4,30	146,94	96,83	13,76	65,27	0,77	23,05	0,01	0,04	3,46	79,00
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	4,98	9,14	384,10	34,85	20,75	49,08	0,78	2,33	0,07	0,04	10,37	95,00
268	Котлета из говядины с маслом сливочным	90	12,65	10,74	4,26	10,53	147,69	9,54	24,48	134,90	2,15	20,00	0,05	0,12	0,21	238,00
303	Каша вязкая ячневая	150	4,00	0,04	0,44	24,58	67,09	15,66	21,62	101,05	1,70	0,67	0,08	0,02		152,00
209	Яйцо вареное	40	5,08	5,08		0,28	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,18		63,00
389	Сок фруктовый	200	1,00			20,20	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,20	0,02	0,02	4,00	85,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	0,50	24,15	36,15	13,85	13,25	62,30	1,91	0,50	0,06	0,06		100,00
ПР	Хлеб ржаной	30	2,78	0,53	0,53	23,63	26,15	10,78	11,96	55,17	1,66	0,02	0,02	0,02	0,00	113,00
	<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>33,84</b>	<b>17,93</b>	<b>13,70</b>	<b>116,81</b>	<b>1104,12</b>	<b>217,51</b>	<b>118,62</b>	<b>558,57</b>	<b>12,77</b>	<b>143,05</b>	<b>0,34</b>	<b>0,50</b>	<b>18,04</b>	<b>925,00</b>
	<b>Всего</b>	<b>1565</b>	<b>62,19</b>	<b>32,98</b>	<b>24,50</b>	<b>217,65</b>	<b>1918,27</b>	<b>429,41</b>	<b>209,99</b>	<b>1042,33</b>	<b>24,61</b>	<b>5704,05</b>	<b>0,86</b>	<b>2,18</b>	<b>61,28</b>	<b>1637,00</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>															
	<b>Завтрак</b>															
75	Икра свекольная	100	2,37	0,10	0,10	22,87	500,00	59,22	30,14	60,94	1,70	20,10	0,03	0,04	5,67	185,00
234	Биточек рыбный с маслом сливочным	120/10	15,58	12,75	8,81	18,97	309,16	88,65	49,77	225,52	1,76	51,18	0,10	0,15	0,79	291,00
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	0,04	0,36	26,57	37,57	4,12	18,00	55,58	0,37	0,20	0,02	0,01		154,00







ПР	Печенье	30	1,92	0,44	2,44	0,18	25,48	14,26	5,11	6,17	18,20	0,38	16,79							0,03	111,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95		0,50	0,50	24,15	36,15	13,85	13,25	62,30	1,91				0,50	0,06				100,00
ПР	Хлеб ржаной	30	2,78		0,53	0,53	23,63	26,15	10,78	11,96	55,17	1,66				0,02	0,02				113,00
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>32,13</b>	<b>18,49</b>	<b>18,63</b>	<b>7,59</b>	<b>151,28</b>	<b>1170,69</b>	<b>185,65</b>	<b>145,96</b>	<b>472,22</b>	<b>8,58</b>	<b>55,64</b>			<b>11,87</b>	<b>0,38</b>			<b>27,45</b>	<b>880,00</b>
	<b>Всего</b>	<b>1420</b>	<b>60,70</b>	<b>35,26</b>	<b>55,71</b>	<b>13,70</b>	<b>255,42</b>	<b>2088,68</b>	<b>629,66</b>	<b>231,18</b>	<b>998,48</b>	<b>17,54</b>	<b>257,64</b>			<b>22,53</b>	<b>0,71</b>			<b>41,72</b>	<b>1717,00</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
177	Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, гречневая)	205	10,12	5,25	11,82	2,11	41,01	332,30	172,20	61,30	283,00	1,94	81,00			0,81	0,18			1,21	311,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	3,52	8,30	0,24	14,83	42,60	139,20	9,45	96,00	0,49	59,00			0,47	0,04			0,11	157,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,9	2,68	0,1	15,95	146,34	125,78	14	90	0,134	20				0,044			1,3	101
338	Банан	120	1,50		0,50	0,50	21,00	417,60	8,00	42,00	28,00	0,60				0,40	0,04			10,00	96,00
ПР	Хлеб ржаной	30	2,78		0,53	0,53	23,63	26,15	10,78	11,96	55,17	1,66				0,02	0,02			0,00	113,00
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>23,37</b>	<b>11,67</b>	<b>23,83</b>	<b>3,48</b>	<b>116,42</b>	<b>964,99</b>	<b>455,96</b>	<b>138,71</b>	<b>552,17</b>	<b>4,82</b>	<b>160,00</b>			<b>1,70</b>	<b>0,32</b>			<b>12,62</b>	<b>778,00</b>
	<b>Обед</b>																				
51	Салат из свеклы с куратой и изюмом	60	1,11		3,63	3,63	10,86	279,06	3,10	18,54	35,65	0,99				1,97	0,02			0,03	80,00
87	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77		4,95	4,95	7,90	383,32	49,25	22,12	49,00	0,83				2,35	0,05			15,78	90,00
239/331	Тефтеля рыбная с соусом сметанным с томатом	100/30	14,58	10,24	13,29	8,15	17,23	330,74	94,25	29,34	186,64	0,89	27,14			4,91	0,11			2,01	224,00
303	Каша вязкая гречневая	80	2,43	0,02	2,65	0,63	10,91	73,81	4,48	38,31	57,91	1,28				0,18	0,06			0,03	77,00
321	Капуста тушеная	100	2,07		3,24	3,24	9,43	337,64	55,45	20,65	40,14	0,81				1,73	0,03			17,16	75,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		0,09	0,09	32,01	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70				0,51	0,02			0,73	133,00
338	Яблоко	100	0,40		0,40	0,40	9,80	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20				0,20	0,03			10,00	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95		0,50	0,50	24,15	36,15	13,85	13,25	62,30	1,91				0,50	0,06				100,00
ПР	Хлеб ржаной	30	2,78		0,53	0,53	23,63	26,15	10,78	11,96	55,17	1,66				0,02	0,02			0,00	113,00
	<b>Итого</b>	<b>1010</b>	<b>29,74</b>	<b>10,26</b>	<b>29,27</b>	<b>22,11</b>	<b>145,92</b>	<b>1974,67</b>	<b>279,64</b>	<b>180,63</b>	<b>521,25</b>	<b>11,26</b>	<b>27,14</b>			<b>12,37</b>	<b>0,38</b>			<b>49,00</b>	<b>939,00</b>
	<b>Всего</b>	<b>1615</b>	<b>53,11</b>	<b>21,93</b>	<b>53,10</b>	<b>25,59</b>	<b>262,34</b>	<b>2939,66</b>	<b>735,60</b>	<b>319,34</b>	<b>1073,42</b>	<b>16,09</b>	<b>187,14</b>			<b>14,07</b>	<b>0,71</b>			<b>61,62</b>	<b>1717,00</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>14716</b>	<b>598,92</b>	<b>341,28</b>	<b>603,96</b>	<b>207,28</b>	<b>2260,88</b>	<b>25981,12</b>	<b>6343,92</b>	<b>2515,83</b>	<b>10224,48</b>	<b>183,16</b>	<b>7617,57</b>			<b>171,68</b>	<b>7,35</b>			<b>505,35</b>	<b>16639,00</b>
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1471,6</b>	<b>59,89</b>	<b>34,13</b>	<b>60,40</b>	<b>20,73</b>	<b>226,09</b>	<b>2598,11</b>	<b>634,39</b>	<b>251,58</b>	<b>1022,45</b>	<b>18,32</b>	<b>761,76</b>			<b>17,17</b>	<b>0,73</b>			<b>50,54</b>	<b>1663,90</b>
	<b>Норма 60% от</b>	<b>1200</b>	<b>46,20</b>		<b>47,40</b>		<b>201,00</b>	<b>660,00</b>	<b>660,00</b>	<b>150,00</b>	<b>990,00</b>	<b>7,20</b>	<b>0,42</b>			<b>6,00</b>	<b>0,72</b>			<b>36,00</b>	<b>1410,00</b>

суммарный выход блюд за 10 дней завтрак - факт 594,10 норма 500,00 5941,00

суммарный выход блюд за 10 дней обед - факт 877,50 норма 700,00 8775,00

**основание:** сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г

Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутельян В.А.

**основание:** сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Москва Дели плюс 2013г

Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутельян В.А.

расчет завтрака	белки	жиры	угл-ды	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C	ккал
1 день	25,16	15,88	3,30	386,24	141,69	584,74	5,48	238,50	1,87	0,38	0,76	12,90	749,00
2 день	26,25	22,72	6,17	478,91	76,26	482,43	2,32	131,50	3,53	0,22	0,96	3,88	592,00
3 день	28,36	15,05	10,80	211,90	91,37	483,76	11,84	5561,00	4,78	0,51	1,68	43,24	712,00
4 день	30,92	16,27	10,20	319,83	133,62	535,91	10,01	89,18	27,13	0,24	0,34	10,57	962,00
5 день	27,76	19,87	8,63	372,87	154,09	521,12	8,62	295,40	16,14	0,35	0,76	16,47	823,00
6 день	27,86	18,18	9,61	360,32	105,19	406,12	7,16	95,56	11,41	0,24	0,47	41,99	730,00
7 день	30,77	27,73	6,92	794,53	496,80	73,72	2,21	165,10	1,03	0,26	0,87	3,13	602,00
8 день	28,36	18,05	26,57	1204,17	268,35	464,17	7,30	41,30	1,42	0,45	0,45	24,23	689,00
9 день	28,57	16,77	6,11	917,99	444,01	85,22	8,95	202,00	10,66	0,33	0,62	14,27	837,00
10 день	23,37	11,67	3,48	964,99	455,96	138,71	4,82	160,00	1,70	0,32	0,54	12,62	778,00
Всего за 10 дней	<b>277,36</b>	<b>182,20</b>	<b>92,52</b>	<b>10284,32</b>	<b>3795,19</b>	<b>5079,25</b>	<b>68,71</b>	<b>6979,54</b>	<b>79,66</b>	<b>3,30</b>	<b>7,45</b>	<b>183,30</b>	<b>7474,00</b>
В среднем за 1 день	<b>27,74</b>	<b>18,22</b>	<b>9,25</b>	<b>1028,43</b>	<b>379,52</b>	<b>507,92</b>	<b>6,87</b>	<b>697,95</b>	<b>7,97</b>	<b>0,33</b>	<b>0,75</b>	<b>18,33</b>	<b>747,40</b>
Норма 25% от суточной	<b>19,25</b>		<b>83,75</b>	<b>275,00</b>	<b>62,50</b>	<b>412,50</b>	<b>3,00</b>	<b>0,18</b>	<b>2,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>15,00</b>	<b>587,50</b>

расчет обед	белки	жиры	угл-ды	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C	ккал
1 день	35,45	14,37	18,58	347,63	149,66	603,46	11,45	65,14	10,28	0,59	0,45	33,42	941,00
2 день	34,40	20,01	13,72	2199,87	167,57	496,48	10,80	41,61	14,12	0,40	0,39	38,99	886,00
3 день	33,84	17,93	13,70	1104,12	118,62	558,57	12,77	143,05	8,17	0,34	0,50	18,04	925,00
4 день	27,21	14,40	12,04	1348,60	112,13	412,42	10,29	16,79	6,15	0,27	0,34	20,11	842,00
5 день	44,87	29,56	13,78	1594,03	142,38	656,89	11,22	117,91	7,38	0,40	0,70	46,83	1102,00
6 день	27,41	13,96	10,02	1962,72	125,83	427,79	13,86	0,00	5,49	0,37	0,40	30,76	763,00
7 день	24,69	7,85	17,36	1567,54	139,68	485,99	9,25	106,30	8,11	0,48	0,27	33,50	864,00
8 день	31,84	12,25	12,77	148,36	135,70	510,17	14,97	64,46	8,07	0,42	0,24	23,95	1023,00
9 день	32,13	18,49	7,59	1170,69	145,96	472,22	8,58	55,64	11,87	0,38	0,27	27,45	880,00
10 день	29,74	10,26	22,11	1974,67	180,63	521,25	11,26	27,14	12,37	0,38	0,35	49,00	939,00
Всего за 10 дней	<b>321,56</b>	<b>159,07</b>	<b>141,67</b>	<b>15696,80</b>	<b>2548,74</b>	<b>5145,23</b>	<b>114,46</b>	<b>638,03</b>	<b>92,02</b>	<b>4,05</b>	<b>3,91</b>	<b>322,05</b>	<b>9165,00</b>
В среднем за 1 день	<b>32,16</b>	<b>15,91</b>	<b>14,17</b>	<b>1569,68</b>	<b>254,87</b>	<b>514,52</b>	<b>11,45</b>	<b>63,80</b>	<b>9,20</b>	<b>0,40</b>	<b>0,39</b>	<b>32,21</b>	<b>916,50</b>
Норма 35% от суточной	<b>26,95</b>		<b>117,25</b>	<b>385,00</b>	<b>87,50</b>	<b>577,50</b>	<b>4,20</b>	<b>0,25</b>	<b>3,50</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>21,00</b>	<b>822,50</b>