

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №2»

Сидоренко Т.В.



24.02.2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

Нечаева Л.В.



20.02.2021г.

примерное цикличное меню

для учащихся с 7 до 11 лет

сезон: весна 2021г

(март -май)

весна 2021г 7-11 лет (завтрак и обед)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Минералы					Витамины			Энергетическая ценность, ккал			
						К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2		C		
	1 неделя																
	ПОНЕДЕЛЬНИК																
	Завтрак																
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	220	6,00	10,85	52,93	191,65	130,97	36,46	157,44	0,63	54,80	0,06	0,15	0,96			334,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	42,60	139,20	9,45	96,00	0,49	59,00	0,04	0,07	0,11			157,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	20,00	0,04	0,15	1,30			101,00
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	11,04	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62		0,03	0,02	0,01			45,98
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20		0,03	0,02	10,00			47,00
	Итого	590	16,49	22,45	104,55	683,49	417,07	73,91	377,70	4,07	133,80	0,21	0,41	12,38			684,98
	Обед																
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	75	1,39	4,53	13,55	348,83	3,88	23,12	44,48	1,25		0,02	0,04	4,14			100,53
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93		0,09	0,06	10,05			107,00
268	Биточек из говядины	90	14,12	13,69	11,72	174,51	9,33	27,41	149,41	2,40		0,05	0,13	0,23			229,60
322	Капуста, тушенная с яблоками	100	1,78	5,34	8,31	318,60	53,01	17,14	34,47	1,01	32,00	0,08	0,04	12,31			88,40
309	Макаронные изделия отварные	80	2,94	2,41	14,10	16,18	2,59	11,26	19,82	0,59	0,00	0,03	0,01	0,00			89,60
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80		0,02	0,02	4,00			85,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,46	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55		0,05	0,02	0,01			116,90
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	16,56	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93		0,04	0,02	0,01			69,14
	Итого	875	28,87	31,89	120,88	1679,80	135,64	135,12	403,55	10,45	32,00	0,39	0,35	30,75			886,17
	ВСЕГО за день	1465	45,35	54,34	225,43	2363,29	552,71	209,03	781,25	14,53	165,80	0,60	0,76	43,13			1571,15
	ВТОРНИК																
	Завтрак																
223/337	Запеканка из творога с соусом	150/50	26,47	23,12	54,98	276,87	230,95	41,03	322,38	1,49	136,50	0,11	0,64	0,50			535,40
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	40,00	0,08	0,30	2,60			107,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,78	22,13	6,40	6,60	19,90	0,22		0,02	0,01	0,00			46,76
	Итого	420	33,85	28,32	74,36	591,00	477,35	75,63	522,28	1,91	176,50	0,21	0,95	3,10			689,16
	Обед																
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	60	1,64	4,24	5,73	197,82	11,73	14,48	39,13	0,54	11,88	0,05	0,06	5,02			67,61
117	Суп с крупной рисовой и мясными фрикадельками	250	0,58	2,43	1,72	38,15	22,58	5,53	12,48	0,20		0,01	0,01	0,75			29,25
261/332	Печень, тушенная в соусе	60/50	2,72	8,76	3,81	200,30	25,62	14,80	223,30	4,72	5541,00	0,20	1,40	28,86			159,00
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,00	4,25	24,58	84,38	15,66	21,62	101,05	1,70		0,08	0,03				152,00
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	71,58	11,46	3,64	6,62	0,57		0,01	0,01	1,83			119,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20		0,03	0,02	10,00			47,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,46	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55		0,05	0,02	0,01			116,90
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	16,56	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93		0,04	0,02	0,01			69,14

	Итого		950	15,08	21,03	111,75	975,36	126,73	93,08	478,23	11,41	5552,88	0,48	1,57	46,47	759,90
		ВСЕГО за день	1370	48,93	49,35	186,11	1566,36	604,08	168,71	1000,51	13,32	5729,38	0,69	2,52	49,57	1449,06
	СРЕДА															
	Завтрак															
ПР	Икра кабачковая конс.		60	1,64	4,31	8,73	219,12	54,54	10,86	33,48	0,44		0,02	0,02	2,81	80,26
306	Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)		30	0,87	0,82	1,74	28,87	7,18	6,05	18,40	0,21	4,20	0,02	0,01	2,91	17,76
213	Омлет с жареным картофелем		150	10,61	26,93	15,75	525,06	74,27	25,56	186,09	2,32	195,71	0,13	0,37	4,68	348,60
378	Чай с молоком		200	1,52	1,35	15,90	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	10,00	0,04	0,16	1,33	81,00
ПР	Печенье		30	1,93	2,45	30,49	88,96	5,12	6,18	18,20	0,37	16,80	0,07	0,01	0,03	112,00
ПР	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,67	33,20	9,60	9,92	29,85	0,33		0,03	0,01	0,00	70,32
	Итого		500	18,94	36,16	87,28	1049,81	277,31	73,97	378,82	4,08	226,71	0,32	0,59	11,76	709,94
	Обед															
52	Салат из отварной свеклы		75	1,06	4,50	6,19	202,35	26,60	15,52	30,48	0,99		0,01	0,03	4,98	69,62
82	Борщ с капустой и картофелем		250	1,80	4,92	10,93	385,30	49,23	26,13	54,60	1,23		0,05	0,05	10,67	104,00
234	Котлета рыбная		90	11,64	7,39	14,27	232,54	64,76	37,38	167,08	1,32	8,47	0,07	0,13	0,59	171,17
312	Пюре картофельное		150	3,06	4,80	20,44	648,45	36,98	27,75	86,60	1,00		0,14	0,10	18,16	137,00
349	Компот из смеси сухофруктов		200	0,66	0,09	32,01	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70		0,02	0,02	0,73	133,00
338	Яблоко		100	0,40	0,40	9,80	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20		0,03	0,02	10,00	47,00
ПР	Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,46	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55		0,05	0,02	0,01	116,90
ПР	Хлеб ржаной		30	1,68	0,33	16,56	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93		0,04	0,02	0,01	69,14
	Итого		945	24,25	22,93	134,67	2081,57	249,73	157,25	457,85	8,92	8,47	0,41	0,39	45,14	847,83
		ВСЕГО за день	1445	43,19	59,09	221,94	3131,38	527,04	231,22	836,66	12,99	235,18	0,73	0,98	56,90	1557,77
	ЧЕТВЕРГ															
	Завтрак															
75	Икра свекольная		60	1,42	0,06	13,72	300,00	35,52	18,08	36,55	1,02		0,02	0,03	3,40	111,15
288/330	Курица отварная с соусом		100/30	23,84	29,42	2,24	307,58	57,95	29,82	253,81	2,66	110,86	0,11	0,23	4,71	357,77
303	Каша вязкая гречневая		150	4,58	5,00	20,52	138,40	8,44	72,03	108,88	2,42		0,12	0,06		145,00
382	Какао с молоком		200	4,08	3,54	17,58	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40	0,06	0,18	1,59	119,00
3	Бутерброд с сыром		50	5,80	8,30	14,83	42,60	139,20	9,45	96,00	0,49	59,00	0,04	0,07	0,11	157,00
ПР	Хлеб ржаной		40	2,24	0,44	22,08	66,40	10,24	10,00	46,53	1,24		0,05	0,02	0,01	91,96
	Итого		630	41,96	46,77	90,97	1071,32	403,57	160,72	666,33	8,31	194,26	0,40	0,59	9,82	981,88
	Обед															
70	Огурцы соленые		50	0,40	0,05	0,85	70,50	11,50	7,00	12,00	0,30		0,01	0,05	1,75	5,00
99	Суп из овощей		250	1,58	4,98	9,14	384,10	34,85	20,75	49,08	0,78		0,07	0,05	10,37	95,00
284	Запеканка картофельная с говядиной		210	24,96	31,34	29,70	2089,50	63,68	159,23	424,73	5,75	30,00	0,38	0,38	7,17	487,50
389	Сок фруктовый		200	1,00		20,20	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80		0,02	0,02	4,00	85,00
338	Банан		100	1,50	0,50	21,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60		0,04	0,05	10,00	96,00
ПР	Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,46	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55		0,05	0,02	0,01	116,90
ПР	Хлеб ржаной		30	1,68	0,33	16,56	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93		0,04	0,02	0,01	69,14
	Итого		890	35,07	37,70	121,91	3237,23	155,71	261,00	612,46	11,71	30,00	0,61	0,59	33,30	954,54
		ВСЕГО за день	1520	77,03	84,47	212,88	4308,55	559,28	421,72	1278,78	20,01	224,26	1,01	1,18	43,12	1936,42
	ПЯТНИЦА															
	Завтрак															
55	Салат из свеклы с огурцами солеными		60	0,82	3,62	3,76	130,02	18,43	11,17	23,69	0,64		0,02	0,02	3,57	50,98

55	Салат из свеклы с огурцами солеными	75	1,07	4,52	4,71	162,53	23,04	13,96	29,63	0,80		0,02	0,02	4,46	63,77
108	Суп картофельный с клецками	250	6,22	7,03	30,51	355,75	45,47	34,97	107,36	1,76	44,46	0,15	0,12	5,75	232,00
279/331	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом сметанным с томатом	90/50	10,75	11,19	12,40	201,30	28,17	22,30	117,36	0,92	41,05	0,07	0,10	0,28	192,97
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	648,45	36,98	27,75	86,60	1,00		0,14	0,10	18,16	137,00
350	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54	50,68	14,38	3,94	8,34	0,07		0,01	0,01	2,16	117,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,46	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55		0,05	0,02	0,01	116,90
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	16,56	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93		0,04	0,02	0,01	69,14
	Итого	895	26,85	28,42	133,62	1523,84	171,71	126,94	433,94	6,03	85,51	0,48	0,40	30,83	928,78
	ВСЕГО за день	1545	54,50	67,85	195,38	2166,44	713,83	200,81	984,28	9,65	473,31	0,76	1,23	33,50	1644,30
	ПЯТНИЦА														
	Завтрак														
177	Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, перловая)	205	10,12	11,82	41,01	332,30	172,20	61,30	283,00	1,94	81,00	0,18	0,26	1,21	311,00
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,03	0,18		63,00
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	10,00	0,04	0,16	1,33	81,00
ПР	Печенье	30	1,93	2,45	30,49	88,96	5,12	6,18	18,20	0,37	16,80	0,07	0,01	0,03	112,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20		0,03	0,02	10,00	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,67	33,20	9,60	9,92	29,85	0,33		0,03	0,01	0,00	70,32
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	16,56	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93		0,04	0,02	0,01	69,14
	Итого	635	23,10	21,25	128,71	992,86	359,20	114,12	546,55	7,18	207,80	0,44	0,66	12,58	753,46
	Обед														
70	Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	70,50	11,50	7,00	12,00	0,30		0,01	0,05	1,75	5,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	385,30	49,23	26,13	54,60	1,23		0,05	0,05	10,67	104,00
234	Биточек рыбный	90	11,64	7,39	14,27	232,54	64,76	37,38	167,08	1,32	8,47	0,07	0,13	0,59	171,17
143	Рагу из овощей	150	2,66	16,49	12,90	396,99	55,74	24,39	67,50	0,90	69,00	0,09	0,09	18,77	213,00
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80		0,02	0,02	4,00	85,00
219	Сырник из творога с молоком стученным	70	10,84	8,97	17,14	137,70	140,70	18,34	156,88	0,38	36,90	0,04	0,21	0,33	193,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,46	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55		0,05	0,02	0,01	116,90
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	16,56	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93		0,04	0,02	0,01	69,14
	Итого	890	33,97	38,65	117,31	1568,16	359,61	145,25	556,71	8,41	114,37	0,37	0,59	36,12	957,21
	ВСЕГО за день	1525	57,07	59,90	246,02	2561,02	718,81	259,37	1103,25	15,58	322,17	0,81	1,26	48,70	1710,67
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	14680	533,41	561,64	2136,13	26683,46	5632,24	2466,82	9570,07	148,35	13107,17	7,57	12,46	479,36	15816,23
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1468	53,34	56,16	213,61	2668,35	563,22	246,68	957,01	14,83	1310,72	0,76	1,25	47,94	1581,62
	Норма 60% от суточной нормы	1200	46,20	47,40	201,00	660,00	660,00	150,00	660,00	7,20	420,00	0,72	0,84	36,00	1410,00

суммарный выход блюд за 10 дней завтрак - факт 565,50 норма 500,00 5655,00
суммарный выход блюд за 10 дней обед - факт 902,5 норма 700,00 9025,00

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	выход	белки	жиры	угл-ды	К	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	ккал
1 день	590	16,49	22,45	104,55	683,49	417,07	73,91	377,70	4,07	133,80	0,21	0,41	12,38	684,98
2 день	420	33,85	28,32	74,36	591,00	477,35	75,63	522,28	1,91	176,50	0,21	0,95	3,10	689,16
3 день	500	18,94	36,16	87,28	1049,81	277,31	73,97	378,82	4,08	226,71	0,32	0,59	11,76	709,94
4 день	630	41,96	46,77	90,97	1071,32	403,57	160,72	666,33	8,31	194,26	0,40	0,59	9,82	981,88
5 день	690	22,48	21,89	102,56	947,44	266,48	96,56	414,19	5,40	38,53	0,28	0,32	16,63	692,82
6 день	600	19,00	23,93	102,77	868,58	450,69	115,90	511,19	6,43	123,80	0,39	0,45	12,41	694,96
7 день	390	31,56	26,39	66,29	669,88	500,63	77,67	530,01	2,05	165,10	0,28	0,88	3,13	628,76
8 день	550	25,23	22,35	94,91	782,01	46,02	89,94	289,27	8,25	0,00	0,22	0,24	7,56	679,28
9 день	650	27,65	39,43	61,76	642,60	542,12	73,87	550,34	3,62	387,80	0,28	0,83	2,68	715,52
10 день	635	23,10	21,25	128,71	992,86	359,20	114,12	546,55	7,18	207,80	0,44	0,66	12,58	753,46
Всего за 10 дней	5655,00	260,24	288,94	914,16	8298,99	3740,44	952,29	4786,66	51,30	1654,29	3,04	5,91	92,04	7230,74
В среднем за 1 день	565,50	26,02	28,89	91,42	829,90	374,04	95,23	478,67	5,13	165,43	0,30	0,59	9,20	723,07
Норма 25% от суточной нормы	500	19,25	19,75	83,75	275,00	275,00	62,50	275,00	3,00	175,00	0,30	0,35	15,00	587,50

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	К	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	ккал
1 день	875	28,87	31,89	120,88	1679,80	135,64	135,12	403,55	10,45	32,00	0,39	0,35	30,75	886,17
2 день	950	15,08	21,03	111,75	975,36	126,73	93,08	478,23	11,41	5552,88	0,48	1,57	46,47	759,90
3 день	945	24,25	22,93	134,67	2081,57	249,73	157,25	457,85	8,92	8,47	0,41	0,39	45,14	847,83
4 день	890	35,07	37,70	121,91	3237,23	155,71	261,00	612,46	11,71	30,00	0,61	0,59	33,30	954,54
5 день	880	23,10	15,94	127,09	1904,98	162,74	135,04	329,12	7,75	14,60	0,34	0,31	35,46	752,76
6 день	865	25,24	23,02	115,65	1502,41	177,81	141,83	643,94	12,94	5566,05	0,62	1,66	54,56	817,68
7 день	880	29,78	29,09	110,32	2128,80	153,45	134,59	433,98	13,38	0,00	0,50	0,35	31,58	830,91
8 день	955	30,98	24,05	128,78	1782,32	198,68	184,44	433,66	6,07	49,00	0,34	0,32	43,13	849,72
9 день	895	26,85	28,42	133,62	1523,84	171,71	126,94	433,94	6,03	85,51	0,48	0,40	30,83	928,78
10 день	890	33,97	38,65	117,31	1568,16	359,61	145,25	556,71	8,41	114,37	0,37	0,59	36,12	957,21
Всего за 10 дней	9025,00	273,17	272,71	1221,97	18384,47	1891,80	1514,54	4783,41	97,05	11452,88	4,54	6,55	387,32	8585,49
В среднем за 1 день	902,50	27,32	27,27	122,20	1838,45	189,18	151,45	478,34	9,71	1145,29	0,45	0,65	38,73	858,55
Норма 35% от суточной нормы	700	26,95	27,65	117,25	385,00	385,00	87,50	385,00	4,20	245,00	0,42	0,49	21,00	822,50