

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор МБОУ г. Керчь РК  
«Школа-№2»  
Сидоренко Т. В.БОУ  
г. Керчь РК  
«Школа № 2»  
24.02.2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Генеральный директор  
ООО «ЛАДИЯ»  
Нечаева Л.В.  
20.02.2021г.

**примерное цикличное меню**  
**для учащихся с 12 лет и старше**  
**сезон: весна 2021г**  
**(март -май)**

весна 2021г 12лет и старше (завтрак и обед)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Минералы					Витамины			Энергетическая ценность, ккал			
						К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2		C		
	<b>1 неделя</b>																
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																
	<b>Завтрак</b>																
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
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>16,49</b>	<b>22,45</b>	<b>104,55</b>	<b>683,49</b>	<b>417,07</b>	<b>73,91</b>	<b>377,70</b>	<b>4,07</b>	<b>133,80</b>	<b>0,21</b>	<b>0,41</b>	<b>12,38</b>			<b>684,98</b>
	<b>Обед</b>																
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	465,10	5,19	3,08	59,31	1,66		0,04	0,06	5,53			134,00
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	100	15,76	15,28	13,08	193,92	10,42	30,60	166,76	2,68	0,00	0,06	0,14	0,26			256,00
322	Кашуста, 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	80	6,32	0,80	39,14	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88		0,08	0,04	0,01			187,04
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55		0,06	0,02	0,01			114,95
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>34,46</b>	<b>35,51</b>	<b>152,48</b>	<b>1879,75</b>	<b>152,76</b>	<b>133,16</b>	<b>488,84</b>	<b>12,10</b>	<b>32,01</b>	<b>0,47</b>	<b>0,39</b>	<b>32,17</b>			<b>1061,99</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1550</b>	<b>50,94</b>	<b>57,96</b>	<b>257,03</b>	<b>2563,24</b>	<b>569,83</b>	<b>207,07</b>	<b>866,54</b>	<b>16,17</b>	<b>165,81</b>	<b>0,68</b>	<b>0,80</b>	<b>44,55</b>			<b>1746,97</b>
	<b>ВТОРНИК</b>																
	<b>Завтрак</b>																
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
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>33,85</b>	<b>28,32</b>	<b>74,36</b>	<b>591,00</b>	<b>477,35</b>	<b>75,63</b>	<b>522,28</b>	<b>1,91</b>	<b>176,50</b>	<b>0,21</b>	<b>0,95</b>	<b>3,10</b>			<b>689,16</b>
	<b>Обед</b>																
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	100	2,74	7,07	9,55	329,70	19,56	24,13	65,24	0,90	19,80	0,09	0,09	8,37			112,70
117	Суп с крупой рисовой и мясными	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	100/50	24,73	15,45	5,28	359,61	40,01	28,52	440,18	9,43	11065,40	0,52	2,80	58,32			287,65
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	101,26	18,79	25,95	121,26	2,05		0,10	0,04				183,06
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	80	6,32	0,80	39,14	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88		0,08	0,04	0,01			187,04
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55		0,06	0,02	0,01			114,95
	<b>Итого</b>	<b>1110</b>	<b>42,48</b>	<b>31,91</b>	<b>147,68</b>	<b>1347,70</b>	<b>166,80</b>	<b>135,67</b>	<b>794,54</b>	<b>17,77</b>	<b>11085,20</b>	<b>0,90</b>	<b>3,03</b>	<b>79,28</b>			<b>1080,65</b>

		1530	76,33	60,23	222,04	1938,70	644,15	211,30	1316,82	19,68	11261,70	1,11	3,98	82,38	1769,81
	<b>СРЕДА</b>														
	<b>Завтрак</b>														
ПР	Икра кабачковая конс	75	2,05	5,39	10,91	273,90	68,21	13,58	41,86	0,56		0,03	0,03	3,51	100,37
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	45	2,88	3,66	45,55	132,92	7,65	9,23	27,19	0,55	25,09		0,02	0,05	167,34
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
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>20,30</b>	<b>38,45</b>	<b>104,52</b>	<b>1148,55</b>	<b>293,51</b>	<b>79,74</b>	<b>396,19</b>	<b>4,38</b>	<b>235,00</b>	<b>0,25</b>	<b>0,60</b>	<b>12,48</b>	<b>785,39</b>
	<b>Обед</b>														
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	269,80	35,46	20,70	40,63	1,32		0,02	0,04	6,65	92,80
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	100	12,92	8,20	15,84	258,12	71,88	41,50	185,46	1,46	9,40	0,08	0,14	0,66	190,00
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,55	778,14	44,41	33,33	104,08	1,21		0,17	0,13	21,81	164,84
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	80	6,32	0,80	39,14	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88		0,08	0,04	0,01	187,04
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55		0,06	0,02	0,01	114,95
	<b>Итого</b>	<b>1060</b>	<b>29,99</b>	<b>26,74</b>	<b>168,14</b>	<b>2368,56</b>	<b>287,86</b>	<b>187,01</b>	<b>556,97</b>	<b>10,55</b>	<b>9,40</b>	<b>0,50</b>	<b>0,46</b>	<b>50,53</b>	<b>1033,63</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1590</b>	<b>50,29</b>	<b>65,19</b>	<b>272,66</b>	<b>3517,11</b>	<b>581,37</b>	<b>266,75</b>	<b>953,16</b>	<b>14,92</b>	<b>244,40</b>	<b>0,75</b>	<b>1,06</b>	<b>63,01</b>	<b>1819,02</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
	<b>Завтрак</b>														
75	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	500,00	59,22	30,14	60,29	1,69		0,03	0,04	5,67	185,30
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	180	5,50	6,01	24,65	166,09	10,14	86,52	130,78	2,91		0,14	0,08		174,78
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
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>43,83</b>	<b>47,82</b>	<b>104,25</b>	<b>1299,01</b>	<b>428,97</b>	<b>187,27</b>	<b>711,97</b>	<b>9,47</b>	<b>194,26</b>	<b>0,43</b>	<b>0,62</b>	<b>12,09</b>	<b>1085,81</b>
	<b>Обед</b>														
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	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	80	6,32	0,80	39,14	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88		0,08	0,04	0,01	187,04
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55		0,06	0,02	0,01	114,95
	<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>38,56</b>	<b>38,22</b>	<b>147,63</b>	<b>3301,50</b>	<b>170,43</b>	<b>275,88</b>	<b>665,57</b>	<b>12,66</b>	<b>30,00</b>	<b>0,66</b>	<b>0,61</b>	<b>33,31</b>	<b>1070,49</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1640</b>	<b>82,39</b>	<b>86,04</b>	<b>251,88</b>	<b>4600,51</b>	<b>599,40</b>	<b>463,15</b>	<b>1377,54</b>	<b>22,13</b>	<b>224,26</b>	<b>1,10</b>	<b>1,23</b>	<b>45,40</b>	<b>2156,30</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>														
	<b>Завтрак</b>														
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	216,70	30,72	18,62	39,50	1,07		0,03	0,03	5,95	85,00
239/331	Тефтели рыбные с соусом	120/50	15,48	14,35	21,03	373,78	116,09	36,91	228,51	1,11	28,08	0,14	0,11	2,47	275,18

303	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,01	31,92	45,09	4,95	21,62	66,75	0,45		0,03	0,02		185,00
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
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
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>27,59</b>	<b>29,10</b>	<b>116,21</b>	<b>1142,91</b>	<b>310,82</b>	<b>117,59</b>	<b>500,50</b>	<b>6,22</b>	<b>48,08</b>	<b>0,33</b>	<b>0,37</b>	<b>19,73</b>	<b>832,64</b>
	<b>Обед</b>														
75	Икра морковная	100	2,01	0,10	20,55	373,10	46,53	32,24	60,92	1,00		0,04	0,04	4,22	91,20
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	481,42	29,20	27,27	67,57	1,13		0,11	0,06	8,25	118,25
289	Рагу из курицы	230	16,58	15,47	20,06	860,67	48,58	51,08	142,82	2,53	19,27	0,09	0,20	14,96	286,44
342	Компот из св/мор. вишни	200	0,32	0,08	28,20	103,60	22,16	11,86	12,00	0,27		0,01	0,01	2,70	116,00
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	80	6,32	0,80	39,14	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88		0,08	0,04	0,01	187,04
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55		0,06	0,02	0,01	114,95
	<b>Итого</b>	<b>1010</b>	<b>31,11</b>	<b>20,24</b>	<b>162,81</b>	<b>2266,19</b>	<b>200,87</b>	<b>170,35</b>	<b>432,07</b>	<b>9,57</b>	<b>19,27</b>	<b>0,42</b>	<b>0,39</b>	<b>40,14</b>	<b>960,88</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1820</b>	<b>58,71</b>	<b>49,34</b>	<b>279,02</b>	<b>3409,10</b>	<b>511,69</b>	<b>287,94</b>	<b>932,57</b>	<b>15,78</b>	<b>67,35</b>	<b>0,76</b>	<b>0,76</b>	<b>59,87</b>	<b>1793,52</b>
	<b>2 неделя</b>														
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
	<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	210	9,04	13,44	40,16	326,98	158,65	72,05	264,86	2,09	54,80	0,21	0,18	0,96	318,00
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
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
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 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
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>19,00</b>	<b>23,93</b>	<b>102,77</b>	<b>868,58</b>	<b>450,69</b>	<b>115,90</b>	<b>511,19</b>	<b>6,43</b>	<b>123,80</b>	<b>0,39</b>	<b>0,45</b>	<b>12,41</b>	<b>694,96</b>
	<b>Обед</b>														
42	Салат картофельный с сол.огурцами и зел.горошком	100	1,75	6,18	9,25	333,80	15,91	18,72	47,32	0,75		0,08	0,05	13,04	99,50
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,58	4,55	16,10	622,25	86,91	59,35	185,44	1,68	25,05	0,17	0,13	11,90	161,00
261/332	Печень, тушенная в соусе	100/50	24,73	15,45	5,28	359,61	40,01	28,52	440,18	9,43	11065,40	0,52	2,80	58,32	287,65
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	101,26	18,79	25,95	121,26	2,05		0,10	0,04		183,06
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	80	6,32	0,80	39,14	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88		0,08	0,04	0,01	187,04
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55		0,06	0,02	0,01	114,95
	<b>Итого</b>	<b>1010</b>	<b>51,98</b>	<b>32,62</b>	<b>147,06</b>	<b>1826,32</b>	<b>214,02</b>	<b>179,43</b>	<b>945,96</b>	<b>19,13</b>	<b>11090,45</b>	<b>1,03</b>	<b>3,10</b>	<b>87,28</b>	<b>1118,20</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1610</b>	<b>70,98</b>	<b>56,55</b>	<b>249,83</b>	<b>2694,90</b>	<b>664,71</b>	<b>295,33</b>	<b>1457,15</b>	<b>25,56</b>	<b>11214,25</b>	<b>1,42</b>	<b>3,55</b>	<b>99,69</b>	<b>1813,16</b>
	<b>ВТОРНИК</b>														
	<b>Завтрак</b>														
222	Пудинг из творога (запеч) со сгущ.молоком	200/20	31,74	28,24	58,76	9384,30	317,84	55,16	424,88	2,16	166,80	0,22	0,67	0,64	616,00
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
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>39,12</b>	<b>33,44</b>	<b>78,14</b>	<b>9698,43</b>	<b>564,24</b>	<b>89,76</b>	<b>624,78</b>	<b>2,58</b>	<b>206,80</b>	<b>0,32</b>	<b>0,98</b>	<b>3,24</b>	<b>769,76</b>
	<b>Обед</b>														
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	269,80	35,46	20,70	40,63	1,32		0,02	0,04	6,65	92,80
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,55	472,82	42,67	35,57	88,10	2,05		0,23	0,07	5,83	148,25
259	Жаркое по-домашнему	260	24,30	27,14	524,87	1245,75	45,75	63,72	308,63	5,79		0,18	0,26	10,14	442,50
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	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	80	6,32	0,80	39,14	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88		0,08	0,04	0,01	187,04
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55		0,06	0,02	0,01	114,95
	<b>Итого</b>	<b>1040</b>	<b>41,72</b>	<b>40,17</b>	<b>146,40</b>	<b>2675,77</b>	<b>192,28</b>	<b>175,89</b>	<b>600,12</b>	<b>16,59</b>		<b>0,61</b>	<b>0,46</b>	<b>36,63</b>	<b>1117,54</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1480</b>	<b>80,84</b>	<b>73,61</b>	<b>224,54</b>	<b>12374,20</b>	<b>756,52</b>	<b>265,65</b>	<b>1224,90</b>	<b>19,17</b>	<b>206,80</b>	<b>0,94</b>	<b>1,44</b>	<b>39,87</b>	<b>1887,30</b>
	<b>СРЕДА</b>														
	<b>Завтрак</b>														
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	465,10	5,19	3,08	59,31	1,66		0,04	0,06	5,53	134,00
268	Котлета из говядины	100	15,76	15,28	13,08	193,92	10,42	30,60	166,76	2,68	0,00	0,06	0,14	0,26	256,00
309	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,42	31,77	36,41	5,84	25,37	44,64	1,33		0,07	0,03		202,34
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	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	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
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>28,73</b>	<b>27,26</b>	<b>108,82</b>	<b>993,53</b>	<b>50,16</b>	<b>81,97</b>	<b>337,82</b>	<b>9,42</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>0,28</b>	<b>9,80</b>	<b>793,64</b>
	<b>Обед</b>														
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	253,90	19,36	25,29	39,20	1,20		0,08	0,06	5,78	164,20
116	Суп с крупой рисовой и томатом	250	0,71	4,79	1,89	68,40	21,38	5,18	12,28	0,28		0,01	0,01	1,48	52,50
227	Рыба припущенная (минтай)	100	17,12	8,22	0,92	334,10	15,46	45,84	195,68	0,90	49,00	0,08	0,10	0,84	146,00
321	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,99	607,75	99,91	37,21	72,34	1,46		0,05	0,07	30,92	135,31
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	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	80	6,32	0,80	39,14	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88		0,08	0,04	0,01	187,04
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55		0,06	0,02	0,01	114,95
	<b>Итого</b>	<b>1060</b>	<b>35,86</b>	<b>27,14</b>	<b>163,27</b>	<b>2011,35</b>	<b>234,99</b>	<b>211,88</b>	<b>508,70</b>	<b>7,56</b>	<b>49,00</b>	<b>0,42</b>	<b>0,37</b>	<b>49,76</b>	<b>1029,00</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1690</b>	<b>64,58</b>	<b>54,40</b>	<b>272,09</b>	<b>3004,88</b>	<b>285,15</b>	<b>293,85</b>	<b>846,52</b>	<b>16,98</b>	<b>49,00</b>	<b>0,66</b>	<b>0,65</b>	<b>59,56</b>	<b>1822,64</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
	<b>Завтрак</b>														
121	Суп молочный с крупой гречневой	250	3,71	4,46	7,68	183,75	159,50	17,67	113,68	0,15	33,00	0,05	0,17	0,83	89,00
211	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	167,34	209,20	17,46	249,80	2,20	290,40	0,08	0,44	0,26	278,00
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	30,90	8,40	4,20	22,50	0,35	40,00	0,03	0,02		136,00
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
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,57	44,27	12,80	13,20	39,80	0,44		0,04	0,02	0,00	93,52
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>27,65</b>	<b>39,43</b>	<b>61,76</b>	<b>642,60</b>	<b>542,12</b>	<b>73,87</b>	<b>550,34</b>	<b>3,62</b>	<b>387,80</b>	<b>0,28</b>	<b>0,83</b>	<b>2,68</b>	<b>715,52</b>
	<b>Обед</b>														
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	216,70	30,72	18,62	39,50	1,07		0,03	0,03	5,95	85,00
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	100/50	11,85	12,15	13,39	217,87	29,67	24,23,	128,77	1,00	43,73	0,08	0,11	0,24	209,96
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,55	778,14	44,41	33,33	104,08	1,21		0,17	0,13	21,81	164,84
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	80	6,32	0,80	39,14	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88		0,08	0,04	0,01	187,04
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55		0,06	0,02	0,01	114,95
	<b>Итого</b>	<b>1010</b>	<b>32,42</b>	<b>32,37</b>	<b>166,01</b>	<b>1788,54</b>	<b>203,05</b>	<b>153,99</b>	<b>525,81</b>	<b>7,54</b>	<b>88,19</b>	<b>0,58</b>	<b>0,47</b>	<b>35,93</b>	<b>1110,79</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1660</b>	<b>60,07</b>	<b>71,81</b>	<b>227,77</b>	<b>2431,14</b>	<b>745,17</b>	<b>227,86</b>	<b>1076,15</b>	<b>11,16</b>	<b>475,99</b>	<b>0,86</b>	<b>1,30</b>	<b>38,60</b>	<b>1826,31</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>														
	<b>Завтрак</b>														
177	Каша из смеси круп с изюмом (овсяная,	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	45	2,88	3,66	45,55	132,92	7,65	9,23	27,19	0,55	25,09		0,02	0,05	167,34
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
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>24,05</b>	<b>22,46</b>	<b>143,77</b>	<b>1036,82</b>	<b>361,73</b>	<b>117,17</b>	<b>555,54</b>	<b>7,36</b>	<b>216,09</b>	<b>0,37</b>	<b>0,67</b>	<b>12,60</b>	<b>808,80</b>
	<b>Обед</b>														
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	100	12,92	8,20	15,84	258,12	71,88	41,50	185,46	1,46	9,40	0,08	0,14	0,66	190,00
143	Рагу из овощей	210	3,54	21,98	17,20	529,32	74,32	32,52	90,00	1,20	92,00	0,12	0,12	25,02	284,00
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	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	80	6,32	0,80	39,14	86,40	25,60	26,40	79,60	0,88		0,08	0,04	0,01	187,04
ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	27,60	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55		0,06	0,02	0,01	114,95
	<b>Итого</b>	<b>1010</b>	<b>39,62</b>	<b>45,47</b>	<b>148,90</b>	<b>1790,34</b>	<b>400,03</b>	<b>172,39</b>	<b>650,70</b>	<b>9,80</b>	<b>138,30</b>	<b>0,46</b>	<b>0,65</b>	<b>42,45</b>	<b>1162,99</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1660</b>	<b>63,67</b>	<b>67,93</b>	<b>292,67</b>	<b>2827,16</b>	<b>761,76</b>	<b>289,55</b>	<b>1206,24</b>	<b>17,16</b>	<b>354,39</b>	<b>0,83</b>	<b>1,33</b>	<b>55,05</b>	<b>1971,79</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>16230</b>	<b>658,80</b>	<b>643,05</b>	<b>2549,51</b>	<b>39360,94</b>	<b>6119,74</b>	<b>2808,45</b>	<b>11257,58</b>	<b>178,70</b>	<b>24263,95</b>	<b>9,09</b>	<b>16,09</b>	<b>587,98</b>	<b>18606,80</b>
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1623</b>	<b>65,88</b>	<b>64,31</b>	<b>254,95</b>	<b>3936,09</b>	<b>611,97</b>	<b>280,84</b>	<b>1125,76</b>	<b>17,87</b>	<b>2426,40</b>	<b>0,91</b>	<b>1,61</b>	<b>58,80</b>	<b>1860,68</b>
	<b>Норма 60% от суточной нормы</b>	<b>1350</b>	<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>229,80</b>	<b>720,00</b>	<b>720,00</b>	<b>180,00</b>	<b>720,00</b>	<b>10,80</b>	<b>540,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,96</b>	<b>42,00</b>	<b>1632,00</b>

суммарный выход блюд за 10 дней завтрак - факт 564,50 норма 500,00 6020,00  
суммарный выход блюд за 10 дней обед - факт 902,5 норма 700,00 10210,00

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

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

расчет завтрак	выход	белки	жиры	угл-ды	К	Ca	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	530	20,30	38,45	104,52	1148,55	293,51	79,74	396,19	4,38	235,00	0,25	0,60	12,48	785,39
4 день	700	43,83	47,82	104,25	1299,01	428,97	187,27	711,97	9,47	194,26	0,43	0,62	12,09	1085,81
5 день	810	27,59	29,10	116,21	1142,91	310,82	117,59	500,50	6,22	48,08	0,33	0,37	19,73	832,64
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	440	39,12	33,44	78,14	9698,43	564,24	89,76	624,78	2,58	206,80	0,32	0,98	3,24	769,76
8 день	630	28,73	27,26	108,82	993,53	50,16	81,97	337,82	9,42	0,00	0,25	0,28	9,80	793,64
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	650	24,05	22,46	143,77	1036,82	361,73	117,17	555,54	7,36	216,09	0,37	0,67	12,60	808,80
Всего за 10 дней	<b>6020,00</b>	<b>280,60</b>	<b>312,66</b>	<b>999,14</b>	<b>18104,92</b>	<b>3896,66</b>	<b>1012,81</b>	<b>5088,30</b>	<b>55,45</b>	<b>1722,13</b>	<b>3,05</b>	<b>6,15</b>	<b>100,50</b>	<b>7860,64</b>
В среднем за 1 день	<b>602,00</b>	<b>28,06</b>	<b>31,27</b>	<b>99,91</b>	<b>1810,49</b>	<b>389,67</b>	<b>101,28</b>	<b>508,83</b>	<b>5,55</b>	<b>172,21</b>	<b>0,30</b>	<b>0,62</b>	<b>10,05</b>	<b>786,06</b>
Норма 25% от суточной нормы	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>225,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,40</b>	<b>17,50</b>	<b>680,00</b>

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	ккал
1 день	960	34,46	35,51	152,48	1879,75	152,76	133,16	488,84	12,10	32,01	0,47	0,39	32,17	1061,99
2 день	1110	42,48	31,91	147,68	1347,70	166,80	135,67	794,54	17,77	11085,20	0,90	3,03	79,28	1080,65
3 день	1060	29,99	26,74	168,14	2368,56	287,86	187,01	556,97	10,55	9,40	0,50	0,46	50,53	1033,63
4 день	940	38,56	38,22	147,63	3301,50	170,43	275,88	665,57	12,66	30,00	0,66	0,61	33,31	1070,49
5 день	1010	31,11	20,24	162,81	2266,19	200,87	170,35	432,07	9,57	19,27	0,42	0,39	40,14	960,88
6 день	1010	51,98	32,62	147,06	1826,32	214,02	179,43	945,96	19,13	11090,45	1,03	3,10	87,28	1118,20
7 день	1040	41,72	40,17	146,40	2675,77	192,28	175,89	600,12	16,59	0,00	0,61	0,46	36,63	1117,54
8 день	1060	35,86	27,14	163,27	2011,35	234,99	211,88	508,70	7,56	49,00	0,42	0,37	49,76	1029,00
9 день	1010	32,42	32,37	166,01	1788,54	203,05	153,99	525,81	7,54	88,19	0,58	0,47	35,93	1110,79
10 день	1010	39,62	45,47	148,90	1790,34	400,03	172,39	650,70	9,80	138,30	0,46	0,65	42,45	1162,99
Всего за 10 дней	<b>10210,00</b>	<b>378,20</b>	<b>330,39</b>	<b>1550,37</b>	<b>21256,02</b>	<b>2223,07</b>	<b>1795,64</b>	<b>6169,28</b>	<b>123,25</b>	<b>22541,82</b>	<b>6,05</b>	<b>9,93</b>	<b>487,48</b>	<b>10746,16</b>
В среднем за 1 день	<b>1021,00</b>	<b>37,82</b>	<b>33,04</b>	<b>155,04</b>	<b>2125,60</b>	<b>222,31</b>	<b>179,56</b>	<b>616,93</b>	<b>12,33</b>	<b>2254,18</b>	<b>0,60</b>	<b>0,99</b>	<b>48,75</b>	<b>1074,62</b>
Норма 35% от суточной нормы	<b>800</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>420,00</b>	<b>420,00</b>	<b>105,00</b>	<b>420,00</b>	<b>6,30</b>	<b>315,00</b>	<b>0,49</b>	<b>0,56</b>	<b>24,50</b>	<b>952,00</b>