

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г.Керчи РК

«Школа №15 имени Героя Советского Союза

Е.М.Рудневой»

Спинчевская Г.А.



---



«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор

ООО "ЛАДИЯ"


договор соисполнения

№2-С/2025 от 14.04.25г

Белан Т.В.



---




«УТВЕРЖДАЮ»

**ИП Орлов**

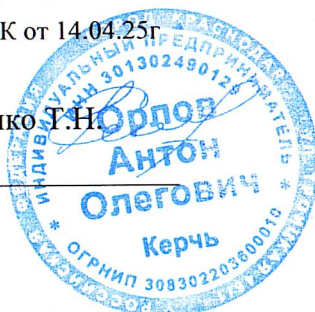
по доверенности

№7-2025-К от 14.04.25г

Кравченко Т.Н.



---



**основное (организованное) меню**

**возраст 7-11 лет**  
**сезон: зима 2025г**  
**(декабрь)**

меню 7-11 лет сезон осень-зима (декабрь 25г)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы								Витамины				
							К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D
	<b>1 неделя</b>																		
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	6,11	10,72	42,36	291,00	187,99	134,07	20,30	118,19	0,50	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
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,10	3,00		10,00	0,04	0,16	1,33	
ПР	Печенье	20	2,10	4,90	13,00	83,40	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24				11,15		0,01	0,02	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	12,00		0,44		0,03	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>16,93</b>	<b>25,47</b>	<b>97,21</b>	<b>645,30</b>	<b>469,16</b>	<b>408,39</b>	<b>54,25</b>	<b>342,33</b>	<b>2,26</b>	<b>14,10</b>	<b>63,00</b>	<b>0,44</b>	<b>138,15</b>	<b>0,19</b>	<b>0,43</b>	<b>2,64</b>	<b>0,38</b>
	<b>Обед</b>																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	150,00	14,98	9,05	16,98	0,28	0,14		0,18		0,01	0,02	10,25	
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	0,02	3,60	1,92		0,07	0,05	6,70	0,01
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	90/5	14,82	18,88	12,83	283,20	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,04	1,30		20,00	0,05	0,14	0,23	0,14
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,40	648,42	36,98	27,75	86,60	1,00	0,08	9,05	3,85		0,14	0,10	18,16	0,08
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	
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 пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,18		0,66		0,04	0,03	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>28,22</b>	<b>32,06</b>	<b>116,79</b>	<b>849,08</b>	<b>1965,08</b>	<b>141,49</b>	<b>163,17</b>	<b>407,98</b>	<b>10,95</b>	<b>0,76</b>	<b>13,95</b>	<b>10,28</b>	<b>20,00</b>	<b>0,42</b>	<b>0,42</b>	<b>49,43</b>	<b>0,23</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1300</b>	<b>45,15</b>	<b>57,53</b>	<b>214,00</b>	<b>1494,38</b>	<b>2434,24</b>	<b>549,88</b>	<b>217,42</b>	<b>750,31</b>	<b>13,21</b>	<b>14,86</b>	<b>76,95</b>	<b>10,72</b>	<b>158,15</b>	<b>0,60</b>	<b>0,85</b>	<b>52,07</b>	<b>0,61</b>
	<b>ВТОРНИК</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/20	31,36	26,37	38,95	520,54	283,97	314,80	47,99	404,25	1,44	5,08	4,10	5,76	155,61	0,12	0,75	0,64	0,17
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	8,30	11,10	1,40	2,80	0,28							0,03	
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 пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	0,24		2,93		0,04	0,03	0,06	
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>35,38</b>	<b>28,12</b>	<b>82,45</b>	<b>727,61</b>	<b>613,50</b>	<b>356,26</b>	<b>102,38</b>	<b>456,09</b>	<b>4,38</b>	<b>5,32</b>	<b>4,10</b>	<b>8,69</b>	<b>155,61</b>	<b>0,19</b>	<b>0,80</b>	<b>10,73</b>	<b>0,17</b>
	<b>Обед</b>																		
67	Винегрет овощной (лук репчатый)	60	0,84	6,02	8,74	75,04	169,80	18,74	11,72	25,96	0,50	0,04	7,54	4,06		0,03	0,02	5,78	

82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	308,24	39,38	20,90	43,68	0,98	0,01	0,96	7,28	68,00	0,04	0,04	8,54	0,01
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/30	14,63	7,43	15,70	157,50	487,81	58,61	72,80	243,29	1,28			654,72	8,73	0,08	0,08	5,60	0,93
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,00	37,58	4,12	18,00	55,58	0,37	0,49		1,62		0,02	0,02		0,08
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	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,18		0,66		0,04	0,03	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>26,67</b>	<b>23,61</b>	<b>131,83</b>	<b>776,98</b>	<b>1324,62</b>	<b>178,95</b>	<b>203,36</b>	<b>474,38</b>	<b>5,33</b>	<b>1,02</b>	<b>8,50</b>	<b>672,01</b>	<b>76,73</b>	<b>0,27</b>	<b>0,24</b>	<b>20,73</b>	<b>1,02</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1350</b>	<b>62,05</b>	<b>51,73</b>	<b>214,28</b>	<b>1504,59</b>	<b>1938,12</b>	<b>535,21</b>	<b>305,74</b>	<b>930,47</b>	<b>9,71</b>	<b>6,34</b>	<b>12,60</b>	<b>680,70</b>	<b>232,34</b>	<b>0,46</b>	<b>1,04</b>	<b>31,46</b>	<b>1,19</b>
	<b>СРЕДА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	19,80	54,05	145,86	20,09	9,59	17,60	0,59	0,08		0,93		0,02	0,02	10,12	
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	175	15,24	13,49	15,05	242,67	579,37	66,10	42,02	128,47	3,20	6,69	3,50	4,25	35,12	0,14	0,18	0,73	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	0,20	6,00		20,00	0,04	0,15	1,30	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	0,24		2,93		0,04	0,03	0,06	
ПР	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	13,90	41,13	31,13	6,40	6,25	29,08	0,78	0,15		0,55		0,04	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>23,78</b>	<b>20,81</b>	<b>83,40</b>	<b>538,92</b>	<b>945,93</b>	<b>232,73</b>	<b>115,85</b>	<b>303,19</b>	<b>5,16</b>	<b>7,36</b>	<b>9,50</b>	<b>8,66</b>	<b>55,12</b>	<b>0,28</b>	<b>0,40</b>	<b>12,22</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>																		
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,80	5,63	4,31	79,12	146,94	97,00	13,79	65,56	0,77		0,36		23,10	0,01	0,05	3,46	0,09
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	5,57	15,03	135,48	284,60	42,72	20,28	57,78	0,94	0,20	4,02	1,70	16,84	0,08	0,06	4,60	0,04
268	Котлета из говядины с маслом сливочным	90/5	14,82	18,88	12,83	283,20	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,04	1,30		20,00	0,05	0,14	0,23	0,14
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,18	5,00	23,94	157,00	77,19	10,97	29,89	85,47	0,98			1,02		0,11	0,01		0,08
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	
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	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,18		0,66		0,04	0,03	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>885</b>	<b>32,59</b>	<b>37,44</b>	<b>126,17</b>	<b>961,24</b>	<b>1294,15</b>	<b>216,90</b>	<b>170,99</b>	<b>467,83</b>	<b>11,62</b>	<b>0,72</b>	<b>5,68</b>	<b>7,05</b>	<b>59,94</b>	<b>0,40</b>	<b>0,37</b>	<b>22,38</b>	<b>0,35</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1385</b>	<b>56,37</b>	<b>58,25</b>	<b>209,57</b>	<b>1500,16</b>	<b>2240,08</b>	<b>449,62</b>	<b>286,84</b>	<b>771,02</b>	<b>16,78</b>	<b>8,08</b>	<b>15,18</b>	<b>15,71</b>	<b>115,06</b>	<b>0,68</b>	<b>0,77</b>	<b>34,60</b>	<b>0,35</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,03	1,55	35,45	83,29	14,23	7,99	13,92	0,37			0,28		0,09	0,02	2,47	
283	Пудинг из печени	80	14,88	12,24	6,00	209,60	240,64	17,30	14,75	216,02	11,20				6308,00	0,21	1,55	76,21	0,18
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00	138,40	8,44	72,03	108,88	2,42	0,30		1,20		0,12	0,06		0,08
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	0,24		2,93		0,04	0,03	0,06	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	12,00		0,44		0,03	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>25,05</b>	<b>21,82</b>	<b>73,09</b>	<b>585,02</b>	<b>551,76</b>	<b>73,65</b>	<b>146,16</b>	<b>404,52</b>	<b>15,43</b>	<b>12,54</b>	<b>0,00</b>	<b>4,85</b>	<b>6308,00</b>	<b>0,48</b>	<b>1,67</b>	<b>81,57</b>	<b>0,26</b>
	<b>Обед</b>																		
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,11	4,31	21,06	148,02	19,88	10,37	17,41	0,77	0,05				0,02	0,02	9,31	
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,22	118,60	378,66	34,14	28,46	70,48	1,64	0,01	2,40	1,45		0,18	0,06	4,66	0,14
239/331	Тефтеля рыбная с соусом	90/30	11,48	10,39	15,25	200,38	272,50	84,87	26,95	169,17	0,80	0,06	6,00	23,46	18,53	0,10	0,08	2,14	0,33
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,40	648,42	36,98	27,75	86,60	1,00	0,08	9,05	3,85		0,14	0,10	18,16	0,08
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	102,61	101,21	12,76	4,63	3,96	0,86					0,01	0,01	0,81	
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 пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,18		0,66		0,04	0,03	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>26,70</b>	<b>22,02</b>	<b>128,17</b>	<b>801,49</b>	<b>1918,20</b>	<b>230,26</b>	<b>169,65</b>	<b>441,06</b>	<b>8,78</b>	<b>0,68</b>	<b>17,45</b>	<b>33,09</b>	<b>18,53</b>	<b>0,57</b>	<b>0,36</b>	<b>45,17</b>	<b>0,55</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1440</b>	<b>51,75</b>	<b>43,84</b>	<b>201,26</b>	<b>1386,51</b>	<b>2469,96</b>	<b>303,91</b>	<b>315,81</b>	<b>845,58</b>	<b>24,20</b>	<b>13,22</b>	<b>17,45</b>	<b>37,94</b>	<b>6326,53</b>	<b>1,05</b>	<b>2,03</b>	<b>126,74</b>	<b>0,81</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26	219,12	54,54	10,86	33,48	0,44	0,04		2,05		0,02	0,02	2,81	
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,94	12,83	35,98	286,23	58,89	264,00	16,40	151,58	1,08		1,28		88,30	1,30	0,09	0,21	0,35
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,20	6,00		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 пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	0,24		2,93		0,04	0,03	0,06	
ПР	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	13,90	41,13	31,13	6,40	6,25	29,08	0,78	0,15		0,55		0,04	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>22,36</b>	<b>22,67</b>	<b>104,68</b>	<b>673,69</b>	<b>846,71</b>	<b>507,52</b>	<b>107,84</b>	<b>387,74</b>	<b>5,44</b>	<b>0,63</b>	<b>7,28</b>	<b>5,53</b>	<b>112,70</b>	<b>1,49</b>	<b>0,36</b>	<b>14,67</b>	<b>0,35</b>
	<b>Обед</b>																		
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,04	3,71	11,00	59,68	200,28	9,54	11,23	28,39	0,45	0,15	17,49	9,75		0,05	0,03	7,82	
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00	384,10	34,85	20,75	49,08	0,78	0,02	2,99	1,81		0,07	0,05	10,37	0,18
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00	213,56	34,76	40,53	131,50	1,48	0,53		1,97	14,60	0,08	0,10	4,52	
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	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,18		0,66		0,04	0,03	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>22,87</b>	<b>18,50</b>	<b>107,20</b>	<b>643,12</b>	<b>1129,33</b>	<b>118,78</b>	<b>143,00</b>	<b>305,41</b>	<b>7,01</b>	<b>1,18</b>	<b>20,48</b>	<b>17,86</b>	<b>14,60</b>	<b>0,31</b>	<b>0,27</b>	<b>26,80</b>	<b>0,18</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1315</b>	<b>45,23</b>	<b>41,16</b>	<b>211,88</b>	<b>1316,81</b>	<b>1976,04</b>	<b>626,30</b>	<b>250,84</b>	<b>693,14</b>	<b>12,45</b>	<b>1,81</b>	<b>27,76</b>	<b>23,39</b>	<b>127,30</b>	<b>1,80</b>	<b>0,63</b>	<b>41,48</b>	<b>0,53</b>
	<b>2 неделя</b>																		
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
121	Суп молочный с крупой рисовой	200	2,97	3,57	6,14	71,20	127,60	159,50	14,14	90,94	0,12	4,77	75,00	33,00	26,40	0,04	0,17	0,66	0,04
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

382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,20	6,00		24,40	0,06	0,18	1,59	
ПР	Печенье	40	2,56	3,26	40,48	148,74	118,14	6,80	8,20	24,16	0,48				22,30		0,02	0,04	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	12,00		0,44		0,03	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>13,37</b>	<b>18,06</b>	<b>90,21</b>	<b>507,84</b>	<b>517,88</b>	<b>332,04</b>	<b>52,88</b>	<b>285,42</b>	<b>2,05</b>	<b>16,97</b>	<b>81,00</b>	<b>33,44</b>	<b>113,10</b>	<b>0,16</b>	<b>0,41</b>	<b>2,29</b>	<b>0,19</b>
	<b>Обед</b>																		
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,11	4,31	21,06	148,02	19,88	10,37	17,41	0,77	0,05				0,02	0,02	9,31	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	385,14	23,36	21,82	54,06	0,90	0,02	3,60	2,05		0,09	0,05	6,60	0,01
262	Биточек, запеченный из рыбы с творогом и маслом сливочным	90/5	9,16	9,93	29,03	176,81	188,77	179,00	14,68	84,84	0,61	0,07	1,21	41,62	34,77	0,14	0,14	3,77	0,70
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,40	648,42	36,98	27,75	86,60	1,00	0,08	9,05	3,85		0,14	0,10	18,16	0,08
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	
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 пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,18		0,66		0,04	0,03	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>885</b>	<b>23,00</b>	<b>19,47</b>	<b>137,80</b>	<b>736,31</b>	<b>1979,74</b>	<b>314,85</b>	<b>154,11</b>	<b>350,35</b>	<b>9,79</b>	<b>0,70</b>	<b>13,86</b>	<b>51,85</b>	<b>34,77</b>	<b>0,53</b>	<b>0,42</b>	<b>51,93</b>	<b>0,79</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1385</b>	<b>36,37</b>	<b>37,53</b>	<b>228,01</b>	<b>1244,15</b>	<b>2497,62</b>	<b>646,89</b>	<b>206,99</b>	<b>635,77</b>	<b>11,83</b>	<b>17,67</b>	<b>94,86</b>	<b>85,29</b>	<b>147,87</b>	<b>0,69</b>	<b>0,83</b>	<b>54,22</b>	<b>0,98</b>
	<b>ВТОРНИК</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
52	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	9,92	55,67	161,88	21,29	12,42	24,39	0,79					0,01	0,02	3,99	
289	Рагу из птицы	175	16,58	15,47	20,06	286,44	860,67	48,58	51,08	142,82	2,53	0,04	5,31	3,59	50,37	0,09	0,20	14,96	
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	
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 пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	0,24		2,93		0,04	0,03	0,06	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	12,00		0,44		0,03	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>23,77</b>	<b>21,01</b>	<b>89,80</b>	<b>607,08</b>	<b>1608,68</b>	<b>119,34</b>	<b>129,49</b>	<b>253,51</b>	<b>9,40</b>	<b>12,28</b>	<b>5,31</b>	<b>6,96</b>	<b>50,37</b>	<b>0,22</b>	<b>0,31</b>	<b>33,01</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>																		
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,04	3,71	11,00	59,68	200,28	9,54	11,23	28,39	0,45	0,15	17,49	9,75		0,05	0,03	7,82	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	308,24	39,38	20,90	43,68	0,98	0,01	0,96	7,28	68,00	0,04	0,04	8,54	0,01
279/331	Тефтеля из говядины (2 вариант) с соусом	90/30	10,75	11,19	12,40	192,97	201,30	28,17	22,30	117,36	0,92	0,09	1,08	1,10	41,05	0,07	0,10	0,28	
303	Каша вязкая пшенная	150	4,18	5,00	23,94	157,00	77,19	10,97	29,89	85,47	0,98			1,02		0,11	0,01		0,08
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	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,18		0,66		0,04	0,03	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>24,61</b>	<b>25,88</b>	<b>128,16</b>	<b>800,09</b>	<b>1108,20</b>	<b>146,17</b>	<b>164,27</b>	<b>380,78</b>	<b>5,54</b>	<b>0,73</b>	<b>19,53</b>	<b>23,48</b>	<b>109,05</b>	<b>0,38</b>	<b>0,27</b>	<b>17,46</b>	<b>0,09</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1405</b>	<b>48,39</b>	<b>46,89</b>	<b>217,97</b>	<b>1407,17</b>	<b>2716,88</b>	<b>265,51</b>	<b>293,76</b>	<b>634,29</b>	<b>14,94</b>	<b>13,01</b>	<b>24,84</b>	<b>30,44</b>	<b>159,42</b>	<b>0,60</b>	<b>0,57</b>	<b>50,47</b>	<b>0,09</b>

	<b>СРЕДА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26	219,12	54,54	10,86	33,48	0,44	0,04		2,05		0,02	0,02	2,81	
211	Омлет с сыром	180	21,49	26,27	3,06	416,62	250,78	313,52	26,17	374,37	3,29	3,89	6,53	6,60	434,61	0,12	0,66	0,39	1,62
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42	7,23	9,33	1,18	2,35	0,24							0,03	
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 пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	0,24		2,93		0,04	0,03	0,06	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	12,00		0,44		0,03	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>28,54</b>	<b>32,53</b>	<b>64,02</b>	<b>727,27</b>	<b>823,26</b>	<b>412,87</b>	<b>96,20</b>	<b>482,50</b>	<b>7,25</b>	<b>16,17</b>	<b>6,53</b>	<b>12,02</b>	<b>434,61</b>	<b>0,24</b>	<b>0,75</b>	<b>13,29</b>	<b>1,62</b>
	<b>Обед</b>																		
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	9,76	43,73	134,76	16,99	11,03	24,96	0,78			0,93		0,03	0,02	4,12	
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,22	118,60	378,66	34,14	28,46	70,48	1,64	0,01	2,40	1,45		0,18	0,06	4,66	0,14
294	Котлета куриная	90	20,55	13,51	27,30	202,12	187,28	56,41	24,89	73,99	8,23			12,36	5,18	5,14	5,81	5,00	
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	24,51	113,00	506,46	83,17	30,97	60,21	1,21	0,11		2,26		0,04	0,05	25,74	0,08
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	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,18		0,66		0,04	0,03	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>36,56</b>	<b>27,01</b>	<b>135,05</b>	<b>736,89</b>	<b>1538,55</b>	<b>230,34</b>	<b>165,84</b>	<b>326,08</b>	<b>16,17</b>	<b>0,60</b>	<b>2,40</b>	<b>8,97</b>	<b>12,36</b>	<b>5,54</b>	<b>5,36</b>	<b>44,42</b>	<b>5,22</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1360</b>	<b>65,10</b>	<b>59,54</b>	<b>199,07</b>	<b>1464,16</b>	<b>2361,81</b>	<b>643,21</b>	<b>262,04</b>	<b>808,58</b>	<b>23,42</b>	<b>16,77</b>	<b>8,93</b>	<b>20,99</b>	<b>446,97</b>	<b>5,78</b>	<b>6,11</b>	<b>57,71</b>	<b>6,84</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	150,00	14,98	9,05	16,98	0,28	0,14		0,18		0,01	0,02	10,25	
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/30	14,63	7,43	15,70	157,50	487,81	58,61	72,80	243,29	1,28			654,72	8,73	0,08	0,08	5,60	0,93
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,00	37,58	4,12	18,00	55,58	0,37	0,49		1,62		0,02	0,02		0,08
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	0,24		2,93		0,04	0,03	0,06	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	12,00		0,44		0,03	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>23,05</b>	<b>15,09</b>	<b>91,17</b>	<b>542,71</b>	<b>764,82</b>	<b>111,38</b>	<b>151,24</b>	<b>381,55</b>	<b>3,36</b>	<b>12,87</b>	<b>0,00</b>	<b>659,89</b>	<b>8,73</b>	<b>0,18</b>	<b>0,16</b>	<b>18,74</b>	<b>1,01</b>
	<b>Обед</b>																		
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,03	1,55	35,45	83,29	14,23	7,99	13,92	0,37			0,28		0,09	0,02	2,47	
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	307,28	27,88	16,60	39,42	0,62	0,02	2,40	1,45		0,06	0,04	8,30	0,01
283	Пудинг из печени с маслом сливочным	80/5	14,92	20,30	6,07	277,00	242,14	18,50	14,75	217,52	11,21				6328,00	0,21	1,56	76,21	0,18
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,40	648,42	36,98	27,75	86,60	1,00	0,08	9,05	3,85		0,14	0,10	18,16	0,08
342	Компот из свежих плодов	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	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 пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,18		0,66		0,04	0,03	0,01	

	<b>Итого</b>	<b>875</b>	<b>26,86</b>	<b>34,64</b>	<b>113,12</b>	<b>861,49</b>	<b>1762,96</b>	<b>153,40</b>	<b>143,72</b>	<b>455,30</b>	<b>17,86</b>	<b>0,58</b>	<b>11,45</b>	<b>9,91</b>	<b>6328,00</b>	<b>0,63</b>	<b>1,82</b>	<b>116,13</b>	<b>0,27</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1475</b>	<b>49,91</b>	<b>49,73</b>	<b>204,28</b>	<b>1404,20</b>	<b>2527,78</b>	<b>264,78</b>	<b>294,96</b>	<b>836,85</b>	<b>21,22</b>	<b>13,45</b>	<b>11,45</b>	<b>669,80</b>	<b>6336,73</b>	<b>0,81</b>	<b>1,98</b>	<b>134,87</b>	<b>1,28</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
224	Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком	150/20	18,87	20,65	46,63	445,00	285,37	233,38	43,01	277,58	1,33	27,36	37,89	29,92	91,50	0,13	0,48	1,28	0,05
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	0,20	6,00		20,00	0,04	0,15	1,30	
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 пшеничный	30	2,37	0,30	14,67	70,32	33,20	9,60	9,92	29,85	0,33	1,80		6,60		0,03	0,01	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>24,81</b>	<b>24,03</b>	<b>87,05</b>	<b>663,32</b>	<b>742,91</b>	<b>384,76</b>	<b>75,93</b>	<b>408,43</b>	<b>3,99</b>	<b>29,36</b>	<b>43,89</b>	<b>36,52</b>	<b>111,50</b>	<b>0,23</b>	<b>0,66</b>	<b>12,58</b>	<b>0,05</b>
	<b>Обед</b>																		
67	Винегрет овощной (лук репчатый)	60	0,84	6,02	8,74	75,04	169,80	18,74	11,72	25,96	0,50	0,04	7,54	4,06		0,03	0,02	5,78	
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	0,02	3,60	1,92		0,07	0,05	6,70	0,01
268	Котлета из говядины с маслом сливочным	90/5	14,82	18,88	12,83	283,20	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,04	1,30		20,00	0,05	0,14	0,23	0,14
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,00	4,25	24,58	152,00	84,38	15,66	21,62	101,05	1,70	0,69		1,20		0,08	0,03		0,08
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	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		0,05	0,04	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,18		0,66		0,04	0,03	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>28,47</b>	<b>35,27</b>	<b>127,80</b>	<b>903,48</b>	<b>1132,64</b>	<b>126,41</b>	<b>160,17</b>	<b>429,85</b>	<b>7,56</b>	<b>1,27</b>	<b>12,44</b>	<b>11,51</b>	<b>20,00</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>13,52</b>	<b>0,23</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1285</b>	<b>53,28</b>	<b>59,30</b>	<b>214,85</b>	<b>1566,80</b>	<b>1875,55</b>	<b>511,17</b>	<b>236,10</b>	<b>838,28</b>	<b>11,56</b>	<b>30,63</b>	<b>56,33</b>	<b>48,03</b>	<b>131,50</b>	<b>0,57</b>	<b>1,00</b>	<b>26,11</b>	<b>0,28</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>13700</b>	<b>513,58</b>	<b>505,50</b>	<b>2115,17</b>	<b>14288,92</b>	<b>23038,08</b>	<b>4796,48</b>	<b>2670,48</b>	<b>7744,27</b>	<b>159,33</b>	<b>135,84</b>	<b>346,35</b>	<b>1623,01</b>	<b>14181,87</b>	<b>13,04</b>	<b>15,81</b>	<b>609,72</b>	<b>12,96</b>
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1370</b>	<b>51,36</b>	<b>50,55</b>	<b>211,52</b>	<b>1428,89</b>	<b>2303,81</b>	<b>479,65</b>	<b>267,05</b>	<b>774,43</b>	<b>15,93</b>	<b>13,58</b>	<b>34,64</b>	<b>162,30</b>	<b>1418,19</b>	<b>1,30</b>	<b>1,58</b>	<b>60,97</b>	<b>12,96</b>
	<b>Норма 60% от суточной нормы</b>	<b>1200</b>	<b>46,20</b>	<b>47,40</b>	<b>201,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>660,00</b>	<b>660,00</b>	<b>150,00</b>	<b>660,00</b>	<b>7,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>1,80</b>	<b>420,00</b>	<b>0,72</b>	<b>0,84</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>

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

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

расчет завтрак	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D
1 день	510	16,93	25,47	97,21	645,30	469,16	408,39	54,25	342,33	2,26	14,10	63,00	0,44	138,15	0,19	0,43	2,64	0,38
2 день	530	35,38	28,12	82,45	727,61	613,50	356,26	102,38	456,09	4,38	5,32	4,10	8,69	155,61	0,19	0,80	10,73	0,17
3 день	500	23,78	20,81	83,40	538,92	945,93	232,73	115,85	303,19	5,16	7,36	9,50	8,66	55,12	0,28	0,40	12,22	0,00
4 день	550	25,05	21,82	73,09	585,02	551,76	73,65	146,16	404,52	15,43	12,54	0,00	4,85	6308,00	0,48	1,67	81,57	0,26
5 день	575	22,36	22,67	104,68	673,69	846,71	507,52	107,84	387,74	5,44	0,63	7,28	5,53	112,70	1,49	0,36	14,67	0,35
6 день	500	13,37	18,06	90,21	507,84	517,88	332,04	52,88	285,42	2,05	16,97	81,00	33,44	113,10	0,16	0,41	2,29	0,19
7 день	595	23,77	21,01	89,80	607,08	1608,68	119,34	129,49	253,51	9,40	12,28	5,31	6,96	50,37	0,22	0,31	33,01	0,00
8 день	580	28,54	32,53	64,02	727,27	823,26	412,87	96,20	482,50	7,25	16,17	6,53	12,02	434,61	0,24	0,75	13,29	1,62
9 день	600	23,05	15,09	91,17	542,71	764,82	111,38	151,24	381,55	3,36	12,87	0,00	659,89	8,73	0,18	0,16	18,74	1,01
10 день	500	24,81	24,03	87,05	663,32	742,91	384,76	75,93	408,43	3,99	29,36	43,89	36,52	111,50	0,23	0,66	12,58	0,05
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>5440</b>	<b>237,03</b>	<b>229,61</b>	<b>863,08</b>	<b>6218,75</b>	<b>7884,61</b>	<b>2938,94</b>	<b>1032,21</b>	<b>3705,26</b>	<b>58,72</b>	<b>127,60</b>	<b>220,61</b>	<b>777,00</b>	<b>7487,89</b>	<b>3,67</b>	<b>5,96</b>	<b>201,75</b>	<b>4,03</b>
<b>В среднем за 1 день</b>	<b>544</b>	<b>23,70</b>	<b>22,96</b>	<b>86,31</b>	<b>621,88</b>	<b>788,46</b>	<b>293,89</b>	<b>103,22</b>	<b>370,53</b>	<b>5,87</b>	<b>12,76</b>	<b>22,06</b>	<b>77,70</b>	<b>748,79</b>	<b>0,37</b>	<b>0,60</b>	<b>20,18</b>	<b>4,03</b>
<b>Норма 25% от суточной нормы</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>275,00</b>	<b>275,00</b>	<b>62,50</b>	<b>275,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,75</b>	<b>175,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>15,00</b>	<b>2,50</b>

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D
1 день	790	28,22	32,06	116,79	849,08	1965,08	141,49	163,17	407,98	10,95	0,76	13,95	10,28	20,00	0,42	0,42	49,43	0,23
2 день	820	26,67	23,61	131,83	776,98	1324,62	178,95	203,36	474,38	5,33	1,02	8,50	672,01	76,73	0,27	0,24	20,73	1,02
3 день	885	32,59	37,44	126,17	961,24	1294,15	216,90	170,99	467,83	11,62	0,72	5,68	7,05	59,94	0,40	0,37	22,38	0,35
4 день	890	26,70	22,02	128,17	801,49	1918,20	230,26	169,65	441,06	8,78	0,68	17,45	33,09	18,53	0,57	0,36	45,17	0,55
5 день	740	22,87	18,50	107,20	643,12	1129,33	118,78	143,00	305,41	7,01	1,18	20,48	17,86	14,60	0,31	0,27	26,80	0,18
6 день	885	23,00	19,47	137,80	736,31	1979,74	314,85	154,11	350,35	9,79	0,70	13,86	51,85	34,77	0,53	0,42	51,93	0,79
7 день	810	24,61	25,88	128,16	800,09	1108,20	146,17	164,27	380,78	5,54	0,73	19,53	23,48	109,05	0,38	0,27	17,46	0,09
8 день	780	36,56	27,01	135,05	736,89	1538,55	230,34	165,84	326,08	16,17	0,60	2,40	8,97	12,36	5,54	5,36	44,42	5,22
9 день	875	26,86	34,64	113,12	861,49	1762,96	153,40	143,72	455,30	17,86	0,58	11,45	9,91	6328,00	0,63	1,82	116,13	0,27
10 день	785	28,47	35,27	127,80	903,48	1132,64	126,41	160,17	429,85	7,56	1,27	12,44	11,51	20,00	0,33	0,33	13,52	0,23
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>8260,00</b>	<b>276,55</b>	<b>275,89</b>	<b>1252,10</b>	<b>8070,17</b>	<b>15153,47</b>	<b>1857,54</b>	<b>1638,27</b>	<b>4039,00</b>	<b>100,60</b>	<b>8,24</b>	<b>125,74</b>	<b>846,01</b>	<b>6693,98</b>	<b>9,37</b>	<b>9,86</b>	<b>407,97</b>	<b>8,93</b>
<b>В среднем за 1 день</b>	<b>826,00</b>	<b>27,66</b>	<b>27,59</b>	<b>125,21</b>	<b>807,02</b>	<b>1515,35</b>	<b>185,75</b>	<b>163,83</b>	<b>403,90</b>	<b>10,06</b>	<b>0,82</b>	<b>12,57</b>	<b>84,60</b>	<b>669,40</b>	<b>0,94</b>	<b>0,99</b>	<b>40,80</b>	<b>8,93</b>
<b>Норма 35% от суточной нормы</b>	<b>700</b>	<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,50</b>	<b>385,00</b>	<b>385,00</b>	<b>87,50</b>	<b>385,00</b>	<b>4,20</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>1,05</b>	<b>245,00</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>21,00</b>	<b>3,50</b>

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,11	1,07	4,21