

«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»

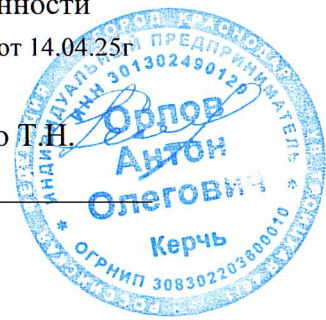
ИП Орлов

по доверенности

№7-2025-К от 14.04.25г

Кравченко Т.Н.





основное (организованное) меню

возраст 12 лет и старше

сезон: зима 2025г

(декабрь)

меню 12 лет и ст сезон осень-зима (декабрь 25г)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы								Витамины				
							К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
	1 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	250	6,94	12,18	48,12	330,58	213,56	152,30	23,06	134,26	0,57	2,27	68,16		65,89	0,09	0,19	1,33	0,17
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	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	
	Итого	560	18,22	25,29	130,45	750,22	553,80	430,02	61,11	370,48	2,57	14,37	71,16	0,44	157,19	0,20	0,46	2,82	0,40
	Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	250,00	24,97	15,09	28,31	0,47	0,24		0,31		0,02	0,04	17,10	
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,98	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93	0,02	4,50	2,41		0,09	0,06	8,38	0,01
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	110/10	17,42	24,07	14,53	347,60	216,31	13,86	33,66	186,44	2,97	0,05	1,58		40,00	0,07	0,17	0,29	
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,90	778,25	44,40	33,30	103,93	1,20	0,10	10,86	4,62		0,17	0,12	21,80	0,09
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	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	1080	35,53	41,39	148,03	1070,23	2377,00	180,30	212,72	525,11	12,93	1,13	16,94	13,57	40,00	0,54	0,54	61,70	0,10
	Всего за день	1640	53,75	66,68	278,48	1820,45	2930,80	610,32	273,83	895,59	15,50	15,50	88,10	14,01	197,19	0,74	1,00	64,51	0,50
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	36,41	30,83	43,62	599,86	319,18	357,37	54,96	464,94	1,68	5,93	4,79	6,75	181,95	0,14	0,87	0,72	0,20
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	
	Итого	560	40,43	32,58	87,12	806,93	648,71	398,83	109,35	516,78	4,62	6,17	4,79	9,68	181,95	0,21	0,92	10,81	0,20
	Обед																		
67	Винегрет овощной (лук репчатый)	100	1,40	10,04	14,58	125,10	283,00	31,24	19,53	43,27	0,83	0,06	12,60	6,77		0,04	0,04	9,63	

82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00	385,30	49,23	26,13	54,60	1,23	0,01	1,20	0,91		0,05	0,05	10,67	0,18
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120/30	16,53	8,39	6,44	177,98	551,23	66,22	82,26	274,91	1,44				9,86	0,08	0,08	6,32	
303	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,01	31,92	185,00	45,09	4,95	21,62	66,75	0,45	0,59		1,94		0,03	0,02		0,10
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	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	1000	33,19	31,27	156,41	982,43	1632,31	222,03	256,48	587,67	7,00	1,38	13,80	15,85	9,86	0,36	0,32	27,48	0,28
	Всего за день	1560	73,62	63,85	243,53	1789,36	2281,02	620,86	365,83	1104,45	11,62	7,55	18,59	25,53	191,81	0,57	1,24	38,29	0,48
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	33,00	90,10	243,10	33,49	16,00	29,35	0,98	0,14		1,55		0,03	0,03	16,87	
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	19,35	312,00	744,90	84,99	54,03	165,17	4,11	8,60	4,50	5,46	45,15	0,18	0,23	12,51	
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	
	Итого	590	28,18	26,70	100,90	644,30	1208,70	265,02	134,27	351,64	6,46	9,33	10,50	10,49	65,15	0,34	0,46	30,75	0,00
	Обед																		
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,38	7,18	131,86	244,89	161,66	22,98	109,26	1,28		0,60		38,50	0,02	0,08	5,77	0,15
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	6,96	18,79	169,35	355,75	53,40	25,35	72,23	1,18	0,25	5,03	2,13	21,05	0,10	0,08	5,75	0,05
268	Котлета из говядины с маслом сливочным	110/10	17,42	24,07	14,53	347,60	216,31	13,86	33,66	186,44	2,97	0,05	1,58		40,00	0,07	0,17	0,29	
303	Каша вязкая пшеничная	180	5,03	6,01	28,76	189,19	92,63	13,17	35,90	102,67	1,18			1,22		0,14	0,02		0,10
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	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,5	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	1070	41,795	49,64	159,78	1227,35	1565,47	310,01	224,38	620,30	13,97	1,02	7,21	9,58	99,55	0,52	0,50	25,94	0,30
	Всего за день	1660	69,97	76,34	260,68	1871,65	2774,17	575,03	358,65	971,93	20,43	10,35	17,71	20,07	164,70	0,86	0,96	56,69	0,30
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,85	5,05	2,58	59,10	138,81	23,74	13,32	23,22	0,61			0,47		0,15	0,03	4,11	
283	Пудинг из печени	100	18,60	15,30	7,50	262,00	300,80	21,62	18,44	270,02	14,00				7886,00	0,26	1,94	95,26	0,22
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,65	174,78	166,09	10,14	86,52	130,78	2,91	0,36		1,44		0,14	0,08		0,10

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	
	Итого	640	30,03	27,91	79,75	690,85	695,13	89,18	169,67	489,72	18,96	12,60	0,00	5,28	7886,00	0,62	2,09	102,27	0,32
	Обед																		
56	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,19	7,20	35,10	246,70	33,14	17,28	29,02	1,28	0,09				0,03	0,03	15,52	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,53	148,25	472,82	42,68	35,58	88,10	2,05	0,02	3,00	1,81		0,23	0,07	5,83	0,18
239/331	Тефтеля рыбная с соусом	100/30	13,04	12,38	18,11	235,99	320,18	99,18	31,58	192,87	0,96	0,11	7,30	46,89	26,22	0,12	0,10	2,25	0,66
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,90	778,25	44,40	33,30	103,93	1,20	0,10	10,86	4,62		0,17	0,12	21,80	0,09
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	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	1080	33,64	26,98	164,57	1002,59	2346,28	287,50	221,37	554,02	11,00	1,04	21,16	59,55	26,22	0,73	0,46	56,42	0,93
	Всего за день	1720	63,67	54,89	244,32	1693,44	3041,41	376,68	391,04	1043,73	29,96	13,64	21,16	64,83	7912,22	1,35	2,55	158,69	1,25
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,54	133,71	365,05	90,86	18,09	55,77	0,73	0,07		3,42		0,04	0,04	4,67	
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,69	14,88	43,18	332,03	68,31	306,24	19,02	175,83	1,25		1,48		102,43	1,50	0,10	0,24	0,41
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	
	Итого	645	25,20	27,58	117,70	772,94	1002,06	586,08	117,69	434,28	5,90	0,66	7,48	6,90	126,83	1,71	0,39	16,57	0,41
	Обед																		
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	18,50	99,50	333,80	15,91	18,72	47,32	0,75	0,25	29,40	16,25		0,08	0,05	13,04	
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	225	19,07	11,78	40,20	343,50	320,34	52,14	60,80	197,25	2,22	0,80		2,96	21,90	0,12	0,15	6,78	
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	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	895	33,12	25,76	148,56	880,35	1416,13	154,82	197,76	432,35	8,90	1,79	32,39	27,25	21,90	0,44	0,38	34,32	0,18
	Всего за день	1540	58,32	53,35	266,26	1653,29	2418,19	740,90	315,45	866,63	14,80	2,45	39,87	34,15	148,73	2,14	0,77	50,89	0,59
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
121	Суп молочный с крупой	250	3,71	4,46	7,68	89,00	183,75	159,50	17,67	113,68	0,15	4,77	75,00	33,00	33,00	0,05	0,17	0,83	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	
	Итого	550	14,11	18,95	91,75	525,64	574,03	332,04	56,41	308,16	2,08	16,97	81,00	33,44	119,70	0,16	0,41	2,46	0,19
	Обед																		
56	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,19	7,20	35,10	246,70	33,14	17,28	29,02	1,28	0,09				0,03	0,03	15,52	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25	481,42	29,20	27,27	67,57	1,13	0,02	4,49	2,56		0,11	0,06	8,25	0,04
262	Биточек, запеченный из рыбы с творогом и маслом сливочным	100/10	10,21	14,26	32,32	225,77	211,06	199,94	17,64	95,59	0,69	0,08	1,34	46,24	56,41	0,16	0,16	4,19	0,84
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,90	778,25	44,40	33,30	103,93	1,20	0,10	10,86	4,62		0,17	0,12	21,80	0,09
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	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	1060	28,84	26,26	172,02	933,37	2373,32	374,60	201,98	445,81	11,65	1,01	16,69	59,65	56,41	0,66	0,52	63,89	0,97
	Всего за день	1610	42,94	45,22	263,77	1459,01	2947,35	706,64	258,39	753,97	13,73	17,98	97,69	93,09	176,11	0,83	0,93	66,35	1,16
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	16,52	92,80	269,80	35,46	20,70	40,63	1,32					0,02	0,04	6,65	
289	Рагу из птицы	230	16,58	15,47	20,06	286,44	860,67	48,58	51,08	142,82	2,53	0,39	53,08	35,90	19,27	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	
	Итого	690	24,34	23,41	96,40	644,21	1716,60	133,52	137,76	269,75	9,94	12,63	53,08	39,27	19,27	0,23	0,32	35,67	0,00
	Обед																		
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	18,50	99,50	333,80	15,91	18,72	47,32	0,75	0,25	29,40	16,25		0,08	0,05	13,04	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00	385,30	49,23	26,13	54,60	1,23	0,01	1,20	0,91		0,05	0,05	10,67	0,18
279/331	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	100/30	11,85	12,15	13,39	209,96	217,87	29,67	24,23	128,77	1,00	0,10	1,20	1,22	43,73	0,08	0,11	0,24	
303	Каша вязкая пшеничная	180	5,03	6,01	28,76	189,19	92,63	13,17	35,90	102,67	1,18			1,22		0,14	0,02		0,10
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	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	980	30,81	32,17	164,12	993,00	1397,29	178,38	211,92	481,50	7,21	1,08	31,80	25,83	43,73	0,51	0,36	24,81	0,28

	Всего за день	1670	55,14	55,58	260,52	1637,21	3113,89	311,90	349,69	751,25	17,15	13,71	84,88	65,10	63,00	0,73	0,68	60,48	0,28
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,54	133,71	365,05	90,86	18,09	55,77	0,73	0,07		3,42		0,04	0,04	4,67	
211	Омлет с сыром	200	23,88	29,19	3,40	462,87	278,62	348,32	29,07	415,92	3,66	4,32	7,26	7,33	482,85	0,13	0,73	0,43	1,80
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	
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	
	Итого	660	32,03	38,32	72,56	836,55	998,10	485,76	106,55	546,79	7,95	16,63	7,26	14,12	482,85	0,27	0,84	15,20	1,80
	Обед																		
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	14,59	72,90	224,60	28,33	18,39	41,61	1,31			1,55		0,05	0,04	6,86	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	472,82	42,67	35,57	88,10	2,05	0,02	3,00	1,81		0,23	0,07	5,83	0,18
294	Котлета куриная	100	22,83	15,01	30,33	224,56	208,07	62,67	27,65	82,20	9,14				13,73	5,75	5,71	6,45	5,56
321	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	29,41	135,31	607,75	99,91	37,21	72,34	1,46	0,13		2,71		0,05	0,07	30,92	0,10
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	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	950	44,41	33,05	171,58	923,37	1891,13	285,50	216,31	422,95	19,11	0,87	3,00	12,30	13,73	6,23	6,02	54,19	5,84
	Всего за день	1610	76,44	71,37	244,14	1759,92	2889,23	771,26	322,86	969,74	27,06	17,50	10,26	26,42	496,58	6,50	6,85	69,38	7,64
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	250,00	24,97	15,09	28,31	0,47	0,24		0,31		0,02	0,04	17,10	
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120/30	16,53	8,39	6,44	177,98	551,23	66,22	82,26	274,91	1,44				9,86	0,08	0,08	6,32	
303	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,01	31,92	185,00	45,09	4,95	21,62	66,75	0,45	0,59		1,94		0,03	0,02		0,10
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	
	Итого	690	26,00	18,20	89,85	618,35	935,75	129,82	170,36	435,67	3,79	13,07	0,00	5,62	9,86	0,20	0,19	26,31	0,10
	Обед																		
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,85	5,05	2,58	59,10	138,81	23,74	13,32	23,22	0,61			0,47		0,15	0,03	4,11	
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
283	Пудинг из печени с маслом сливочным	100/10	18,68	22,56	7,64	328,00	303,80	24,02	18,44	273,02	14,02				7926,00	0,26	1,96	95,26	0,22
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,90	778,25	44,40	33,30	103,93	1,20	0,10	10,86	4,62		0,17	0,12	21,80	0,09
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	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	

ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	1060	35,06	41,73	142,09	1065,35	2133,29	195,11	189,44	589,35	22,12	0,84	13,85	13,13	7926,00	0,83	2,30	142,57	0,49
	Всего за день	1750	61,06	59,92	231,93	1683,70	3069,04	324,93	359,81	1025,02	25,91	13,91	13,85	18,75	7935,86	1,03	2,48	168,89	0,59
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
224	Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком	200/20	24,66	27,52	57,52	576,00	355,16	290,04	55,08	354,84	1,76	36,28	50,52	39,66	122,00	0,17	0,63	1,64	0,08
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	
	Итого	550	30,60	30,90	97,94	794,32	812,70	441,42	88,00	485,69	4,42	38,28	56,52	46,26	142,00	0,27	0,81	12,94	0,08
	Обед																		
67	Винегрет овощной (лук репчатый)	100	1,40	10,04	14,58	125,10	283,00	31,24	19,53	43,27	0,83	0,06	12,60	6,77		0,04	0,04	9,63	
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,98	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93	0,02	4,50	2,41		0,09	0,06	8,38	0,01
268	Котлета из говядины с маслом сливочным	110/10	17,42	24,07	14,53	347,60	216,31	13,86	33,66	186,44	2,97	0,05	1,58		40,00	0,07	0,17	0,29	
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06	101,26	18,79	25,95	121,26	2,05	0,83		1,44		0,10	0,04		0,10
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	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	970	36,02	47,21	163,12	1154,09	1444,81	163,44	210,26	555,84	9,83	1,68	18,68	16,85	40,00	0,46	0,44	19,16	0,11
	Всего за день	1520	66,62	78,11	261,06	1948,41	2257,51	604,86	298,26	1041,53	14,26	39,96	75,20	63,11	182,00	0,73	1,25	32,10	0,19
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	16280	621,53	625,31	2554,68	17316,43	27722,61	5643,36	3293,81	9423,84	190,40	152,55	467,31	425,06	17468,20	15,48	18,72	766,28	12,98
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1628	62,15	62,53	255,47	1731,64	2772,26	564,34	329,38	942,38	19,04	15,26	46,73	42,51	1746,82	1,55	1,87	76,63	12,98
	Норма 60% от суточной нормы	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00	720,00	720,00	180,00	720,00	10,80	0,03	0,06	2,40	540,00	0,84	0,96	42,00	0,60

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	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	560	18,22	25,29	130,45	750,22	553,80	430,02	61,11	370,48	2,57	14,37	71,16	0,44	157,19	0,20	0,46	2,82	0,40
2 день	560	40,43	32,58	87,12	806,93	648,71	398,83	109,35	516,78	4,62	6,17	4,79	9,68	181,95	0,21	0,92	10,81	0,20
3 день	590	28,18	26,70	100,90	644,30	1208,70	265,02	134,27	351,64	6,46	9,33	10,50	10,49	65,15	0,34	0,46	30,75	0,00
4 день	640	30,03	27,91	79,75	690,85	695,13	89,18	169,67	489,72	18,96	12,60	0,00	5,28	7886,00	0,62	2,09	102,27	0,32
5 день	645	25,20	27,58	117,70	772,94	1002,06	586,08	117,69	434,28	5,90	0,66	7,48	6,90	126,83	1,71	0,39	16,57	0,41
6 день	550	14,11	18,95	91,75	525,64	574,03	332,04	56,41	308,16	2,08	16,97	81,00	33,44	119,70	0,16	0,41	2,46	0,19
7 день	690	24,34	23,41	96,40	644,21	1716,60	133,52	137,76	269,75	9,94	12,63	53,08	39,27	19,27	0,23	0,32	35,67	0,00
8 день	660	32,03	38,32	72,56	836,55	998,10	485,76	106,55	546,79	7,95	16,63	7,26	14,12	482,85	0,27	0,84	15,20	1,80
9 день	690	26,00	18,20	89,85	618,35	935,75	129,82	170,36	435,67	3,79	13,07	0,00	5,62	9,86	0,20	0,19	26,31	0,10
10 день	550	30,596	30,9	97,94	794,315	812,7	441,42	88	485,69	4,424	38,28	56,52	46,26	142	0,274	0,814	12,943	0,08
Всего за 10 дней	6135	269,12	269,85	964,41	7084,30	9145,58	3291,68	1151,18	4208,95	66,69	140,71	291,79	171,50	9190,80	4,20	6,89	255,80	3,50
В среднем за 1 день	613,5	26,91	26,98	96,44	708,43	914,56	329,17	115,12	420,90	6,67	14,07	29,18	17,15	919,08	0,42	0,69	25,58	3,50
Норма 25% от суточной нормы	550	22,50	23,00	95,75	680,00	300,00	300,00	75,00	300,00	4,50	0,01	0,03	1,00	225,00	0,35	0,40	17,50	0,25

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	1080	35,53	41,39	148,03	1070,23	2377,00	180,30	212,72	525,11	12,93	1,13	16,94	13,57	40,00	0,54	0,54	61,70	0,10
2 день	1000	33,19	31,27	156,41	982,43	1632,31	222,03	256,48	587,67	7,00	1,38	13,80	15,85	9,86	0,36	0,32	27,48	0,28
3 день	1070	41,80	49,64	159,78	1227,35	1565,47	310,01	224,38	620,30	13,97	1,02	7,21	9,58	99,55	0,52	0,50	25,94	0,30
4 день	1080	33,64	26,98	164,57	1002,59	2346,28	287,50	221,37	554,02	11,00	1,04	21,16	59,55	26,22	0,73	0,46	56,42	0,93
5 день	895	33,12	25,76	148,56	880,35	1416,13	154,82	197,76	432,35	8,90	1,79	32,39	27,25	21,90	0,44	0,38	34,32	0,18
6 день	1060	28,84	26,26	172,02	933,37	2373,32	374,60	201,98	445,81	11,65	1,01	16,69	59,65	56,41	0,66	0,52	63,89	0,97
7 день	980	30,81	32,17	164,12	993,00	1397,29	178,38	211,92	481,50	7,21	1,08	31,80	25,83	43,73	0,51	0,36	24,81	0,28
8 день	950	44,41	33,05	171,58	923,37	1891,13	285,50	216,31	422,95	19,11	0,87	3,00	12,30	13,73	6,23	6,02	54,19	5,84
9 день	1060	35,06	41,73	142,09	1065,35	2133,29	195,11	189,44	589,35	22,12	0,84	13,85	13,13	7926,00	0,83	2,30	142,57	0,49
10 день	970	36,02	47,21	163,12	1154,09	1444,81	163,44	210,26	555,84	9,83	1,68	18,68	16,85	40,00	0,46	0,44	19,16	0,11
Всего за 10 дней	10145	352,41	355,46	1590,27	10232,13	18577,03	2351,68	2142,64	5214,89	123,71	11,84	175,52	253,56	8277,40	11,27	11,83	510,48	9,48
В среднем за 1 день	1014,50	35,24	35,55	159,03	1023,21	1857,70	235,17	214,26	521,49	12,37	1,18	17,55	25,36	827,74	1,13	1,18	51,05	9,48
Норма 35% от суточной нормы	800	31,50	32,20	134,05	950,00	420,00	420,00	105,00	420,00	6,30	0,02	0,04	1,40	315,00	0,49	0,56	24,50	0,35

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,15	1,13	4,45