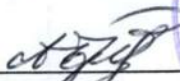


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК
«Школа №17 имени Веры Белик»
Грибов А.Н.


14.01.2021г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»
Нечаева Л.В.


14.01.2021г.



примерное цикличное меню

для учащихся с 7 до 11 лет

сезон: зима 2021г

(январь -февраль)

✎ 此句與前句「此其所以為大也」相照應，說明「大」的意義。

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	в т.ч. животные	Жиры	в т.ч. растит.	Углеводы	Минералы					Витамины					Энергетическая ценность, ккал
								К	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C	
	1 неделя																	
	ПОНЕДЕЛЬНИК																	
	Завтрак																	
177	Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, перловая)	205	10,12	5,25	11,82	2,11	41,01	359,30	172,20	61,30	283,00	1,94	81,00	0,81	0,18	0,26	1,21	311,00
212	Омлет с сосисками	70	7,09	7,09	14,46		1,05	111,20	45,50	9,09	111,80	1,32	133,10	0,36	0,06	0,22	0,10	163,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	3,54	0,39	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	30	2,37		0,30	0,30	14,49	21,69	8,32	7,96	37,38	1,15		0,30	0,04	0,04		60,00
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	0,06	10,00	96,00
	Итого	625	25,16	15,88	30,62	3,30	95,13	1126,13	386,24	141,69	584,74	5,48	238,50	1,87	0,38	0,76	12,90	749,00
	Обед																	
51	Салат из свеклы с курагой 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	3,32	80,00
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49		5,27	5,27	16,53	472,82	42,67	35,57	88,10	2,05		2,43	0,23	0,07	5,83	148,00
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	0,10	2,01	224,00
312	Пюре картофельное	150	3,06	0,65	4,80	0,50	20,44	648,45	36,98	27,75	86,60	1,00		0,18	0,14	0,11	18,16	137,00
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
15	Сыр (порциями)	15	3,48	3,48	4,42			13,20	132,00	5,25	75,00	0,15	38,00	0,08	0,01	0,04	0,11	54,00
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
	Итого	885	35,45	14,37	32,44	18,58	133,04	2046,57	347,63	149,66	603,46	11,45	65,14	10,28	0,59	0,45	33,42	941,00
	Всего	1510	60,61	30,25	63,06	21,88	228,17	3172,70	733,86	291,34	1188,20	16,94	303,64	12,15	0,97	1,21	46,32	1

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	4,55	2,80	16,10	622,25	86,91	59,35	185,44	1,68	25,05	1,69	0,17	0,07	11,90	161,00
289	Рагу из птицы	210	14,40	11,76	18,32	5,09	18,24	788,40	43,59	45,69	125,64	2,21	16,56	2,33	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
	Итого	900	34,40	20,01	28,70	13,72	137,62	2199,87	258,18	167,57	496,48	10,80	41,61	14,12	0,40	0,39	38,99	886,00
	Всего	1290	60,64	42,73	54,54	19,89	202,84	2811,76	737,09	243,83	978,91	13,12	173,11	17,65	0,63	1,35	42,87	1478,00
	СРЕДА																	
	Завтрак																	
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	9,03	4,81	3,81	200,30	25,62	14,80	223,30	4,72	5541,00	2,95	0,20	1,40	28,86	159,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,04	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	2,68	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
	Итого	695	28,36	15,05	21,33	10,80	100,84	814,15	211,90	91,37	483,76	11,84	5561,00	4,78	0,51	1,68	43,24	712,00
	Обед																	
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,80	2,06	5,62	3,00	4,30	146,94	96,83	13,76	65,27	0,77	23,05	1,40	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	15,85	4,26	10,53	147,69	9,54	24,48	134,90	2,15	20,00	2,82	0,05	0,12	0,21	238,00
303	Каша вязкая ячневая	150	4,00	0,04	4,25	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	4,60		0,28	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,24	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
	Итого	870	33,84	17,93	36,33	13,70	116,81	1104,12	217,51	118,62	558,57	12,77	143,05	8,17	0,34	0,50	18,04	925,00
	Всего	1565	62,19	32,98	57,67	24,50	217,65	1918,27	429,41	209,99	1042,33	24,61	5704,05	12,96	0,86	2,18	61,28	1637,00
	ЧЕТВЕРГ																	
	Завтрак																	
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	17,09	8,81	18,97	309,16	88,65	49,77	225,52	1,76	51,18	6,13	0,10	0,15	0,79	291,00
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	0,04	4,17	0,36	26,57	37,57	4,12	18,00	55,58	0,37		0,20	0,02	0,01		154,00

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
15	Сыр (порциями)	15	3,48	3,48	4,42			13,20	132,00	5,25	75,00	0,15	38,00	0,08	0,01	0,04	0,11	54,00
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
	Итого	665	30,92	16,27	26,71	10,20	131,51	1155,00	319,83	133,62	535,91	10,01	89,18	27,13	0,24	0,34	10,57	962,00
	Обед																	
70	Огурцы соленые	50	0,40		0,05	0,05	0,85	70,50	11,50	7,00	12,00	0,30		0,05	0,01	0,05	1,75	5,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80		4,92	4,92	10,93	385,30	49,23	26,13	54,60	1,23		2,40	0,05	0,04	10,67	104,00
259	Жаркое по-домашнему	175	16,20	13,96	20,09	5,70	16,58	830,50	30,50	42,48	205,75	3,86		3,10	0,12	0,17	6,76	295,00
342	Компот из яблок	200	0,16		0,16	0,16	27,88		14,18	5,14	4,40	0,95		0,08	0,01		0,90	114,00
ПР	Печенье	30	1,92	0,44	2,44	0,18	25,48		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	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
	Итого	785	27,21	14,40	28,69	12,04	129,50	1348,60	135,15	112,13	412,42	10,29	16,79	6,15	0,27	0,34	20,11	842,00
	Всего	1450	58,13	30,67	55,40	22,24	261,01	2503,60	454,97	245,75	948,33	20,29	105,97	33,28	0,51	0,68	30,68	1804,00
	ПЯТНИЦА																	
	Завтрак																	
73	Икра кабачковая конс	100	2,73		7,19	7,19	14,55	365,20	90,93	18,11	55,80	0,74		14,80	0,04	0,03	4,68	134,00
210	Омлет натуральный	116	10,78	10,78	19,20		2,04	153,82	79,72	79,72	174,60	2,04	251,00	0,58	0,08	0,40	0,20	224,00
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	55	5,55	5,55	15,55		0,25	111,50	18,50	10,00	81,00	0,90	20,00	0,25	0,09	0,08		164,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	3,54	0,39	17,58	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	24,40		0,06	0,18	1,59	119,00
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	30	2,37		0,30	0,30	14,49	21,69	8,32	7,96	37,38	1,15		0,30	0,04	0,04		60,00
ПР	Хлеб ржаной	20	1,85		0,35	0,35	15,75	17,43	7,19	7,97	36,78	1,11		0,01	0,01	0,01	0,00	75,00
	Итого	621	27,76	19,87	46,53	8,63	74,45	1163,98	372,87	154,09	521,12	8,62	295,40	16,14	0,35	0,76	16,47	823,00
	Обед																	
52	Салат из отварной свеклы	60	0,85		3,61	3,61	4,96	161,88	21,29	12,42	24,39	0,79		1,62	0,01	0,02	3,99	56,00
101	Суп картофельный с крупой гречневой	250	1,97		2,71	2,72	12,11	464,15	26,70	22,77	55,97	0,88		1,23	0,09	0,05	8,25	85,00
315/333	Ленивые голубцы с соусом	160/50	14,14	10,78	11,12	0,68	23,48	390,30	68,00	44,10	177,10	2,47	44,11	0,88	0,12	0,11	30,13	329,00
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/20	20,18	18,78	17,90	5,74	22,92	275,40	218,00	29,88	267,96	0,72	73,80	2,94	0,07	0,42	0,46	334,00
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
	Итого	920	44,87	29,56	36,37	13,78	131,45	1594,03	372,61	142,38	656,89	11,22	117,91	7,38	0,40	0,70	46,83	1102,00
	Всего	1541	72,62	49,43	82,90	22,40	205,90	2758,01	745,49	296,47	1178,01	19,84	413,31	23,53	0,74	1,46	63,30	1925,00
	2 неделя																	
	ПОНЕДЕЛЬНИК																	
	Завтрак																	

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31		3,25	3,25	6,47	250,00	24,97	15,09	28,31	0,47		8,39	0,02	0,03	17,02	60,00
289	Рагу из птицы	210	14,40	11,76	18,32	5,09	18,24	788,40	43,59	45,69	125,64	2,21	16,56	2,33	0,08	0,18	13,56	252,00
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	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
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	0,07	0,11	157,00
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
	Итого	690	27,86	18,18	33,48	9,61	88,92	1531,49	360,32	105,19	406,12	7,16	95,56	11,41	0,24	0,47	41,99	730,00
	Обед																	
70	Огурцы соленые	50	0,40		0,05	0,05	0,85	70,50	11,50	7,00	12,00	0,30		0,05	0,01	0,05	1,75	5,00
103	Суп картофельный с макаронными изд	250	2,68		2,84	2,84	17,46	481,42	29,20	27,27	67,57	1,13		1,43	0,11	0,06	8,25	118,00
259	Жаркое по-домашнему	175	16,20	13,96	20,09	5,70	16,58	830,50	30,50	42,48	205,75	3,86		3,10	0,12	0,17	6,76	295,00
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
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
	Итого	855	27,41	13,96	24,41	10,02	112,67	1962,72	125,83	118,96	427,79	13,86		5,49	0,37	0,40	30,76	763,00
	Всего	1545	55,27	32,14	57,89	19,62	201,58	3494,21	486,15	224,15	833,91	21,01	95,56	16,90	0,61	0,87	72,75	1493,00
	ВТОРНИК																	
	Завтрак																	
222	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150/20	24,18	21,93	21,19	0,30	46,91	495,68	254,03	43,07	330,11	1,63	125,10	0,93	0,17	0,57	0,53	475,00
ПР	Сушарик с изюмом	10	0,79		0,10	0,10	4,83	6,85	2,77	2,65	12,46	0,38		0,10	0,01	0,00		20,00
385	Молоко кипяченое	200	5,80	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
	Итого	380	30,77	27,73	26,29	0,40	61,34	794,53	496,80	73,72	522,57	2,21	165,10	1,03	0,26	0,87	3,13	602,00
	Обед																	
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98		2,47	2,47	4,37	134,76	17,00	11,04	24,97	0,78		1,13	0,03	0,02	4,11	44,00
96	Рассольник ленинградский	250	2,01		5,09	5,10	11,98	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93		2,35	0,09	0,05	10,05	107,00
262 2013г	Биточек, запеченный из рыбы с творогом	100/10	11,64	7,76	21,97	8,40	20,39	186,23	297,20	36,08	211,68	1,77	58,30	3,24	0,23	0,04	0,14	235,00
322	Капуста, тушеная с яблоками	150	2,66	0,09	8,01	0,28	12,46	477,90	79,51	25,71	51,71	1,51	48,00	0,37	0,04	0,06	18,47	132,00
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
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
	Итого	850	24,69	7,85	38,66	17,36	128,99	1567,54	479,97	139,68	485,99	9,25	106,30	8,11	0,48	0,27	33,50	864,00
	Всего	1230	55,46	35,58	64,95	17,76	190,33	2362,07	976,77	213,40	1008,56	11,47	271,40	9,14	0,74	1,14	36,63	1466,00
	СРЕДА																	

	Завтрак																	
21	Салат из соленных огурцов с луком	100	0,85		5,05	5,05	2,58	138,81	23,74	13,32	23,22	0,61		0,33	0,15	0,01	4,11	59,00
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	13,86	12,25	0,06	3,78	145,50	33,58	19,81	124,92	1,98	16,90	0,49	0,03	0,07	0,37	181,00
312	Пюре картофельное	150	3,06	0,65	4,80	0,50	20,44	648,45	36,98	27,75	86,60	1,00		0,18	0,14	0,11	18,16	137,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	3,54	0,39	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	3,15		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
	Итого	620	28,36	18,05	26,57	6,92	87,27	1204,17	268,35	104,68	464,17	7,30	41,30	1,42	0,45	0,45	24,23	689,00
	Обед																	
52	Салат из отварной свеклы	60	0,85		3,61	3,61	4,96		21,29	12,42	24,39	0,79		1,62	0,01		3,99	56,00
108	Суп картофельный с клецками	250	6,22	1,47	7,03	3,04	30,51		45,47	34,97	107,36	1,76	44,46	2,04	0,15		5,75	232,00
268	Котлета из говядины с маслом сливочным	90	12,65	10,74	15,85	4,26	10,53	147,69	9,54	24,48	134,90	2,15	20,00	2,82	0,05	0,12	0,21	238,00
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,00	0,04	4,25	0,44	24,58		15,66	21,62	101,05	1,70		0,67	0,08			152,00
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
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
	Итого	930	31,84	12,25	32,17	12,77	148,36	727,99	146,58	135,70	510,17	14,97	64,46	8,07	0,42	0,24	23,95	1023,00
	Всего	1550	60,20	30,31	58,74	19,69	235,64	1932,16	414,93	240,39	974,34	22,27	105,76	9,48	0,87	0,69	48,18	1712,00
	ЧЕТВЕРГ																	
	Завтрак																	
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
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	55	5,55	5,55	15,55		0,25	111,50	18,50	10,00	81,00	0,90	20,00	0,25	0,09	0,08		164,00
204	Макаронные изделия отварные с сыром	125	8,46	4,69	9,95	0,45	21,32	43,70	184,50	12,70	126,30	0,77	72,00	0,67	0,05	0,08	0,14	209,00
209	Яйцо вареное	40	5,08	5,08	4,60		0,28	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00	0,24	0,03	0,18		63,00
378	Чай с молоком	200	1,52	1,45	1,35	0,02	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	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
	Итого	650	28,57	16,77	37,09	6,11	104,14	917,99	444,01	85,22	526,26	8,95	202,00	10,66	0,33	0,62	14,27	837,00
	Обед																	
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07		3,05	3,05	6,70	145,86	20,01	9,62	17,61	0,59		9,23	0,02	0,02	10,12	54,00
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадел.	250	10,58	8,25	4,55	2,80	16,10	622,25	86,91	59,35	185,44	1,68	25,05	1,69	0,17	0,07	11,90	161,00
291	Плов из птицы	150	12,67	9,80	7,40	0,37	27,34	213,56	34,81	40,47	129,10	1,41	13,80	0,36	0,10	0,10	4,50	227,00
342	Компот из яблок	200	0,16		0,16	0,16	27,88	112,46	14,18	5,14	4,40	0,95		0,08	0,01	0,00	0,90	114,00

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	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
	Итого	770	32,13	18,49	18,63	7,59	151,28	1170,69	185,65	145,96	472,22	8,58	55,64	11,87	0,38	0,27	27,45	880,00
	Всего	1420	60,70	35,26	55,71	13,70	255,42	2088,68	629,66	231,18	998,48	17,54	257,64	22,53	0,71	0,89	41,72	1717,00
	ПЯТНИЦА																	
	Завтрак																	
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	0,24	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	0,07	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	0,15	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	0,06	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	0,02	0,00	113,00
	Итого	605	23,37	11,67	23,83	3,48	116,42	964,99	455,96	138,71	552,17	4,82	160,00	1,70	0,32	0,54	12,62	778,00
	Обед																	
51	Салат из свеклы с курагой 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	3,32	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	0,04	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	0,10	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	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	0,02	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
	Итого	1010	29,74	10,26	29,27	22,11	145,92	1974,67	279,64	180,63	521,25	11,26	27,14	12,37	0,38	0,35	49,00	939,00
	Всего	1615	53,11	21,93	53,10	25,59	262,34	2939,66	735,60	319,34	1073,42	16,09	187,14	14,07	0,71	0,89	61,62	1717,00
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	14716	598,92	341,28	603,96	207,28	2260,88	25981,12	6343,92	2515,83	10224,48	183,16	7617,57	171,68	7,35	11,36	505,35	16639,00
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1471,6	59,89	34,13	60,40	20,73	226,09	2598,11	634,39	251,58	1022,45	18,32	761,76	17,17	0,73	1,14	50,54	1663,90
	Норма 60% от	1200	46,20		47,40		201,00	660,00	660,00	150,00	990,00	7,20	0,42	6,00	0,72	0,84	36,00	1410,00

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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г

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

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

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

расчет завтрак		белки		жиры		угл-ды	К	Са	Mg	P	Fe	А	Е	В1	В2	С	ккал
1 день		25,16	15,88	30,62	3,30	95,13	1126,13	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	25,85	6,17	65,22	611,89	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	21,33	10,80	100,84	814,15	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	26,71	10,20	131,51	1155,00	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	46,53	8,63	74,45	1163,98	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	33,48	9,61	88,92	1531,49	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	26,29	0,40	61,34	794,53	496,80	73,72	522,57	2,21	165,10	1,03	0,26	0,87	3,13	602,00
8 день		28,36	18,05	26,57	6,92	87,27	1204,17	268,35	104,68	464,17	7,30	41,30	1,42	0,45	0,45	24,23	689,00
9 день		28,57	16,77	37,09	6,11	104,14	917,99	444,01	85,22	526,26	8,95	202,00	10,66	0,33	0,62	14,27	837,00
10 день		23,37	11,67	23,83	3,48	116,42	964,99	455,96	138,71	552,17	4,82	160,00	1,70	0,32	0,54	12,62	778,00
Всего за 10 дней		277,36	182,20	298,31	65,61	925,23	10284,32	3795,19	1104,55	5079,25	68,71	6979,54	79,66	3,30	7,45	183,30	7474,00
В среднем за 1 день		27,74	18,22	29,83	6,56	92,52	1028,43	379,52	110,46	507,92	6,87	697,95	7,97	0,33	0,75	18,33	747,40
Норма 25% от суточной		19,25		19,75		83,75	275,00	275,00	62,50	412,50	3,00	0,18	2,50	0,30	0,35	15,00	587,50

расчет обед		белки		жиры		угл-ды	К	Са	Mg	P	Fe	А	Е	В1	В2	С	ккал
1 день		35,45	14,37	32,44	18,58	133,04	2046,57	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	28,70	13,72	137,62	2199,87	258,18	167,57	496,48	10,80	41,61	14,12	0,40	0,39	38,99	886,00
3 день		33,84	17,93	36,33	13,70	116,81	1104,12	217,51	118,62	558,57	12,77	143,05	8,17	0,34	0,50	18,04	925,00
4 день		27,21	14,40	28,69	12,04	129,50	1348,60	135,15	112,13	412,42	10,29	16,79	6,15	0,27	0,34	20,11	842,00
5 день		44,87	29,56	36,37	13,78	131,45	1594,03	372,61	142,38	656,89	11,22	117,91	7,38	0,40	0,70	46,83	1102,00
6 день		27,41	13,96	24,41	10,02	112,67	1962,72	125,83	118,96	427,79	13,86	0,00	5,49	0,37	0,40	30,76	763,00
7 день		24,69	7,85	38,66	17,36	128,99	1567,54	479,97	139,68	485,99	9,25	106,30	8,11	0,48	0,27	33,50	864,00
8 день		31,84	12,25	32,17	12,77	148,36	727,99	146,58	135,70	510,17	14,97	64,46	8,07	0,42	0,24	23,95	1023,00
9 день		32,13	18,49	18,63	7,59	151,28	1170,69	185,65	145,96	472,22	8,58	55,64	11,87	0,38	0,27	27,45	880,00
10 день		29,74	10,26	29,27	22,11	145,92	1974,67	279,64	180,63	521,25	11,26	27,14	12,37	0,38	0,35	49,00	939,00
Всего за 10 дней		321,56	159,07	305,65	141,67	1335,65	15696,80	2548,74	1411,28	5145,23	114,46	638,03	92,02	4,05	3,91	322,05	9165,00
В среднем за 1 день		32,16	15,91	30,57	14,17	133,56	1569,68	254,87	141,13	514,52	11,45	63,80	9,20	0,40	0,39	32,21	916,50
Норма 35% от суточной		26,95		27,65		117,25	385,00	385,00	87,50	577,50	4,20	0,25	3,50	0,42	0,49	21,00	822,50