

«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 циклическое меню
для учащихся с 12 лет и старше
сезон: зима 2021г
(январь -февраль)

ноябрь-февраль 2020-2021гг 11 лет и старше (пятидневка)

№ 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	100	1,86		6,06	6,06	18,14	465,10	5,18	30,96	59,54	1,66		3,29	0,03	0,06	5,54	133,00
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 смет. с томатом	120/30	16,04	11,26	14,62	8,97	18,95	328,74	103,67	32,27	205,30	0,98	29,85	5,40	0,12	0,11	2,21	246,00
312	Пюре картофельное	180	3,67	0,78	5,76	0,60	24,52	778,14	44,37	33,30	103,92	1,20		0,22	0,17	0,13	21,79	164,00
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	80	6,32		0,80	0,80	38,64	57,84	22,16	21,20	99,68	3,06		0,80	0,10	0,10		160,00
ПР	Хлеб ржаной	60	5,56		1,06	1,06	47,26	52,30	21,56	23,92	110,34	3,32		0,04	0,04	0,04	0,00	226,00
	Итого	1035	43,42	15,52	37,99	22,75	184,24	2408,14	385,61	190,47	755,88	15,21	67,85	12,44	0,70	0,57	39,48	1216,00
	Всего	1660	68,58	31,40	68,61	26,05	279,37	3534,27	771,84	332,15	1340,62	20,70	306,35	14,31	1,08	1,33	52,38	1965,00
	ВТОРНИК																	
	Завтрак																	
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	150/20	18,87	16,92	20,65	5,97	45,98	305,43	233,38	43,01	277,58	1,33	91,50	3,33	0,12	0,63	1,28	445,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,15		0,40	0,40	19,27	26,15	11,06	10,50	49,70	1,57		0,40	0,05	0,05		80,00
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	410	27,82	22,72	26,05	6,37	74,85	623,58	484,44	81,51	507,28	3,10	131,50	3,73	0,25	0,98	3,88	632,00
	Обед																	
73	Икра кабачковая конс	100	2,72		7,19	7,19	22,86	365,20	91,13	18,14	55,93	0,74		14,80	0,04	0,04	4,68	134,00

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	260	17,85	14,58	22,71	6,31	22,61	985,50	54,05	56,65	155,79	2,73	20,53	2,89	0,09	0,20	16,81	312,00
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	80	6,32		0,80	0,80	38,64	57,84	22,16	21,20	99,68	3,06		0,80	0,10	0,10		160,00
ПР	Хлеб ржаной	60	5,56		1,06	1,06	47,26	52,30	21,56	23,92	110,34	3,32		0,04	0,04	0,04	0,00	226,00
	Итого	1050	44,09	22,83	36,79	18,65	189,28	2590,89	324,29	205,72	641,62	14,43	45,58	20,92	0,48	0,49	44,12	1173,00
	Всего	1460	71,91	45,55	62,84	25,02	264,13	3214,47	808,73	287,23	1148,90	17,53	177,08	24,65	0,73	1,47	48,00	1805,00
	СРЕДА																	
	Завтрак																	
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,85		5,05	5,05	2,58	138,80	23,74	13,32	23,22	0,61		0,33	0,15	0,02	4,11	59,00
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,54	7,50	15,92	0,72	34,10	69,92	295,16	20,31	202,09	1,23	115,17	1,02	0,08	0,13	0,22	334,40
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	0,08	7,49	0,24	14,89	30,90	8,40	4,20	22,50	0,35	40,00	0,44	0,03	0,02		136,00
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
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
ПР	Хлеб ржаной	20	1,85		0,35	0,36	15,75	17,43	7,19	7,97	36,78	1,10		0,01	0,00	0,01	0,00	75,00
	Итого	570	23,68	10,92	33,92	6,64	108,74	403,39	465,37	65,97	392,79	3,80	191,96	1,80	0,31	0,34	5,67	816,40
	Обед																	
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	3,44	9,39	5,01	7,19	244,90	161,70	22,98	109,26	1,29	38,50	2,33	0,02	0,08	5,78	132,00
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
261/332	Печень, тушенная в соусе	100/50	19,08	18,17	13,54	7,22	5,72	36,98	38,43	22,20	334,90	7,08	8311,50	4,43	0,30	0,30	43,29	238,00
303	Каша вязкая ячневая	180	4,80	0,05	5,09	0,52	29,49	80,51	18,79	25,94	121,26	2,04		0,80	0,08	0,03		182,00
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	4,80	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	80	6,32		0,80	0,80	38,64	57,84	22,16	21,20	99,68	3,06		0,80	0,10	0,10		160,00
ПР	Хлеб ржаной	60	5,56		1,06	1,06	47,26	52,30	21,56	23,92	110,34	3,32		0,04	0,04	0,04	0,00	226,00
	Итого	1030	48,49	26,73	39,86	19,99	167,72	1430,63	349,49	158,79	926,32	23,56	8450,00	11,36	0,69	0,81	73,44	1228,00
	Всего	1600	72,18	37,65	73,78	26,63	276,46	1834,02	814,86	224,76	1319,11	27,36	8641,96	13,16	1,00	1,15	79,11	2044,40
	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	180	3,08	0,05	5,01	0,44	31,92	45,09	4,95	21,62	66,75	0,45		0,24	0,03	0,02		185,00
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	26,15	11,06	10,50	49,70	1,57		0,40	0,05	0,05		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	31,44	16,28	27,55	10,28	136,86	1159,75	320,66	137,24	547,08	10,08	89,18	27,17	0,25	0,34	10,57	993,00
	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	250	24,30	20,94	27,14	8,55	24,87	1669,50	45,75	63,72	308,63	5,79		4,65	0,18	0,26	10,14	442,50
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		7,11	6,17	18,20	0,38	16,79				0,03	111,00
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,32		0,80	0,80	38,64	57,84	22,16	21,20	99,68	3,06		0,80	0,10	0,10		160,00
ПР	Хлеб ржаной	60	5,56		1,06	1,06	47,26	52,30	21,56	23,92	110,34	3,32		0,04	0,04	0,04	0,00	226,00
	Итого	920	40,46	21,38	36,57	15,72	175,91	2347,90	171,48	153,28	607,84	15,02	16,79	8,02	0,39	0,49	23,49	1162,50
	Всего	1615	71,90	37,66	64,12	26,00	312,77	3507,65	492,14	290,52	1154,92	25,11	105,97	35,18	0,63	0,83	34,06	2155,50
	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	0,04	4,68	134,00
210	Омлет натуральный	116	10,78	10,78	19,2		2,04	153,82	79,72	12,48	174,6	2,04	251	0,58	0,08	0,4	0,2	224
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
ПР	Хлеб ржаной	20	1,85		0,35	0,36	15,75	17,43	7,19	7,97	36,78	1,10		0,01	0,00	0,01	0,00	75,00
	Итого	491	24,99	19,87	45,83	7,93	50,16	864,29	348,56	69,90	472,74	5,26	295,40	15,64	0,27	0,71	6,47	716,00
	Обед																	
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41		6,02	6,02	8,27	269,80	35,54	20,74	40,72	1,32		2,71	0,02	0,04	6,66	93,00
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	210/50	18,52	14,12	14,57	0,89	30,75	526,93	89,08	57,77	232,00	3,22	57,78	1,15	0,16	0,04	39,47	431,00
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	80	6,32		0,80	0,80	38,64	57,84	22,16	21,20	99,68	3,06		0,80	0,10	0,10		160,00
ПР	Хлеб ржаной	50	4,63		0,88	0,88	39,38	43,58	17,97	19,93	91,95	2,76		0,03	0,03	0,03	0,03	188,00
	Итого	1040	34,25	14,12	25,38	11,71	159,15	1880,30	221,45	159,41	545,32	16,23	57,78	6,31	0,44	0,30	68,41	1089,00
	Всего	1531	59,24	34,00	71,21	19,64	209,31	2744,59	570,00	229,31	1018,06	21,49	353,18	21,96	0,71	1,01	74,88	1805,00
	2 неделя																	
	ПОНЕДЕЛЬНИК																	
	Завтрак																	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	6,03	2,37	3,46	0,31	32,38	184,99	133,77	20,30	118,19	0,47	58,00	0,52	0,08	0,17	1,17	251,00
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	0,08	7,49	0,24	14,89	30,90	8,40	4,20	22,50	0,35	40,00	0,44	0,03	0,02		136,00

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
ПР	Печенье	30	1,92	0,44	2,44	0,18	25,48		7,11	6,17	18,20	0,38	16,79				0,03	111,00
	Итого	480	13,48	5,79	16,07	0,83	88,70	362,23	275,06	44,67	248,89	1,33	134,79	0,96	0,16	0,34	2,50	599,00
	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	250	24,30	20,94	27,14	8,55	24,87	1669,50	45,75	63,72	308,63	5,79		4,65	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		0,20	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	80	6,32		0,80	0,80	38,64	57,84	22,16	21,20	99,68	3,06		0,80	0,10	0,10		160,00
ПР	Хлеб ржаной	60	5,56		1,06	1,06	47,26	52,30	21,56	23,92	110,34	3,32		0,04	0,04	0,04	0,00	226,00
	Итого	990	40,66	20,94	32,28	13,70	159,08	2849,56	160,17	160,11	623,22	18,59	0,00	7,36	0,49	0,55	34,14	1083,50
	Всего	1470	54,14	26,73	48,35	14,53	247,78	3211,79	435,23	204,78	872,10	19,93	134,79	8,32	0,65	0,89	36,64	1682,50
	ВТОРНИК																	
	Завтрак																	
222	Пудинг из творога (запеч) со сгущ.молоком	200/20	31,74	28,74	28,24	0,40	58,76	240,50	317,84	55,16	424,88	2,16	166,80	1,24	0,22	0,67	0,64	616,00
ПР	Сухарик 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	430	38,33	34,54	33,34	0,50	73,19	539,35	560,61	85,81	617,34	2,74	206,80	1,34	0,31	0,97	3,24	743,00
	Обед																	
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,63		4,12	4,12	7,29	224,50	28,33	18,39	41,61	1,31		1,88	0,05	0,04	6,86	72,90
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
303	Каша вязкая рисовая	80	1,36	0,02	2,22	0,19	14,17	19,57	2,20	9,60	29,64	0,20		0,11	0,01	0,01		82,16
322	Капуста, тушеная с яблоками	100	1,78	0,06	5,34	0,19	8,31	318,60	53,01	17,14	34,47	1,01	32,00	0,24	0,03	0,04	12,31	88,40
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	80	6,32		0,80	0,80	38,64	57,84	22,16	21,20	99,68	3,06		0,80	0,10	0,10		160,00
ПР	Хлеб ржаной	60	5,56		1,06	1,06	47,26	52,30	21,56	23,92	110,34	3,32		0,04	0,04	0,04	0,00	226,00
	Итого	980	30,96	7,84	40,69	19,95	180,06	1565,39	486,09	167,97	607,59	12,28	90,30	9,16	0,55	0,34	30,09	1104,46
	Всего	1410	69,29	42,38	74,03	20,45	253,25	2104,74	1046,70	253,78	1224,93	15,02	297,10	10,50	0,86	1,31	33,33	1847,46
	СРЕДА																	
	Завтрак																	
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	220	9,04	2,95	13,44	3,02	50,14	327,28	158,95	72,05	264,86	2,12	54,80	0,73	0,21	0,18	0,96	358,00
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	0,08	7,49	0,24	14,89	30,90	8,40	4,20	22,50	0,35	40,00	0,44	0,03	0,02		136,00

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 ржаной	20	1,85		0,35	0,36	15,75	17,43	7,19	7,97	36,78	1,10		0,01	0,00	0,01	0,00	75,00
	Итого	580	17,73	6,57	25,22	4,40	108,16	869,95	342,76	114,56	459,70	6,25	119,20	1,38	0,33	0,41	12,55	735,00
	Обед																	
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41		6,02	6,02	8,27	269,80	35,54	20,74	40,72	1,32		2,71	0,02	0,04	6,66	93,00
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	Котлеты, биточки, шницели из говядины с маслом слив.	100/10	15,84	13,46	22,54	5,32	13,22		12,82	30,60	169,76	2,70	40,00	3,56	0,06	0,16	0,26	322,00
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	0,05	5,10	0,52	29,50		18,79	25,95	121,26	2,05		0,81	0,10	0,04		182,00
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	80	6,32		0,80	0,80	38,64	57,84	22,16	21,20	99,68	3,06		0,80	0,10	0,10		160,00
ПР	Хлеб ржаной	60	5,56		1,06	1,06	47,26	52,30	21,56	23,92	110,34	3,32		0,04	0,04	0,04	0,00	226,00
	Итого	1080	41,56	14,98	42,95	17,16	197,40	897,94	186,34	174,38	674,12	19,20	84,46	10,35	0,51	0,42	26,67	1347,00
	Всего	1660	59,28	21,55	68,17	21,56	305,56	1767,89	529,09	288,94	1133,82	25,45	203,66	11,73	0,85	0,83	39,22	2082,00
	ЧЕТВЕРГ																	
	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	0,04	4,68	134,00
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	200	13,54	7,50	15,92	0,72	34,10	69,92	295,16	20,31	202,09	1,23	115,17	1,02	0,08	0,13	0,22	334,40
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
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,15		0,40	0,40	19,27	26,15	11,06	10,50	49,70	1,57		0,40	0,05	0,05		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	605	29,27	14,50	40,93	8,86	107,69	753,52	553,03	86,28	536,56	6,51	145,17	16,49	0,32	0,48	6,23	906,40
	Обед																	
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12		5,10	5,10	11,17	243,10	33,49	16,00	29,35	0,98		15,40	0,03	0,03	16,87	90,00
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	225	19,00	14,70	11,10	0,56	41,01	320,30	52,21	60,70	193,65	2,11	20,70	0,54	0,15	0,15	6,75	340,00
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	Хлеб пшеничный	80	6,32		0,80	0,80	38,64	57,84	22,16	21,20	99,68	3,06		0,80	0,10	0,10		160,00
ПР	Хлеб ржаной	50	4,63		0,88	0,88	39,38	43,58	17,97	19,93	91,95	2,76		0,03	0,03	0,03	0,03	188,00
	Итого	905	40,81	22,95	22,59	10,30	174,18	1399,53	226,91	182,32	604,47	11,54	45,75	18,54	0,49	0,39	36,45	1053,00
	Всего	1510	70,08	37,45	63,52	19,15	281,87	2153,05	779,94	268,60	1141,03	18,05	190,92	35,02	0,81	0,87	42,68	1959,40
	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
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	0,08	7,49	0,24	14,89	30,90	8,40	4,20	22,50	0,35	40,00	0,44	0,03	0,02		136,00
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	595	19,93	8,23	23,02	3,48	116,48	953,29	325,16	133,46	478,67	4,68	141,00	1,67	0,32	0,49	12,51	757,00
	Обед																	
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,86		6,06	6,06	18,14	465,10	5,18	30,96	59,54	1,66		3,29	0,03	0,06	5,54	133,00
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	80	6,32		0,80	0,80	38,64	57,84	22,16	21,20	99,68	3,06		0,80	0,10	0,10		160,00
ПР	Хлеб ржаной	50	4,63		0,88	0,88	39,38	43,58	17,97	19,93	91,95	2,76		0,03	0,03	0,03	0,03	188,00
	Итого	1090	34,71	10,26	32,35	25,19	183,44	2199,83	297,21	208,97	619,30	14,17	27,14	14,00	0,44	0,43	51,25	1127,00
	Всего	1685	54,64	18,49	55,37	28,67	299,92	3153,12	622,37	342,43	1097,97	18,86	168,14	15,67	0,76	0,92	63,76	1884,00
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	1560,1	651,22	332,86	650,01	227,70	2730,41	27225,59	6870,91	2722,49	11451,46	209,48	10579,15	190,51	8,35	10,60	504,07	19230,26
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ		65,12	33,29	65,00	22,77	273,04	2722,56	687,09	272,25	1145,15	20,95	1057,91	19,05	0,84	1,06	50,41	1923,03
	Норма 60% от	1350	54,00		55,20		229,80	720,00	720,00	180,00	1080,00	10,80	0,54	7,20	0,84	0,96	42,00	1632,00

расчет завтрак		белки		жиры		угл-ды	К	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C	ккал
1 день		19,93	8,23	23,02	3,48	116,48	953,29	325,16	133,46	478,67	4,68	141,00	1,67	0,32	0,49	12,51	757,00
2 день		29,27	14,50	40,93	8,86	107,69	753,52	553,03	86,28	536,56	6,51	145,17	16,49	0,32	0,48	6,23	906,40
3 день		17,73	6,57	25,22	4,40	108,16	869,95	342,76	114,56	459,70	6,25	119,20	1,38	0,33	0,41	12,55	735,00
4 день		38,33	34,54	33,34	0,50	73,19	539,35	560,61	85,81	617,34	2,74	206,80	1,34	0,31	0,97	3,24	743,00
5 день		13,48	5,79	16,07	0,83	88,70	362,23	275,06	44,67	248,89	1,33	134,79	0,96	0,16	0,34	2,50	599,00
6 день		24,99	19,87	45,83	7,93	50,16	864,29	348,56	69,90	472,74	5,26	295,40	15,64	0,27	0,71	6,47	716,00
7 день		31,44	16,28	27,55	10,28	136,86	1159,75	320,66	137,24	547,08	10,08	89,18	27,17	0,25	0,34	10,57	993,00
8 день		23,68	10,92	33,92	6,64	108,74	403,39	465,37	65,97	392,79	3,80	191,96	1,80	0,31	0,34	5,67	816,40
9 день		27,82	22,72	26,05	6,37	74,85	623,58	484,44	81,51	507,28	3,10	131,50	3,73	0,25	0,98	3,88	632,00
10 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
Всего за 10 дней		251,82	155,31	302,56	52,58	959,96	7655,48	4061,88	961,08	4845,80	49,25	1693,50	72,04	2,88	5,83	76,51	7646,80
В среднем за 1 день		25,18	15,53	30,26	5,26	96,00	765,55	406,19	96,11	484,58	4,92	169,35	7,20	0,29	0,58	7,65	764,68
Норма 25% от суточной		22,50		23,00		95,75	300,00	300,00	75,00	449,99	4,50	0,22	3,00	0,35	0,40	17,50	680,00

расчет обед		белки		жиры		угл-ды	К	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	B2	C	ккал
1 день		34,71	10,26	32,35	25,19	183,44	2199,83	297,21	208,97	619,30	14,17	27,14	14,00	0,44	0,43	51,25	1127,00
2 день		40,81	22,95	22,59	10,30	174,18	1399,53	226,91	182,32	604,47	11,54	45,75	18,54	0,49	0,39	36,45	1053,00
3 день		41,56	14,98	42,95	17,16	197,40	897,94	186,34	174,38	674,12	19,20	84,46	10,35	0,51	0,42	26,67	1347,00
4 день		30,96	7,84	40,69	19,95	180,06	1565,39	486,09	167,97	607,59	12,28	90,30	9,16	0,55	0,34	30,09	1104,46
5 день		40,66	20,94	32,28	13,70	159,08	2849,56	160,17	160,11	623,22	18,59	0,00	7,36	0,49	0,55	34,14	1083,50
6 день		34,25	14,12	25,38	11,71	159,15	1880,30	221,45	159,41	545,32	16,23	57,78	6,31	0,44	0,30	68,41	1089,00
7 день		40,46	21,38	36,57	15,72	175,91	2347,90	171,48	153,28	607,84	15,02	16,79	8,02	0,39	0,49	23,49	1162,50
8 день		48,49	26,73	39,86	19,99	167,72	1430,63	349,49	158,79	926,32	23,56	8450,00	11,36	0,69	0,81	73,44	1228,00
9 день		44,09	22,83	36,79	18,65	189,28	2590,89	324,29	205,72	641,62	14,43	45,58	20,92	0,48	0,49	44,12	1173,00
10 день		43,42	15,52	37,99	22,75	184,24	2408,14	385,61	190,47	755,88	15,21	67,85	12,44	0,70	0,57	39,48	1216,00
Всего за 10 дней		399,40	177,55	347,45	175,11	1770,45	19570,11	2809,03	1761,41	6605,66	160,23	8885,65	118,47	5,47	4,77	427,56	11583,46
В среднем за 1 день		39,94	17,75	34,74	17,51	177,04	1957,01	280,90	176,14	660,57	16,02	888,56	11,85	0,55	0,48	42,76	1158,35
Норма 35% от суточной		31,50		32,20		134,05	420,00	420,00	105,00	630,00	6,30	0,32	4,20	0,49	0,56	24,50	952,00