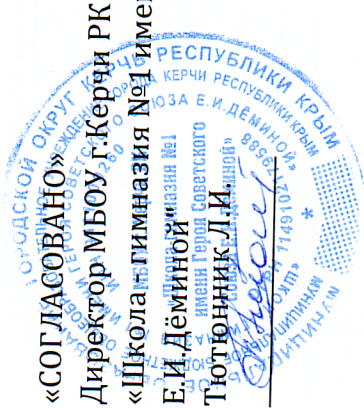




«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ Г. Керчи РК
«Школа-гимназия №1 имени Героя Советского Союза



основное (организованное) меню

возраст 12 лет и старше
сезон: весна 2025г
(апрель-май)

меню 12 лет и старше сезон весна (апрель -май 25г)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы							Витамины						
							К	Ca	Mg	P	Fe	Селе н	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D	
	1 неделя																			
	ПОНЕДЕЛЬНИК																			
	Завтрак																			
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	260	7,19	13,21	51,36	354,55	238,30	157,99	43,99	185,21	0,99	4,86	70,91	14,56	64,76	0,12	0,17	1,13	0,18	
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	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28							0,03		
ПР	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,10	88,96	5,12	6,18	18,20	0,37				16,80		0,01	0,03		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01		
	Итого	570	17,41	25,37	120,34	746,00	428,26	321,09	68,54	337,11	3,06	0,67	7,09	2,12	140,56	0,20	0,27	1,31	0,41	
	Обед																			
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00	465,10	5,19	3,08	59,31	1,66					0,04	0,06	5,53		
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00	384,10	34,85	20,75	49,08	0,78	0,21	29,86	18,07		0,07	0,05	10,37	0,18	
268/331	Котлета из говядины с соусом	100/30	16,28	16,78	15,18	280,03	225,24	19,19	33,54	175,57	2,80	0,64	14,40	0,50	10,14	0,06	0,15	0,66		
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06	101,26	18,79	25,95	121,26	2,05	8,28		14,42		0,10	0,04		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		
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	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		51,29		0,08	0,04	0,11		
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01		
	Итого	1080	35,62	36,13	158,59	1081,10	1852,30	145,92	189,75	554,90	14,65	1,63	4,43	9,53	10,14	0,46	0,40	30,68	0,28	
	ВСЕГО за день	1650	53,03	61,50	278,93	1827,10	2280,56	467,01	258,29	892,00	17,71	2,30	11,52	11,64	150,70	0,65	0,67	31,99	0,69	
	ВТОРНИК																			
	Завтрак																			
223	Запеканка из творога с молоком стугненным	200/20	36,69	30,85	45,57	609,03	332,24	368,32	56,15	472,97	1,68	59,45	47,93	67,40	182,06	0,14	0,88	0,75	0,20	
377	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,57	55,36	19,02	12,68	2,14	3,93	0,32							2,53		
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	4,43	1,67	23,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08		
	Итого	550	41,64	32,94	92,32	836,47	683,29	414,94	122,27	535,44	4,78	6,25	4,79	10,41	182,06	0,23	0,93	13,36	0,20	
	Обед																			
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	100	0,85	5,05	2,58	59,10	138,81	23,74	13,32	23,22	0,61			4,65		0,15	0,03	4,11		

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	0,12	11,98	9,10		0,05	0,05	10,67	0,18
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120/30	11,11	10,55	35,01	327,97	502,39	404,37	4,11	142,17	0,08	0,48	0,80	264,67	71,12	0,05	0,09	8,91	0,88
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,55	164,84	778,14	44,41	33,33	104,08	1,21	1,00	108,65	46,22		0,17	0,13	21,81	0,10
342	Компот из яблок	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	
ПР	Хлеб пшеничный	70	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		51,29		0,08	0,04	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	1000	27,30	29,27	157,66	1026,92	2075,68	573,82	171,46	453,15	6,45	0,88	12,14	38,69	71,12	0,57	0,37	46,52	1,16
	ВСЕГО за день	1550	68,94	62,21	249,98	1863,39	2758,97	988,76	293,73	988,59	11,23	7,13	16,94	49,10	253,18	0,80	1,30	59,88	1,36
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
ПР	Икра кабачковая конс.	100	2,73	7,19	14,55	133,80	365,20	90,93	18,11	55,80	0,74	0,07		3,41		0,04	0,04	4,68	
211	Омлет с сыром	200	23,88	29,19	3,40	462,87	278,62	348,32	29,07	415,92	3,66	43,22	72,59	73,26	482,85	0,13	0,73	0,43	1,80
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	2,00	60,00		24,40	0,06	0,18	1,59	
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
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	570	35,15	47,71	70,09	901,02	940,86	607,55	80,23	653,68	6,16	4,71	13,26	8,33	547,25	0,30	0,99	6,70	1,95
	Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	100	1,31	3,25	6,27	59,60	253,10	28,83	28,31	27,77	0,50	2,37		3,10		0,02	0,04	18,85	
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	355,75	33,40	25,35	72,23	1,18	2,59	50,21	21,25		0,10	0,08	5,75	0,05
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	43,65	374,40	893,88	101,99	64,84	198,20	4,93	10,26	54,00	65,58	54,18	0,22	0,27	15,01	
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	
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	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		51,29		0,08	0,04	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	1040	39,14	31,97	167,23	1015,26	2169,13	250,60	234,39	457,32	11,87	22,42	104,21	152,22	54,18	0,52	0,49	50,45	0,05
	ВСЕГО за день	1610	74,29	79,68	237,33	1916,28	3109,99	858,16	314,62	1111,00	18,03	27,13	117,47	160,55	601,43	0,82	1,48	57,16	2,00
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
70	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	10,00	141,00	23,00	14,00	24,00	0,60								
239/331	Тефтеля рыбная с соусом	120/30	15,48	14,35	21,03	275,18	373,78	116,09	36,91	228,51	1,11	1,25				0,02	0,10	3,50	
303	Каша вязкая рисовая	180	3,07	5,00	31,88	184,80	45,10	4,94	21,60	66,70	0,44	5,86		313,56	28,08	0,14	0,11	2,52	0,66
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	2,00	60,00		20,00	0,04	0,15	1,30	0,10
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,87	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08	
	Итого	680	26,94	24,00	95,94	696,06	760,25	287,75	141,49	456,75	2,87	1,21	6,00	36,96	48,08	0,28	0,41	7,40	0,76
	Обед																		

[illegible]

[illegible]

45	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	100	1,31	3,25	6,47	60,40	250,00	24,97	15,09	28,31	0,47	0,24		3,10		0,02	0,04	17,10	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	481,43	29,20	27,28	67,58	1,13	0,23	45,00	25,60		0,11	0,06	8,25	0,01
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120/30	8,05	8,41	6,46	178,45	552,69	66,40	82,48	275,64	1,44			741,80	9,89	0,08	0,08	6,34	1,05
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,55	164,84	778,14	44,41	33,33	104,08	1,21	1,00	108,65	46,22		0,17	0,13	21,81	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	
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	80	7,07	2,65	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		58,47		0,09	0,05	0,13	
пр	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	1110	27,36	23,91	153,45	958,95	2728,66	251,36	274,07	634,73	9,51	0,87	15,37	88,62	9,89	0,57	0,42	64,36	1,16
	ВСЕГО за день	1680	59,09	65,46	240,95	1770,88	3573,61	750,20	342,20	1201,62	15,03	6,10	28,39	97,71	522,80	0,86	1,40	75,52	2,83
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	224,60	28,33	18,39	41,61	1,31			1,55		0,05	0,04	6,86	
239/375	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	120/30	14,41	14,99	16,62	258,58	269,74	37,74	29,88	157,26	1,23	1,15	14,47	14,75	81,81	1,14	0,13	5,79	
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06	101,26	18,79	25,95	121,26	2,05	8,28		14,42		0,10	0,04		0,10
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28							0,03	
пр	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,03	75,07	32,43	10,77	33,00	28,54	0,35	1,80		22,00		0,03	0,02	0,05	
пр	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	1,80		6,60		0,04	0,03	0,01	
	Итого	690	26,00	25,68	94,47	711,41	673,98	114,41	116,12	386,36	6,14	1,30	1,45	5,93	81,81	1,35	0,26	12,74	
	Обед																		
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	100	0,85	5,05	2,58	59,10	138,81	23,74	13,32	23,22	0,61			4,65		0,15	0,03	4,11	
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	0,12	11,98	9,10		0,05	0,05	10,67	0,18
261/332	Печень, тушенная в соусе	100/30	24,73	15,45	5,28	287,65	359,61	40,01	28,52	440,18	9,43	0,24		3,86	#####	0,52	2,80	58,32	0,02
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,65	174,78	166,09	10,14	86,52	130,78	2,91	3,63		14,42		0,14	0,08		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	Печенье	30	1,93	2,45	30,49	112,00	88,96	5,12	6,18	18,20	0,37				16,80		0,01	0,03	
пр	Хлеб пшеничный	80	7,07	2,65	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		58,47		0,09	0,05	0,13	
пр	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	1020	46,38	37,03	150,84	1079,54	1537,37	180,13	258,10	805,66	19,71	1,12	1,20	10,15	#####	1,03	3,06	77,27	0,30
	ВСЕГО за день	1710	72,37	62,70	245,31	1790,95	2211,35	294,54	374,22	1192,02	25,85	2,42	2,65	16,08	#####	2,38	3,32	90,01	0,30
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		

204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,94	12,83	31,98	286,23	58,89	264,00	16,40	151,58	1,08		12,80		88,30	0,07	0,09	0,21	0,35
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	2,00	60,00		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	
пп	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	49,80	10,24	10,00	46,52	1,24	2,40		8,80		0,06	0,04	0,01	
	Итого	560	20,978	24,864	90,288	670,63	633,93	450,86	60,94	356,16	5,348	4,4	72,8	8,8	152,7	0,248	0,347	11,81	0,5
	Обед																		
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80	269,80	35,46	20,70	40,63	1,32					0,02	0,04	6,65	
92	Щи из квашенной капусты с картофелем	250	1,53	4,85	4,00	70,00	51,18	17,35	35,38	0,65	2,08	1,96	16,20	14,45	12,50	0,03	0,02	10,45	0,07
289	Рагу из птицы	260	18,84	17,58	22,80	325,50	985,50	55,20	58,05	162,30	2,88	0,45	72,00	40,98	21,90	0,11	0,23	17,00	
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	
пп	Хлеб пшеничный	70	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		51,29		0,08	0,04	0,11	
пп	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	930	32,48	31,27	111,97	830,31	1705,08	159,91	211,56	342,26	11,45	0,96	8,82	11,77	34,40	0,32	0,37	38,22	0,07
	ВСЕГО за день	1490	53,456	56,136	202,26	1500,9	2339,01	610,77	272,5	698,42	16,802	5,36	81,62	20,572	187,1	0,565	0,718	50,03	0,57
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	16185	640,53	621,98	2457,8	17698,3	27222,72	5992,8	3274,7	9803,4	168,73	62,07	315,01	490,33	13570	10,27	12,587	572,89	10,4
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1618,5	64,05	62,20	245,78	1769,83	2722,27	599,28	327,47	980,34	16,87	6,21	31,50	49,03	1356,96	1,03	1,26	57,29	10,44
	Норма 60% от суточной	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.

1 день	570	17,41	25,37	120,34	746,00	428,26	321,09	68,54	337,11	3,06	0,67	7,09	2,12	140,56	0,20	0,27	1,31	0,41
2 день	550	41,64	32,94	92,32	836,47	683,29	414,94	122,27	535,44	4,78	6,25	4,79	10,41	182,06	0,23	0,93	13,36	0,20
3 день	570	35,15	47,71	70,09	901,02	940,86	607,55	80,23	653,68	6,16	4,71	13,26	8,33	547,25	0,30	0,99	6,70	1,95
4 день	680	26,94	24,00	95,94	696,06	760,25	287,75	141,49	456,75	2,87	1,21	6,00	36,96	48,08	0,28	0,41	7,40	0,76
5 день	625	29,53	21,30	135,85	784,18	1011,43	146,56	150,97	334,20	7,26	1,23	0,00	7,20	38,70	0,25	0,26	30,71	0,00
6 день	610	17,76	16,53	82,36	634,24	769,68	473,29	64,96	378,12	3,75	0,45	13,44	0,00	155,32	0,23	0,48	13,15	0,42
7 день	570	36,70	30,53	109,14	850,08	802,33	365,98	121,54	487,82	5,30	3,92	2,53	8,03	166,80	0,31	0,72	13,55	0,13
8 день	570	31,73	41,56	87,50	811,93	844,95	498,84	68,13	566,89	5,52	5,23	13,02	9,09	512,91	0,29	0,98	11,15	1,67
9 день	690	26,00	25,68	94,47	711,41	673,98	114,41	116,12	386,36	6,14	1,30	1,45	5,93	81,81	1,35	0,26	12,74	0,00
10 день	560	20,98	24,86	90,29	670,63	633,93	450,86	60,94	356,16	5,35	4,40	72,80	8,80	152,70	0,25	0,35	11,81	0,50
Всего за 10 дней	5995,00	283,83	290,49	978,30	7642,02	7548,96	3681,28	995,19	4492,52	50,17	29,36	134,38	96,87	2026,18	3,68	5,64	121,87	6,04
В среднем за 1 день	599,50	28,38	29,05	97,83	764,20	754,90	368,13	99,52	449,25	5,02	2,94	13,44	9,69	202,62	0,37	0,56	12,19	6,04
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

1 день	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	K	Ca	Mg	P	Fe	Селе	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
2 день	1080	35,62	36,13	158,59	1081,10	1852,30	145,92	189,75	554,90	14,65	1,63	4,43	9,53	10,14	0,46	0,40	30,68	0,28
3 день	1000	27,30	29,27	157,66	1026,92	2075,68	573,82	171,46	453,15	6,45	0,88	12,14	38,69	71,12	0,57	0,37	46,52	1,16
4 день	1040	39,14	31,97	167,23	1015,26	2169,13	250,60	234,39	457,32	11,87	22,42	104,21	152,22	7916,11	0,52	0,49	50,45	0,05
5 день	1030	34,03	29,66	135,23	925,56	2413,32	187,76	212,45	420,18	12,70	0,79	11,69	12,89	21,90	0,43	0,43	46,02	0,04
6 день	1100	34,92	36,55	157,19	1071,07	1791,12	164,67	268,28	550,08	11,49	1,49	8,82	13,34	101,61	1,64	0,45	35,23	0,35
7 день	960	35,95	44,00	123,72	1018,46	1683,53	195,13	206,88	498,84	11,59	0,84	7,90	10,08	86,80	0,58	0,52	36,23	0,50
8 день	920	43,53	31,72	163,60	1049,15	1717,57	202,24	252,59	593,73	9,14	1,71	6,06	46,17	71,19	0,48	0,42	26,02	0,49
9 день	1110	27,36	23,91	153,45	958,95	2728,66	251,36	274,07	634,73	9,51	0,87	15,37	88,62	9,89	0,57	0,42	64,36	1,16
10 день	1020	46,38	37,03	150,84	1079,54	1537,37	180,13	258,10	805,66	19,71	1,12	1,20	10,15	####	1,03	3,06	77,27	0,30
Всего за 10 дней	1490	53,46	56,14	202,26	1500,94	2339,01	610,77	272,50	698,42	16,80	5,36	81,62	20,57	187,10	0,57	0,72	50,03	0,57
В среднем за 1 день	1075,00	37,77	35,64	156,98	1072,69	20307,69	2762,40	2340,45	5667,01	123,91	37,11	253,43	402,26	19558,06	6,84	7,29	462,82	4,90
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	1,19	1,13	4,28