

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа - гимназия №1 имени Героя Советского Союза

Е.И.Дёминой»

Тютюнник Л.И.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «НЕКТАР»

Белан А.С.



основное (организованное) меню

возраст 12 лет и старше

сезон: осень 2025г

(сентябрь - октябрь)

меню 12 лет и старше сезон осень (сентябрь-октябрь 2025г)

№ 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																		
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром	260	10,12	12,86	50,08	341,20	214,48	156,41	36,14	165,77	0,59	0,80	7,20	1,86	69,60	0,07	0,20	1,40	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
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	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	
	Итого	580	22,10	26,07	137,97	777,29	567,17	436,69	76,69	413,62	2,90	1,08	10,20	2,52	160,90	0,19	0,48	2,89	0,41
	Обед																		
45.1	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом и морковью	100	1,57	3,58	7,42	67,10	258,32	28,30	20,17	42,80	0,57	0,03		0,31		0,03	0,03	17,08	
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
268/331	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	0,06	1,44	0,05	10,14	0,06	0,15	0,66	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,42	31,77	202,34	36,41	5,84	25,37	44,64	1,33					0,10	0,03		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	6,22	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	37,61	34,09	156,87	1046,80	1652,41	150,40	209,75	469,44	12,99	0,83	5,94	9,00	10,14	0,47	0,42	40,25	0,11
	Всего за день	1660	59,71	60,16	294,84	1824,09	2219,58	587,09	286,44	883,06	15,89	1,91	16,14	11,52	171,04	0,66	0,90	43,14	0,52
	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	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	
	Итого	570	41,32	32,91	91,80	831,95	659,52	402,42	120,35	526,29	4,74	6,23	4,79	10,42	181,95	0,22	0,93	10,83	0,20
	Обед																		

71	Овощи свежие порционно (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	195,99	16,99	13,99	29,99	0,50	0,03				0,03	0,02	4,90	
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
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	110/30	12,22	11,60	38,51	360,77	552,62	444,81	4,52	156,39	0,09	0,05	0,09	29,11	78,23	0,06	0,10	9,80	0,97
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
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	990	28,77	25,29	168,41	1032,02	2279,85	625,83	184,89	493,05	6,07	0,91	12,15	40,87	78,23	0,47	0,42	48,03	1,24
	Всего за день	1560	70,09	58,20	260,21	1863,97	2939,37	1028,25	305,24	1019,34	10,81	7,14	16,94	51,29	260,18	0,69	1,35	58,86	1,44
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
71	Овощи свежие порционно (помидоры)	100	1,10	0,20	1,90	22,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90					0,06	0,04	17,50	
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
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	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	
	Итого	570	30,76	31,04	55,88	696,29	670,50	398,56	102,96	519,25	6,31	4,74	7,26	10,92	482,85	0,27	0,83	20,83	1,80
	Обед																		
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	208,37	25,43	18,84	35,63	0,66	0,02				0,03	0,04	13,21	
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	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	
143	Рагу из овощей	180	3,12	13,25	15,36	196,20	460,15	64,73	29,27	78,30	1,07	0,06	3,34	1,97	69,56	0,11	0,10	22,52	0,16
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	3,50	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	1070	36,31	53,54	142,98	1176,40	1896,47	225,34	213,61	522,30	13,24	1,10	9,95	10,33	130,61	0,50	0,54	55,90	0,21
	Всего за день	1640	67,07	84,58	198,86	1872,69	2566,97	623,90	316,57	1041,55	19,55	5,84	17,21	21,25	613,46	0,77	1,37	76,73	2,01
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
121	Суп молочный с крупой гречневой	300	4,46	5,36	9,22	106,81	220,52	191,42	21,21	136,42	0,18	5,72	90,01	39,60	39,60	0,05	0,20	0,99	0,05
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 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	580	14,65	13,49	85,98	474,62	598,23	364,80	94,74	323,18	1,60	6,16	96,01	42,53	86,30	0,15	0,43	2,68	0,05

	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
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
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
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
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	34,38	35,22	162,13	1064,26	1578,76	382,58	204,88	612,57	10,57	1,68	10,89	56,37	64,72	0,49	0,41	29,42	1,09
	Всего за день	1660	49,03	48,71	248,11	1538,88	2176,99	747,38	299,62	935,75	12,17	7,84	106,90	98,90	151,02	0,63	0,84	32,10	1,14
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
71	Овощи свежие порционно (помидоры)	100	1,10	0,20	1,90	22,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90					0,06	0,04	17,50	
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
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	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	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	
	Итого	650	23,01	19,79	106,21	651,45	863,23	484,06	113,51	375,76	5,87	0,62	7,48	3,59	122,43	1,71	0,37	29,11	0,41
	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	
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
289	Рагу из птицы	200	18,90	17,64	22,87	326,54	981,16	55,38	58,23	162,81	2,89	0,05	6,05	4,09	57,42	0,20	0,23	17,05	
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	870	35,96	30,79	122,70	876,24	1970,68	173,72	204,62	412,83	10,71	0,79	9,05	12,60	57,42	0,74	0,46	31,12	0,18
	Всего за день	1520	58,96	50,58	228,91	1527,69	2833,91	657,78	318,13	788,59	16,58	1,41	16,53	16,19	179,85	2,45	0,83	60,23	0,59
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом и сахаром	260	9,17	13,80	50,22	363,33	341,86	179,37	71,28	270,09	2,04	0,24	7,05	3,95	61,15	0,25	0,23	1,37	0,18

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	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	
	Итого	630	19,30	19,37	112,98	678,75	916,78	369,63	153,11	478,58	6,11	0,86	13,05	7,54	85,55	0,42	0,49	13,03	0,18
	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	
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 2011г	Биточек, запеченный из рыбы	100	10,13	7,00	32,18	159,77	208,06	197,54	14,64	92,59	0,67	0,08	1,34	46,24	16,41	0,16	0,14	4,19	0,69
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	
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	29,05	24,46	172,95	919,27	2310,72	328,25	175,78	462,10	9,82	0,92	16,69	59,65	16,41	0,64	0,51	43,90	0,82
	Всего за день	1580	48,35	43,83	285,93	1598,02	3227,50	697,88	328,89	940,68	15,92	1,78	29,74	67,19	101,96	1,06	1,00	56,93	1,00
	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
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	
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	40,49	32,58	87,32	808,93	661,71	401,93	110,35	518,38	4,70	6,17	4,79	9,68	181,95	0,21	0,92	13,61	0,20
	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	
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 пшенная	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	29,91	31,04	148,19	952,60	1202,30	186,20	206,53	457,40	7,07	0,83	2,40	10,05	43,73	0,57	0,34	15,88	0,28
	Всего за день	1540	70,40	63,62	235,51	1761,53	1864,01	588,13	316,88	975,78	11,77	7,00	7,19	19,73	225,68	0,78	1,26	29,49	0,48
	СРЕДА																		
	Завтрак																		

49	Салат витаминный (2 вариант кукуруза конс)	100	2,60	6,22	35,14	154,80	182,61	31,94	18,41	43,13	0,97	0,08		0,32	39,48	0,05	0,05	34,80	
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	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	
	Итого	670	32,60	37,46	98,72	874,09	828,11	429,40	109,37	545,78	8,50	4,82	7,26	11,24	522,33	0,29	0,86	45,33	1,80
	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
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
143	Рагу из овощей	180	3,07	17,04	14,95	228,19	460,15	64,03	28,32	77,52	1,05	0,06	3,34	1,97	69,56	0,10	0,10	21,80	0,16
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	
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	45,94	49,68	157,39	1104,21	1636,26	383,13	209,15	486,18	16,83	0,80	6,94	10,01	121,79	6,25	6,08	40,88	6,05
	Всего за день	1620	78,54	87,14	256,11	1978,30	2464,37	812,53	318,52	1031,96	25,33	5,62	14,20	21,25	644,12	6,54	6,94	86,21	7,85
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром	260	10,12	12,86	50,08	341,20	214,48	156,41	36,14	165,77	0,59	0,80	7,20	1,86	69,60	0,07	0,20	1,40	0,18
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	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 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	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	
	Итого	570	21,50	20,43	141,89	740,36	559,54	311,03	109,83	352,86	2,59	1,42	13,20	5,45	111,90	0,19	0,43	2,81	0,18
	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
268/331	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	0,06	1,44	0,05	10,14	0,06	0,15	0,66	
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
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	6,22	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	35,88	34,44	160,61	1060,54	1763,57	169,85	275,28	550,52	12,36	1,40	5,94	10,44	10,14	0,50	0,47	36,99	0,11
	Всего за день	1650	57,38	54,87	302,50	1800,90	2323,11	480,88	385,11	903,38	14,96	2,82	19,14	15,89	122,04	0,69	0,90	39,80	0,29
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
70	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	10,00	141,00	23,00	14,00	24,00	0,60					0,02	0,10	3,50	
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
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	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	
	Итого	650	20,54	17,01	110,26	623,45	807,89	381,28	101,51	297,76	8,24	0,42	1,48	3,59	102,43	1,65	0,30	17,81	0,41
	Обед																		
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	208,37	25,43	18,84	35,63	0,66	0,02				0,03	0,04	13,21	
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
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
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	
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	36,80	37,04	143,00	1041,50	1893,50	196,95	190,56	610,91	20,35	1,09	15,89	12,98	7907,05	0,71	2,30	137,05	0,36
	Всего за день	1600	57,34	54,05	253,26	1664,95	2701,39	578,23	292,07	908,67	28,59	1,51	17,37	16,57	8009,48	2,36	2,60	154,86	0,77
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	16030	616,87	605,73	2564,22	17431,01	25317,20	6802,03	3167,47	9428,76	171,58	42,87	261,36	339,78	#####	16,64	17,98	638,34	16,09
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1603	61,69	60,57	256,42	1743,10	2531,72	680,20	316,75	942,88	17,16	4,29	26,14	33,98	1047,88	1,66	1,80	63,83	16,09
	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., Тутьельян В.А.

расчет завтрак	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	Д
1 день	580	22,10	26,07	137,97	777,29	567,17	436,69	76,69	413,62	2,90	1,08	10,20	2,52	160,90	0,19	0,48	2,89	0,41
2 день	570	41,32	32,91	91,80	831,95	659,52	402,42	120,35	526,29	4,74	6,23	4,79	10,42	181,95	0,22	0,93	10,83	0,20
3 день	570	30,76	31,04	55,88	696,29	670,50	398,56	102,96	519,25	6,31	4,74	7,26	10,92	482,85	0,27	0,83	20,83	1,80
4 день	580	14,65	13,49	85,98	474,62	598,23	364,80	94,74	323,18	1,60	6,16	96,01	42,53	86,30	0,15	0,43	2,68	0,05
5 день	650	23,01	19,79	106,21	651,45	863,23	484,06	113,51	375,76	5,87	0,62	7,48	3,59	122,43	1,71	0,37	29,11	0,41

6 день	630	19,30	19,37	112,98	678,75	916,78	369,63	153,11	478,58	6,11	0,86	13,05	7,54	85,55	0,42	0,49	13,03	0,18
7 день	560	40,49	32,58	87,32	808,93	661,71	401,93	110,35	518,38	4,7	6,17	4,79	9,68	181,95	0,21	0,92	13,61	0,2
8 день	670	32,6	37,46	98,72	874,09	828,11	429,4	109,37	545,78	8,5	4,82	7,26	11,24	522,33	0,29	0,86	45,33	1,8
9 день	570	21,50	20,43	141,89	740,36	559,54	311,03	109,83	352,86	2,59	1,42	13,20	5,45	111,90	0,19	0,43	2,81	0,18
10 день	650	20,54	17,01	110,26	623,45	807,89	381,28	101,51	297,76	8,24	0,42	1,48	3,59	102,43	1,65	0,30	17,81	0,41
Всего за 10 дней	6030	266,26	250,16	1029,01	7157,18	7132,68	3979,80	1092,42	4351,46	51,56	32,52	165,52	107,48	2038,59	5,30	6,04	158,93	5,64
В среднем за 1 день	603	26,63	25,02	102,90	715,72	713,27	397,98	109,24	435,15	5,16	3,25	16,55	10,75	203,86	0,53	0,60	15,89	5,64
Норма 25% от суточной	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	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D
1 день	1080	37,61	34,09	156,87	1046,80	1652,41	150,40	209,75	469,44	12,99	0,83	5,94	9,00	10,14	0,47	0,42	40,25	0,11
2 день	990	28,77	25,29	168,41	1032,02	2279,85	625,83	184,89	493,05	6,07	0,91	12,15	40,87	78,23	0,47	0,42	48,03	1,24
3 день	1070	36,31	53,54	142,98	1176,40	1896,47	225,34	213,61	522,30	13,24	1,10	9,95	10,33	130,61	0,50	0,54	55,90	0,21
4 день	1080	34,38	35,22	162,13	1064,26	1578,76	382,58	204,88	612,57	10,57	1,68	10,89	56,37	64,72	0,49	0,41	29,42	1,09
5 день	870	35,96	30,79	122,70	876,24	1970,68	173,72	204,62	412,83	10,71	0,79	9,05	12,60	57,42	0,74	0,46	31,12	0,18
6 день	950	29,05	24,46	172,95	919,27	2310,72	328,25	175,78	462,10	9,82	0,92	16,69	59,65	16,41	0,64	0,51	43,90	0,82
7 день	980	29,91	31,04	148,19	952,60	1202,30	186,20	206,53	457,40	7,07	0,83	2,40	10,05	43,73	0,57	0,34	15,88	0,28
8 день	950	45,94	49,68	157,39	1104,21	1636,26	383,13	209,15	486,18	16,83	0,80	6,94	10,01	121,79	6,25	6,08	40,88	6,05
9 день	1080	35,88	34,44	160,61	1060,54	1763,57	169,85	275,28	550,52	12,36	1,40	5,94	10,44	10,14	0,50	0,47	36,99	0,11
10 день	950	36,80	37,04	143,00	1041,50	1893,50	196,95	190,56	610,91	20,35	1,09	15,89	12,98	7907,05	0,71	2,30	137,05	0,36
Всего за 10 дней	10000	350,61	355,57	1535,22	10273,83	18184,52	2822,23	2075,05	5077,30	120,01	10,35	95,84	232,30	8440,24	11,34	11,94	479,41	10,45
В среднем за 1 день	1000,00	35,06	35,56	153,52	1027,38	1818,45	282,22	207,51	507,73	12,00	1,04	9,58	23,23	844,02	1,13	1,19	47,94	10,45
Норма 35% от суточной	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	1,14	1,10	4,46

ГИМНАЗИЯ №1

