«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ г.Керчи РК
«Школа - гимназия №1 имени Героя Советского Союза
Е.И.Деминой"
Тютюнник Л.И. _____

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «НЕКТАР»
Белан А.С.
_____

основное (организованное) меню

возраст 7-11 лет
сезон: осень 2025г
(сентябрь - октябрь)

меню 7-11 лет сезон осень (сентябрь-октябрь 2025г)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы								Витамины				
							К	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D
	1 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром	220	8,20	10,72	43,40	291,00	178,78	130,39	30,12	138,14	0,50	0,67	6,00	0,16	58,00	0,06	0,17	1,17	0,15
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	20	2,10	4,90	22,24	83,40	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24				11,15		0,01	0,02	
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	**510**	**19,02**	**25,47**	**107,49**	**645,30**	**459,95**	**404,71**	**64,07**	**362,28**	**2,26**	**12,77**	**9,00**	**0,60**	**138,15**	**0,17**	**0,43**	**2,64**	**0,38**
	Обед																		
45.1	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом и морковью	60	0,94	2,15	4,45	40,26	155,00	16,98	12,10	25,68	0,34	0,02		0,19		0,02	0,02	10,25	
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	0,02	3,60	1,92		0,07	0,05	6,70	0,01
268/331	Котлета из говядины с соусом	90/30	14,54	13,89	13,48	251,38	186,33	17,52	28,99	156,23	2,46	0,04	0,72	0,05	10,14	0,06	0,14	0,24	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,00	30,34	4,86	21,12	37,17	1,11					0,08	0,02		0,08
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	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	
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	**910**	**30,54**	**26,99**	**124,02**	**851,88**	**1362,30**	**118,31**	**161,04**	**371,90**	**11,16**	**0,56**	**4,32**	**6,49**	**10,14**	**0,37**	**0,34**	**31,28**	**0,09**
	Всего за день	**1420**	**49,56**	**52,46**	**231,51**	**1497,18**	**1822,25**	**523,02**	**225,11**	**734,18**	**13,42**	**13,33**	**13,32**	**7,09**	**148,29**	**0,54**	**0,77**	**33,92**	**0,47**
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/20	31,36	26,37	38,95	520,54	283,97	314,80	47,99	404,25	1,44	5,08	4,10	5,76	155,61	0,12	0,75	0,64	0,17
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	20	1,78	0,67	9,35	50,04	21,62	7,18	22,00	19,02	0,23	0,12		1,47		0,02	0,02	0,03	
	Итого	**510**	**33,61**	**27,46**	**73,10**	**677,58**	**591,89**	**349,08**	**80,39**	**437,07**	**4,15**	**5,20**	**4,10**	**7,23**	**155,61**	**0,17**	**0,79**	**10,70**	**0,17**
	Обед																		
71	Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	117,60	10,20	8,40	18,00	0,30	0,02				0,02	0,01	2,94	

82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	308,24	39,38	20,90	43,68	0,98	0,01	0,96	7,28	68,00	0,04	0,04	8,54	0,01
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90/30	10,00	9,49	31,51	295,18	452,15	363,94	3,70	127,96	0,07	0,04	0,07	23,82	64,01	0,05	0,08	8,02	0,79
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,40	648,42	36,98	27,75	86,60	1,00	0,08	9,05	3,85		0,14	0,10	18,16	0,08
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	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	
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	**790**	**22,12**	**20,34**	**133,91**	**830,22**	**1847,60**	**508,61**	**140,70**	**382,12**	**4,56**	**0,63**	**10,08**	**39,28**	**132,01**	**0,36**	**0,32**	**38,48**	**0,88**
	Всего за день	**1300**	**55,73**	**47,80**	**207,01**	**1507,80**	**2439,49**	**857,69**	**221,09**	**819,19**	**8,71**	**5,83**	**14,18**	**46,51**	**287,62**	**0,53**	**1,11**	**49,18**	**1,05**
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
71	Овощи свежие порционно (помидоры)	60	0,66	0,12	1,14	13,20	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54					0,04	0,02	10,50	
211	Омлет с сыром	180	21,49	26,27	3,06	416,62	250,78	313,52	26,17	374,37	3,29	3,89	6,53	6,60	434,61	0,12	0,66	0,39	1,62
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	**500**	**27,23**	**27,94**	**49,22**	**624,79**	**514,21**	**355,60**	**89,56**	**455,67**	**5,27**	**16,13**	**6,53**	**9,97**	**434,61**	**0,23**	**0,73**	**13,79**	**1,62**
	Обед																		
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,62	2,27	44,33	125,02	15,25	11,30	21,37	0,40	0,01				0,02	0,02	7,93	
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	5,57	15,03	135,48	284,60	42,72	20,28	57,78	0,94	0,20	4,02	1,70	16,84	0,08	0,06	4,60	0,04
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	90/5	14,82	18,88	12,83	283,20	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,04	1,30		20,00	0,05	0,14	0,23	0,14
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,04	12,80	173,50	394,74	53,94	24,39	65,25	0,89	0,05	2,88	1,70	39,00	0,09	0,08	18,77	0,06
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	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	
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	**885**	**28,87**	**41,47**	**112,99**	**942,95**	**1589,78**	**178,12**	**163,00**	**403,42**	**11,16**	**0,78**	**8,20**	**7,73**	**75,84**	**0,38**	**0,41**	**45,62**	**0,24**
	Всего за день	**1385**	**56,10**	**69,41**	**162,21**	**1567,74**	**2103,99**	**533,72**	**252,56**	**859,09**	**16,43**	**16,91**	**14,73**	**17,70**	**510,45**	**0,61**	**1,14**	**59,41**	**1,86**
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
121	Суп молочный с крупой гречневой	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
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	20	2,10	4,90	22,24	83,40	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24				11,15		0,01	0,02	
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	**510**	**13,44**	**14,23**	**66,20**	**391,47**	**502,39**	**329,48**	**87,10**	**288,36**	**1,33**	**5,21**	**81,00**	**35,93**	**68,55**	**0,14**	**0,39**	**2,49**	**0,04**
	Обед																		
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,80	5,63	4,31	79,12	146,94	97,00	13,79	65,56	0,77		0,36		23,10	0,01	0,05	3,46	0,09

99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	307,28	27,88	16,60	39,42	0,62	0,02	2,40	1,45		0,06	0,04	8,30	0,01
239/331	Тефтеля рыбная с соусом	90/30	11,48	10,39	15,25	200,38	272,50	84,87	26,95	169,17	0,80	0,06	6,00	23,46	18,53	0,10	0,08	2,14	0,33
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,00	4,25	24,58	152,00	84,38	15,66	21,62	101,05	1,70	0,69		1,20		0,08	0,03		0,08
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	102,61	101,21	12,76	4,63	3,96	0,86					0,01	0,01	0,81	
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	
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	**770**	**26,63**	**26,76**	**126,41**	**831,75**	**1281,70**	**279,80**	**155,08**	**472,60**	**8,46**	**1,25**	**8,76**	**30,44**	**41,63**	**0,38**	**0,30**	**24,80**	**0,51**
	Всего за день	**1280**	**40,07**	**40,99**	**192,61**	**1223,22**	**1784,09**	**609,28**	**242,18**	**760,96**	**9,79**	**6,46**	**89,76**	**66,37**	**110,18**	**0,52**	**0,69**	**27,29**	**0,55**
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
71	Овощи свежие порционно (помидоры)	60	0,66	0,12	1,14	13,20	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54					0,04	0,02	10,50	
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,94	12,83	35,98	286,23	58,89	264,00	16,40	151,58	1,08		1,28		88,30	1,30	0,09	0,21	0,35
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	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	**575**	**20,47**	**17,61**	**95,47**	**588,63**	**731,59**	**434,94**	**101,64**	**335,30**	**5,19**	**0,59**	**7,28**	**3,48**	**108,30**	**1,49**	**0,33**	**22,08**	**0,35**
	Обед																		
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,03	1,55	35,45	83,29	14,23	7,99	13,92	0,37			0,28		0,09	0,02	2,47	
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,22	118,60	378,66	34,14	28,46	70,48	1,64	0,01	2,40	1,45		0,18	0,06	4,66	0,14
289	Рагу из птицы	175	16,58	15,47	20,06	286,44	860,67	48,58	51,08	142,82	2,53	0,04	5,31	3,59	50,37	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	
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	
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	**715**	**29,02**	**24,68**	**95,09**	**699,93**	**1654,01**	**136,58**	**158,02**	**323,66**	**8,85**	**0,53**	**7,71**	**9,65**	**50,37**	**0,47**	**0,36**	**26,17**	**0,14**
	Всего за день	**1290**	**49,48**	**42,29**	**190,56**	**1288,56**	**2385,60**	**571,52**	**259,66**	**658,96**	**14,04**	**1,12**	**14,99**	**13,13**	**158,67**	**1,97**	**0,69**	**48,25**	**0,49**
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом и сахаром	220	7,82	12,83	44,25	325,00	291,44	153,06	60,66	230,31	1,74	0,20	6,00	3,36	58,00	0,21	0,20	1,17	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	
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	20	1,78	0,67	9,35	50,04	21,62	7,18	22,00	19,02	0,23	0,12		1,47		0,02	0,02	0,03	
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**	**15,48**	**17,64**	**92,10**	**573,94**	**832,30**	**333,58**	**118,00**	**408,15**	**5,27**	**12,52**	**12,00**	**5,27**	**82,40**	**0,35**	**0,44**	**12,79**	**0,15**

	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,62	10,83	80,38	279,06	3,11	18,49	35,58	1,00					0,02	0,03	3,32	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	385,14	23,36	21,82	54,06	0,90	0,02	3,60	2,05		0,09	0,05	6,60	0,01
262 2011г	Биточек, запеченный из рыбы	90	9,12	6,30	28,96	143,81	187,27	177,80	13,18	83,34	0,60	0,07	1,21	41,62	14,77	0,14	0,13	3,77	0,62
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,40	648,42	36,98	27,75	86,60	1,00	0,08	9,05	3,85		0,14	0,10	18,16	0,08
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	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	
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	**780**	**22,98**	**18,95**	**134,45**	**715,63**	**1831,28**	**280,88**	**151,73**	**356,02**	**7,81**	**0,65**	**13,86**	**51,85**	**14,77**	**0,51**	**0,40**	**35,94**	**0,71**
	Всего за день	**1340**	**38,46**	**36,60**	**226,55**	**1289,57**	**2663,58**	**614,46**	**269,73**	**764,17**	**13,07**	**13,17**	**25,86**	**57,12**	**97,17**	**0,85**	**0,84**	**48,73**	**0,86**
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/20	31,36	26,37	38,95	520,54	283,97	314,80	47,99	404,25	1,44	5,08	4,10	5,76	155,61	0,12	0,75	0,64	0,17
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	20	1,78	0,67	9,35	50,04	21,62	7,18	22,00	19,02	0,23	0,12		1,47		0,02	0,02	0,03	
	Итого	**510**	**33,67**	**27,46**	**73,30**	**679,58**	**604,89**	**352,18**	**81,39**	**438,67**	**4,23**	**5,20**	**4,10**	**7,23**	**155,61**	**0,17**	**0,79**	**13,50**	**0,17**
	Обед																		
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,03	1,55	35,45	83,29	14,23	7,99	13,92	0,37			0,28		0,09	0,02	2,47	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	308,24	39,38	20,90	43,68	0,98	0,01	0,96	7,28	68,00	0,04	0,04	8,54	0,01
279/331	Тефтеля из говядины (2 вариант) с соусом	90/30	10,75	11,19	12,40	192,97	201,30	28,17	22,30	117,36	0,92	0,09	1,08	1,10	41,05	0,07	0,10	0,28	
303	Каша вязкая пшенная	150	4,18	5,00	23,94	157,00	77,19	10,97	29,89	85,47	0,98			1,02		0,11	0,01		0,08
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	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	
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	**810**	**24,08**	**25,20**	**118,71**	**775,86**	**991,21**	**150,85**	**161,03**	**366,31**	**5,45**	**0,58**	**2,04**	**14,01**	**109,05**	**0,42**	**0,25**	**12,10**	**0,09**
	Всего за день	**1320**	**57,75**	**52,66**	**192,01**	**1455,44**	**1596,10**	**503,03**	**242,42**	**804,98**	**9,68**	**5,78**	**6,14**	**21,24**	**264,66**	**0,59**	**1,04**	**25,60**	**0,26**
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
49	Салат витаминный (2 вариант кукуруза конс)	60	1,56	3,73	21,09	92,92	109,62	19,17	11,05	25,89	0,58	0,05		0,19	23,70	0,03	0,03	20,89	
211	Омлет с сыром	180	21,49	26,27	3,06	416,62	250,78	313,52	26,17	374,37	3,29	3,89	6,53	6,60	434,61	0,12	0,66	0,39	1,62
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42	7,23	9,33	1,18	2,35	0,24							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	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	**585**	**28,81**	**32,00**	**79,16**	**748,16**	**719,99**	**378,78**	**97,64**	**480,73**	**7,55**	**4,33**	**6,53**	**10,27**	**458,31**	**0,26**	**0,76**	**31,38**	**1,62**
	Обед																		
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,80	5,63	4,31	79,12	146,94	97,00	13,79	65,56	0,77		0,36		23,10	0,01	0,05	3,46	0,09
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,22	118,60	378,66	34,14	28,46	70,48	1,64	0,01	2,40	1,45		0,18	0,06	4,66	0,14
294	Котлета куриная	90	20,55	13,51	27,30	202,12	187,28	56,41	24,89	73,99	8,23				12,36	5,18	5,14	5,81	5,00
143	Рагу из овощей	155	2,64	14,67	12,87	196,50	396,24	55,14	24,39	66,75	0,90	0,05	2,88	1,70	59,90	0,09	0,09	18,77	0,14
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	102,61	101,21	12,76	4,63	3,96	0,86					0,01	0,01	0,81	
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	
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	**765**	**37,06**	**40,13**	**122,85**	**873,39**	**1301,72**	**281,08**	**158,65**	**363,18**	**13,91**	**0,54**	**5,64**	**7,48**	**95,36**	**5,56**	**5,42**	**33,60**	**5,37**
	Всего за день	**1350**	**65,87**	**72,13**	**202,01**	**1621,55**	**2021,71**	**659,86**	**256,29**	**843,91**	**21,46**	**4,87**	**12,17**	**17,75**	**553,67**	**5,82**	**6,18**	**64,98**	**6,99**
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром	220	8,20	10,72	43,40	291,00	178,78	130,39	30,12	138,14	0,50	0,67	6,00	0,16	58,00	0,06	0,17	1,17	0,15
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	20	2,10	4,90	22,24	83,40	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24				11,15		0,01	0,02	
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	**500**	**18,42**	**19,83**	**111,41**	**608,37**	**452,32**	**279,05**	**97,21**	**301,52**	**1,95**	**13,11**	**12,00**	**3,53**	**89,15**	**0,17**	**0,38**	**2,56**	**0,15**
	Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	150,00	14,98	9,05	16,98	0,28	0,14		0,18		0,01	0,02	10,25	
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	0,02	3,60	1,92		0,07	0,05	6,70	0,01
268/331	Котлета из говядины с соусом	90/30	14,54	13,89	13,48	251,38	186,33	17,52	28,99	156,23	2,46	0,04	0,72	0,05	10,14	0,06	0,14	0,24	
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00	138,40	8,44	72,03	108,88	2,42	0,30		1,20		0,12	0,06		0,08
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	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	
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	**910**	**29,12**	**27,36**	**129,34**	**872,86**	**1455,16**	**138,37**	**218,36**	**444,35**	**10,31**	**0,98**	**4,32**	**7,68**	**10,14**	**0,39**	**0,38**	**28,01**	**0,09**
	Всего за день	**1410**	**47,54**	**47,19**	**240,75**	**1481,23**	**1907,48**	**417,42**	**315,57**	**745,87**	**12,26**	**14,09**	**16,32**	**11,21**	**99,29**	**0,57**	**0,76**	**30,56**	**0,24**
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36					0,01	0,06	2,10	
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,94	12,83	35,98	286,23	58,89	264,00	16,40	151,58	1,08		1,28		88,30	1,30	0,09	0,21	0,35
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	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	**575**	**18,12**	**14,87**	**99,60**	**565,43**	**735,85**	**328,56**	**92,04**	**258,10**	**7,68**	**0,39**	**1,28**	**3,48**	**88,30**	**1,44**	**0,24**	**16,38**	**0,35**
	Обед																		
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,62	2,27	44,33	125,02	15,25	11,30	21,37	0,40	0,01				0,02	0,02	7,93	
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	5,57	15,03	135,48	284,60	42,72	20,28	57,78	0,94	0,20	4,02	1,70	16,84	0,08	0,06	4,60	0,04
283	Пудинг из печени	80	14,88	12,24	6,00	209,60	240,64	17,30	14,75	216,02	11,20				6308,00	0,21	1,55	76,21	0,18
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,40	648,42	36,98	27,75	86,60	1,00	0,08	9,05	3,85		0,14	0,10	18,16	0,08
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	102,61	101,21	12,76	4,63	3,96	0,86					0,01	0,01	0,81	
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	
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	**750**	**28,13**	**28,33**	**108,89**	**803,86**	**1491,28**	**150,64**	**141,20**	**468,17**	**15,91**	**0,77**	**13,07**	**9,88**	**6324,84**	**0,55**	**1,81**	**107,80**	**0,30**
	Всего за день	**1325**	**46,25**	**43,20**	**208,49**	**1369,29**	**2227,13**	**479,20**	**233,24**	**726,27**	**23,59**	**1,16**	**14,35**	**13,36**	**6413,14**	**1,99**	**2,05**	**124,18**	**0,65**
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	13420	506,80	504,72	2053,70	14301,58	20951,42	5769,19	2517,84	7717,57	142,45	82,72	221,82	271,48	8643,14	13,99	15,28	512,10	13,42
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1342	50,68	50,47	205,37	1430,16	2095,14	576,92	251,78	771,76	14,25	8,27	22,18	27,15	864,31	1,40	1,53	51,21	13,42
	Норма 60% от суточной	**1200**	**46,20**	**47,40**	**201,00**	**1410,00**	**660,00**	**660,00**	**150,00**	**660,00**	**7,20**	**0,02**	**0,06**	**1,80**	**420,00**	**0,72**	**0,84**	**36,00**	**6,00**

основание: сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г
Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутельян В.А.

расчет завтрак	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D
1 день	510	19,02	25,47	107,49	645,30	459,95	404,71	64,07	362,28	2,26	12,77	9,00	0,60	138,15	0,17	0,43	2,64	0,38
2 день	510	33,61	27,46	73,10	677,58	591,89	349,08	80,39	437,07	4,15	5,20	4,10	7,23	155,61	0,17	0,79	10,70	0,17
3 день	500	27,23	27,94	49,22	624,79	514,21	355,60	89,56	455,67	5,27	16,13	6,53	9,97	434,61	0,23	0,73	13,79	1,62
4 день	510	13,44	14,23	66,20	391,47	502,39	329,48	87,10	288,36	1,33	5,21	81,00	35,93	68,55	0,14	0,39	2,49	0,04
5 день	575	20,47	17,61	95,47	588,63	731,59	434,94	101,64	335,30	5,19	0,59	7,28	3,48	108,30	1,49	0,33	22,08	0,35
6 день	560	15,48	17,64	92,10	573,94	832,30	333,58	118,00	408,15	5,27	12,52	12,00	5,27	82,40	0,35	0,44	12,79	0,15
7 день	510	33,67	27,46	73,3	679,58	604,89	352,18	81,39	438,67	4,23	5,2	4,1	7,23	155,61	0,17	0,79	13,5	0,17
8 день	585	28,81	32,00	79,16	748,16	719,99	378,78	97,64	480,73	7,55	4,33	6,53	10,27	458,31	0,26	0,76	31,38	1,62
9 день	500	18,42	19,83	111,41	608,37	452,32	279,05	97,21	301,52	1,95	13,11	12,00	3,53	89,15	0,17	0,38	2,56	0,15
10 день	575	18,12	14,87	99,60	565,43	735,85	328,56	92,04	258,10	7,68	0,39	1,28	3,48	88,30	1,44	0,24	16,38	0,35
Всего за 10 дней	***5335***	***228,26***	***224,52***	***847,05***	***6103,25***	***6145,38***	***3545,96***	***909,04***	***3765,85***	***44,88***	***75,45***	***143,82***	***86,99***	***1778,99***	***4,60***	***5,28***	***128,31***	***5,00***
В среднем за 1 день	***533,5***	***22,83***	***22,45***	***84,70***	***610,33***	***614,54***	***354,60***	***90,90***	***376,58***	***4,49***	***7,55***	***14,38***	***8,70***	***177,90***	***0,46***	***0,53***	***12,83***	***5,00***
Норма 25% от суточной	***500***	***19,25***	***19,75***	***83,75***	***587,50***	***275,00***	***275,00***	***62,50***	***275,00***	***3,00***	***0,01***	***0,03***	***0,75***	***175,00***	***0,30***	***0,35***	***15,00***	***2,50***

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D
1 день	910	30,54	26,99	124,02	851,88	1362,30	118,31	161,04	371,90	11,16	0,56	4,32	6,49	10,14	0,37	0,34	31,28	0,09
2 день	790	22,12	20,34	133,91	830,22	1847,60	508,61	140,70	382,12	4,56	0,63	10,08	39,28	132,01	0,36	0,32	38,48	0,88
3 день	885	28,87	41,47	112,99	942,95	1589,78	178,12	163,00	403,42	11,16	0,78	8,20	7,73	75,84	0,38	0,41	45,62	0,24
4 день	770	26,63	26,76	126,41	831,75	1281,70	279,80	155,08	472,60	8,46	1,25	8,76	30,44	41,63	0,38	0,30	24,80	0,51
5 день	715	29,02	24,68	95,09	699,93	1654,01	136,58	158,02	323,66	8,85	0,53	7,71	9,65	50,37	0,47	0,36	26,17	0,14
6 день	780	22,98	18,95	134,45	715,63	1831,28	280,88	151,73	356,02	7,81	0,65	13,86	51,85	14,77	0,51	0,40	35,94	0,71
7 день	810	24,08	25,20	118,71	775,86	991,21	150,85	161,03	366,31	5,45	0,58	2,04	14,01	109,05	0,42	0,25	12,10	0,09
8 день	765	37,06	40,13	122,85	873,39	1301,72	281,08	158,65	363,18	13,91	0,54	5,64	7,48	95,36	5,56	5,42	33,60	5,37
9 день	910	29,12	27,36	129,34	872,86	1455,16	138,37	218,36	444,35	10,31	0,98	4,32	7,68	10,14	0,39	0,38	28,01	0,09
10 день	750	28,13	28,33	108,89	803,86	1491,28	150,64	141,20	468,17	15,91	0,77	13,07	9,88	6324,84	0,55	1,81	107,80	0,30
Всего за 10 дней	***8085,00***	***278,55***	***280,20***	***1206,66***	***8198,33***	***14806,04***	***2223,23***	***1608,81***	***3951,73***	***97,57***	***7,27***	***78,00***	***184,49***	***6864,15***	***9,39***	***10,01***	***383,80***	***8,42***
В среднем за 1 день	***808,50***	***27,85***	***28,02***	***120,67***	***819,83***	***1480,60***	***222,32***	***160,88***	***395,17***	***9,76***	***0,73***	***7,80***	***18,45***	***686,42***	***0,94***	***1,00***	***38,38***	***8,42***
Норма 35% от суточной	***700***	***26,95***	***27,65***	***117,25***	***822,50***	***385,00***	***385,00***	***87,50***	***385,00***	***4,20***	***0,01***	***0,04***	***1,05***	***245,00***	***0,42***	***0,49***	***21,00***	***3,50***

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,10	1,06	4,09