

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор МБОУ г. Керчи РК  
«Школа - гимназия №1 имени Героя  
Советского Союза Е.И. Дёминой»  
Тютюничук Д.И.



«СОГЛАСОВАНО»  
Генеральный директор  
ООО "Нектар"

по договору соисполнения  
Белан А.С.



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Орлов

по доверенности

№10-2025-К от 22.12.25г.  
Кравченко Г.Н.



**основное (организованное) меню**

**возраст 12 лет и старше**  
**сезон: весна 2026г**  
(март -май)



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
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>36,15</b>	<b>28,39</b>	<b>156,94</b>	<b>965,05</b>	<b>2345,57</b>	<b>209,77</b>	<b>230,33</b>	<b>453,02</b>	<b>8,31</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>	<b>66,03</b>	<b>0,52</b>	<b>0,49</b>	<b>33,06</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1460</b>	<b>81,21</b>	<b>64,70</b>	<b>256,83</b>	<b>1873,93</b>	<b>3203,60</b>	<b>751,26</b>	<b>358,53</b>	<b>1093,76</b>	<b>13,14</b>	<b>0,61</b>	<b>0,66</b>	<b>0,90</b>	<b>273,34</b>	<b>1,59</b>	<b>45,43</b>
	<b>СРЕДА</b>																
	<b>Завтрак</b>																
ПР	Икра кабачковая	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
279/451	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	110/30	15,66	17,50	20,50	302,00	389,20	55,90	36,66	176,74	1,74	1,48	14,40	15,82	0,10	0,18	1,44
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
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	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,67	70,32	33,20	9,60	9,92	29,85	0,33	1,80	6,60		0,03	0,01	0,00
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
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>31,53</b>	<b>33,98</b>	<b>107,00</b>	<b>831,24</b>	<b>1137,38</b>	<b>300,03</b>	<b>172,71</b>	<b>518,06</b>	<b>6,78</b>	<b>4,09</b>	<b>20,40</b>	<b>27,93</b>	<b>0,39</b>	<b>0,49</b>	<b>7,43</b>
	<b>Обед</b>																
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	295,50	41,46	20,12	38,53	0,86	0,06	12,60	6,77	0,04	0,04	11,73
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
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	19,35	312,00	744,90	84,99	54,03	165,17	4,11	8,60	4,50	5,46	0,18	0,23	12,51
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
	<b>Итого</b>	<b>995</b>	<b>32,84</b>	<b>35,72</b>	<b>133,24</b>	<b>947,35</b>	<b>1952,83</b>	<b>229,40</b>	<b>198,53</b>	<b>392,88</b>	<b>11,25</b>	<b>0,09</b>	<b>0,20</b>	<b>45,15</b>	<b>0,47</b>	<b>0,46</b>	<b>45,64</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1675</b>	<b>64,37</b>	<b>69,70</b>	<b>240,23</b>	<b>1778,59</b>	<b>3090,21</b>	<b>529,43</b>	<b>371,24</b>	<b>910,94</b>	<b>18,04</b>	<b>4,18</b>	<b>20,60</b>	<b>28,13</b>	<b>0,86</b>	<b>0,95</b>	<b>53,07</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																
	<b>Завтрак</b>																
291	Плов из птицы	225	19,07	11,78	40,20	343,50	320,34	52,14	60,80	197,25	2,22	0,80			0,12	0,15	6,78
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
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	0,12	0,44		0,03	0,02	0,01
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>24,55</b>	<b>13,73</b>	<b>95,02</b>	<b>585,47</b>	<b>687,77</b>	<b>101,82</b>	<b>121,19</b>	<b>273,95</b>	<b>5,86</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>19,68</b>
	<b>Обед</b>																
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
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
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	100/10	15,84	22,54	13,22	322,00	196,92	12,82	30,60	169,76	2,70	0,48	14,40	40,00	0,06	0,16	0,26





45	Салат из капусты с луком зеленым	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	
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
294	Котлета куриная с маслом сливочным	100/10	22,91	22,27	30,47	290,56	211,07	65,07	27,65	85,20	9,16				53,73	5,75	5,73	6,45	5,56
303	Каша вязкая ячневая	180	3,89	5,08	25,00	161,26	80,51	32,21	19,21	133,60	0,70			34,91		0,08	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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>44,32</b>	<b>38,69</b>	<b>158,99</b>	<b>1002,02</b>	<b>1395,39</b>	<b>220,71</b>	<b>208,23</b>	<b>473,37</b>	<b>17,57</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,46</b>	<b>53,73</b>	<b>6,24</b>	<b>6,00</b>	<b>35,25</b>	<b>5,84</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1520</b>	<b>79,96</b>	<b>80,15</b>	<b>224,33</b>	<b>1850,66</b>	<b>2323,68</b>	<b>831,67</b>	<b>325,74</b>	<b>1130,96</b>	<b>23,52</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>0,60</b>	<b>560,98</b>	<b>6,53</b>	<b>7,00</b>	<b>42,01</b>	<b>7,64</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	19,35	312,00	744,90	84,99	54,03	165,17	4,11	8,60	4,50	5,46	45,15	0,18	0,23	12,51	
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	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	0,12		0,44		0,03	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>23,30</b>	<b>18,63</b>	<b>64,82</b>	<b>503,94</b>	<b>1090,72</b>	<b>127,49</b>	<b>92,43</b>	<b>222,85</b>	<b>7,52</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>	<b>45,15</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>25,38</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>																		
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	
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	100/10	15,84	22,54	13,22	322,00	196,92	12,82	30,60	169,76	2,70	0,48	14,40		40,00	0,06	0,16	0,26	0,16
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
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	
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>35,48</b>	<b>38,59</b>	<b>146,96</b>	<b>1049,48</b>	<b>1165,08</b>	<b>145,45</b>	<b>251,09</b>	<b>531,86</b>	<b>10,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</b>	<b>0,10</b>	<b>61,05</b>	<b>0,48</b>	<b>0,46</b>	<b>11,94</b>	<b>0,31</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1525</b>	<b>58,78</b>	<b>57,22</b>	<b>211,78</b>	<b>1553,42</b>	<b>2255,80</b>	<b>272,94</b>	<b>343,52</b>	<b>754,71</b>	<b>18,12</b>	<b>0,11</b>	<b>0,24</b>	<b>0,17</b>	<b>106,20</b>	<b>0,74</b>	<b>0,74</b>	<b>37,32</b>	<b>0,31</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	14,66	17,19	48,21	383,55	78,91	353,76	21,98	203,12	1,45		1,72		118,32	1,74	0,12	0,28	0,47
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	
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 ржаной	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	0,12		0,44		0,03	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>20</b>	<b>1,40</b>	<b>0,20</b>	<b>11,12</b>	<b>32,90</b>	<b>24,90</b>	<b>5,12</b>	<b>5,00</b>	<b>23,26</b>	<b>0,62</b>	<b>0,12</b>		<b>0,44</b>		<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,00</b>	

	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>19,09</b>	<b>21,07</b>	<b>124,61</b>	<b>672,19</b>	<b>508,25</b>	<b>392,78</b>	<b>45,58</b>	<b>264,34</b>	<b>5,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>140,62</b>	<b>1,80</b>	<b>0,18</b>	<b>10,36</b>	<b>0,47</b>
	<b>Обед</b>																		
51	Салат из свежкл 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	0,02	2,99	1,81		0,07	0,05	10,37	0,18
290/330	Птица, тушенная в соусе	125	16,60	13,55	3,63	202,50	194,16	34,16	19,10	106,88	0,84				32,48	0,05	0,11	0,51	
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	
	<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>34,08</b>	<b>33,24</b>	<b>147,90</b>	<b>986,75</b>	<b>2189,30</b>	<b>189,00</b>	<b>183,18</b>	<b>467,34</b>	<b>7,53</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>32,48</b>	<b>0,49</b>	<b>0,47</b>	<b>39,07</b>	<b>0,27</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1540</b>	<b>53,17</b>	<b>54,31</b>	<b>272,51</b>	<b>1658,94</b>	<b>2697,55</b>	<b>581,78</b>	<b>228,76</b>	<b>731,68</b>	<b>12,56</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>	<b>173,10</b>	<b>2,28</b>	<b>0,65</b>	<b>49,42</b>	<b>0,74</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>15310</b>	<b>630,38</b>	<b>670,30</b>	<b>2494,90</b>	<b>17643,53</b>	<b>25365,56</b>	<b>5497,31</b>	<b>3115,12</b>	<b>9023,86</b>	<b>159,25</b>	<b>7,26</b>	<b>51,02</b>	<b>514,70</b>	<b>2120,94</b>	<b>14,80</b>	<b>15,41</b>	<b>424,30</b>	<b>13,57</b>
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1531</b>	<b>63,04</b>	<b>67,03</b>	<b>249,49</b>	<b>1764,35</b>	<b>2536,56</b>	<b>549,73</b>	<b>311,51</b>	<b>902,39</b>	<b>15,93</b>	<b>0,73</b>	<b>5,10</b>	<b>51,47</b>	<b>212,09</b>	<b>1,48</b>	<b>1,54</b>	<b>42,43</b>	<b>13,57</b>
	<b>Норма 60% от суточной</b>	<b>1350</b>	<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>229,80</b>	<b>1632,00</b>	<b>720,00</b>	<b>720,00</b>	<b>180,00</b>	<b>720,00</b>	<b>10,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>2,40</b>	<b>540,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,96</b>	<b>42,00</b>	<b>0,60</b>

**основание:** сборник рецептов 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	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	550	18,22	25,68	80,24	629,69	330,61	331,84	39,81	316,25	2,37	0,15	0,81	0,22	228,02	0,17	0,45	1,53	0,76
2 день	560	45,07	36,30	99,89	908,88	858,03	541,49	128,20	640,74	4,83	0,60	0,54	0,71	207,31	0,27	1,10	12,37	0,20
3 день	680	31,53	33,98	107,00	831,24	1137,38	300,03	172,71	518,06	6,78	4,09	20,40	27,93	87,84	0,39	0,49	7,43	0,10
4 день	585	24,55	13,73	95,02	585,47	687,77	101,82	121,19	273,95	5,86	0,01	0,00	0,06	21,90	0,22	0,22	19,68	0,00
5 день	555	19,78	21,90	124,26	704,01	397,35	320,67	94,98	305,77	1,96	0,01	0,14	0,03	130,90	0,12	0,30	1,64	0,34
6 день	590	11,74	22,54	90,14	613,50	649,44	209,99	83,75	298,85	4,81	0,00	0,07	0,04	106,12	0,30	0,27	11,36	0,32
7 день	560	44,16	35,44	98,26	890,88	788,03	515,05	120,86	606,18	4,48	0,60	0,54	0,71	202,91	0,25	1,07	12,08	0,20
8 день	560	35,64	41,45	65,34	848,64	928,29	610,95	117,51	657,58	5,96	0,05	0,13	0,14	507,25	0,29	1,00	6,76	1,80
9 день	565	23,30	18,63	64,82	503,94	1090,72	127,49	92,43	222,85	7,52	0,09	0,05	0,07	45,15	0,26	0,29	25,38	0,00
10 день	560	19,09	21,07	124,61	672,19	508,25	392,78	45,58	264,34	5,03	0,00	0,02	0,00	140,62	1,80	0,18	10,36	0,47
Всего за 10 дней	5765	273,07	270,72	949,58	7188,44	7375,87	3452,12	1017,01	4104,57	49,61	5,61	22,69	29,92	1678,02	4,07	5,36	108,57	4,19
В среднем за 1 день	576,5	27,31	27,07	94,96	718,84	737,59	345,21	101,70	410,46	4,96	0,56	2,27	2,99	167,80	0,41	0,54	10,86	4,19
Норма 25% от суточной	<b>550</b>	<b>22,50</b>	<b>23,00</b>	<b>95,75</b>	<b>680,00</b>	<b>300,00</b>	<b>300,00</b>	<b>75,00</b>	<b>300,00</b>	<b>4,50</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>1,00</b>	<b>225,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,40</b>	<b>17,50</b>	<b>0,25</b>

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	960	37,68	77,09	134,61	1358,60	2103,55	267,46	233,92	606,06	13,32	1,34	26,46	###	56,00	0,86	0,53	38,64	1,03
2 день	900	36,15	28,39	156,94	965,05	2345,57	209,77	230,33	453,02	8,31	0,01	0,11	0,19	66,03	0,52	0,49	33,06	0,01
3 день	995	32,84	35,72	133,24	947,35	1952,83	229,40	198,53	392,88	11,25	0,09	0,20	0,20	45,15	0,47	0,46	45,64	0,18
4 день	960	33,76	34,13	142,51	927,91	1804,98	216,85	206,57	472,37	11,04	0,01	0,19	0,12	40,00	0,40	0,52	47,06	0,30
5 день	975	35,44	32,52	154,66	1013,91	1513,51	177,76	181,20	490,19	8,83	0,02	0,01	0,09	32,48	0,39	0,39	17,57	0,28
6 день	895	35,71	40,30	203,17	1102,57	2200,46	168,83	200,26	512,32	12,59	0,01	0,82	0,51	0,00	0,44	0,45	27,75	0,04
7 день	960	31,85	40,92	166,36	1101,45	1319,02	219,96	204,79	519,88	8,60	0,11	0,17	5,02	56,00	0,45	0,30	19,74	1,12
8 день	960	44,32	38,69	158,99	1002,02	1395,39	220,71	208,23	473,37	17,57	0,03	0,03	0,46	53,73	6,24	6,00	35,25	5,84
9 день	960	35,48	38,59	146,96	1049,48	1165,08	145,45	251,09	531,86	10,60	0,02	0,19	0,10	61,05	0,48	0,46	11,94	0,31
10 день	980	34,08	33,24	147,90	986,75	2189,30	189,00	183,18	467,34	7,53	0,01	0,14	0,13	32,48	0,49	0,47	39,07	0,27
Всего за 10 дней	9545	357,31	399,58	1545,32	10455,09	17989,69	2045,19	2098,11	4919,28	109,65	1,65	28,33	###	442,92	10,73	10,05	315,73	9,38
В среднем за 1 день	954,5	35,73	39,96	154,53	1045,51	1798,97	204,52	209,81	491,93	10,96	0,17	2,83	48,48	44,29	1,07	1,01	31,57	9,38
Норма 35% от суточной	<b>800</b>	<b>31,50</b>	<b>32,20</b>	<b>134,05</b>	<b>950,00</b>	<b>420,00</b>	<b>420,00</b>	<b>105,00</b>	<b>420,00</b>	<b>6,30</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>1,40</b>	<b>315,00</b>	<b>0,49</b>	<b>0,56</b>	<b>24,50</b>	<b>0,35</b>

белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	4,00
факт	1,17	4,34