

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа - гимназия №1 имени Героя Советского Союза Е.И. Деминной»
Тюлюндик И.И.

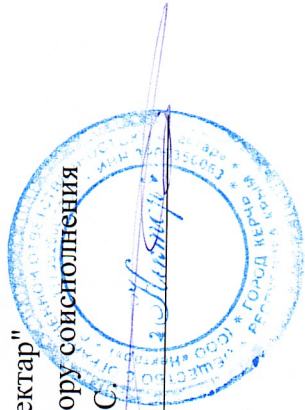


«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор

ООО "Нектар"

по договору соисполнения
Белан А.С.



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Орлов

по доверенности

№10-2025-К от 22.12.25г
Кравченко Т.П.



основное (организованное) меню

возраст 7-11 лет
сезон: весна 2026г
(март -май)

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	26,599	21,65	117,4	734,39	1786,96	157,92	169,71	330,62	6,082	0,54	8,91	13,1	50,37	0,292	0,363	25,002	0,01	
	Всего за день	1225	62,65	50,09	206,52	1493,36	2582,96	624,43	285,97	864,45	10,49	0,99	9,33	13,64	211,27	0,52	1,25	37,24	0,16	
	СРЕДА																			
	Завтрак																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26	219,12	54,54	10,86	33,48	0,44	0,04			2,05		0,02	0,02	2,81	
279/331	Тефтели 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 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	
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	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		
	Итого	570	23,31	24,05	78,07	602,17	751,68	229,23	146,19	392,00	4,76	0,01	0,07	0,06	61,05	0,30	0,37	4,42	0,08	
	Обед																			
67	Винегрет овощной (лук зеленый)	60	0,83	6,01	3,93	73,19	177,30	24,87	12,07	23,11	0,51	0,04	7,54	4,06		0,02	0,03	7,04		
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	
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	175	15,24	13,49	15,05	242,67	579,37	66,10	42,02	128,47	3,20	6,69	3,50	4,25	35,12	0,14	0,18	0,73		
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	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	815	24,44	26,01	104,04	727,50	1545,78	174,66	147,32	288,84	8,99	7,23	13,44	14,09	35,12	0,35	0,35	27,06	0,01	
	Всего за день	1385	47,75	50,06	182,11	1329,67	2297,46	403,89	293,51	680,84	13,76	7,24	13,51	14,15	96,17	0,65	0,71	31,48	0,09	
	ЧЕТВЕРГ																			
	Завтрак																			
291	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,16	274,80	256,27	41,71	48,64	157,80	1,78	6,35		23,60	17,52	0,10	0,12	5,42		
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		
	Итого	540	20,73	11,37	86,98	516,77	623,70	91,39	109,03	234,50	5,42	0,07	0,00	0,27	17,52	0,20	0,19	18,32	0,00	
	Обед																			
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		
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	
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	
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	24,51	113,00	506,46	83,17	30,97	60,21	1,21	0,11		2,26		0,04	0,05	25,74	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		

259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,20	22,19	68,58	425,69	830,50	40,50	42,48	205,75	3,86	0,30	60,00	33,10	0,12	0,17	6,76
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	0,05	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	0,04	0,03	0,01
	Итого	715	26,74	30,03	152,72	835,40	1708,91	124,78	147,21	380,64	9,86	0,01	0,64	0,39	0,33	0,33	21,44
	Всего за день	1275	37,39	50,77	236,66	1403,40	2317,55	313,34	222,47	647,25	14,43	0,01	0,70	0,43	0,61	0,57	32,64
	ВТОРНИК																
	Завтрак																
223	Запеканка из творога с изюмом	150	26,52	23,13	31,68	440,90	182,43	220,53	35,13	314,43	1,23	44,04	35,94	50,10	0,10	0,63	0,39
ПР	Молоко стуженное	20	1,50	0,04	11,36	52,00	76,00	63,40	6,80	45,80	0,04	0,60	0,70	0,01	0,03	0,03	0,20
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	0,04	0,03	0,06
	Итого	510	35,14	27,58	87,49	740,97	726,00	440,07	108,92	499,27	4,06	0,45	0,42	0,54	0,22	0,86	11,95
	Обед																
21	Салат из соленых огурцов с луком зеленым	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	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	0,04	0,04	8,54
234	Котлета рыбная с маслом сливочным	90/5	11,68	11,02	14,34	204,17	234,04	65,94	37,38	168,58	1,33	0,05	1,37	42,89	0,07	0,14	0,59
304.1	Рис отварной с овощами	150	4,15	10,58	42,65	265,00	51,53	4,35	16,34	60,95	0,53	8,16	27,03	0,03	0,02	0,01	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	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	0,04	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	0,03	0,01
	Итого	785	24,98	30,62	139,36	895,06	998,29	182,01	162,56	393,01	5,41	0,09	0,02	0,82	0,33	0,30	12,41
	Всего за день	1295	60,12	58,20	226,85	1636,03	1724,29	622,08	271,48	892,28	9,47	0,54	0,44	1,36	0,55	1,16	24,36
	СРЕДА																
	Завтрак																
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26	219,12	54,54	10,86	33,48	0,44	0,04	2,05	0,02	0,02	0,02	2,81
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	0,12	0,66	0,39
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	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	0,03	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	0,02	0,01
	Итого	500	32,16	35,66	59,18	748,85	754,37	539,76	107,36	593,71	5,29	0,04	0,13	0,12	0,27	0,91	4,85
	Обед																
45	Салат из капусты с луком зеленым	60	0,79	1,95	3,76	35,75	151,86	17,30	16,98	16,66	0,30	1,42	1,86	0,01	0,02	0,02	11,31

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	
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	307,28	27,88	16,60	39,42	0,62	2,40	1,45					0,06	0,04	8,30	0,01
290/331	Птица, тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00	171,16	30,32	16,19	79,00	0,70	0,26	0,83	30,10				0,04	0,09	0,68	
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	810	24,29	26,12	114,17	767,42	1727,11	156,40	158,98	346,48	5,52	0,01	0,11	0,10	30,10			0,37	0,35	31,27	0,09
	Всего за день	1320	39,66	42,83	226,55	1342,29	2215,34	459,42	198,98	559,28	10,18	0,01	0,13	0,11	140,70			1,73	0,50	41,56	0,44
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	13010	502,93	531,80	2059,07	14403,71	20313,43	4561,61	2544,70	7192,04	127,62	9,17	25,33	31,60	1862,83			12,19	12,96	319,60	11,07
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1301	50,29	53,18	205,91	1440,37	2031,34	456,16	254,47	719,20	12,76	0,92	2,53	3,16	186,28			1,22	1,30	31,96	11,07
	Норма 60% от суточной нормы	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 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	510	17,06	23,64	72,19	574,00	294,89	306,37	35,95	293,79	2,27	0,15	0,70	0,22	217,00	0,15	0,42	1,31	0,73
2 день	510	36,05	28,44	89,12	758,97	796,00	466,51	116,26	533,83	4,41	0,45	0,42	0,54	160,90	0,23	0,89	12,24	0,15
3 день	570	23,31	24,05	78,07	602,17	751,68	229,23	146,19	392,00	4,76	0,01	0,07	0,06	61,05	0,30	0,37	4,42	0,08
4 день	540	20,73	11,37	86,98	516,77	623,70	91,39	109,03	234,50	5,42	0,07	0,00	0,27	17,52	0,20	0,19	18,32	0,00
5 день	515	17,86	19,76	117,58	653,81	361,65	294,65	88,96	278,14	1,87	0,01	0,12	0,03	119,30	0,11	0,27	1,41	0,31
6 день	560	10,65	20,74	83,94	568,00	608,64	188,56	75,26	266,61	4,57	0,00	0,06	0,03	98,00	0,27	0,24	11,20	0,30
7 день	510	35,14	27,58	87,49	740,97	726,00	440,07	108,92	499,27	4,06	0,45	0,42	0,54	156,50	0,22	0,86	11,95	0,15
8 день	500	32,16	35,66	59,18	748,85	754,37	539,76	107,36	593,71	5,29	0,04	0,13	0,12	459,01	0,27	0,91	4,85	1,62
9 день	515	18,95	14,78	60,52	434,61	925,19	108,60	80,42	186,15	6,61	0,07	0,04	0,06	35,12	0,22	0,24	13,60	0,00
10 день	510	15,37	16,71	112,38	574,87	488,23	303,02	40,00	212,80	4,66	0,00	0,01	0,00	110,60	1,36	0,15	10,29	0,35
Всего за 10 дней	5240	227,27	222,72	847,45	6173,02	6330,35	2968,16	908,35	3490,79	43,92	1,25	1,96	1,88	1435,00	3,33	4,53	89,57	3,69
В среднем за 1 день	524	22,73	22,27	84,75	617,30	633,04	296,82	90,84	349,08	4,39	0,13	0,20	0,19	143,50	0,33	0,45	8,96	3,69
Норма 25% от суточной нормы	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	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	785	29,03	59,23	109,34	1078,26	1538,92	199,20	173,23	441,88	9,15	0,01	0,10	0,55	28,47	0,65	0,40	26,11	0,72
2 день	715	26,60	21,65	117,40	734,39	1786,96	157,92	169,71	330,62	6,08	0,54	8,91	13,10	50,37	0,29	0,36	25,00	0,01
3 день	815	24,44	26,01	104,04	727,50	1545,78	174,66	147,32	288,84	8,99	7,23	13,44	14,09	35,12	0,35	0,35	27,06	0,01
4 день	785	28,08	28,02	112,58	756,24	1483,62	170,54	159,22	376,69	9,20	0,01	0,05	0,09	20,00	0,30	0,39	38,76	0,23
5 день	790	25,58	26,27	119,10	793,82	1156,84	141,89	165,42	349,61	5,86	0,01	0,01	0,13	98,10	0,32	0,26	13,35	0,09
6 день	715	26,74	30,03	152,72	835,40	1708,91	124,78	147,21	380,64	9,86	0,01	0,64	0,39	0,00	0,33	0,33	21,44	0,01
7 день	785	24,98	30,62	139,36	895,06	998,29	182,01	162,56	393,01	5,41	0,09	0,02	0,82	96,47	0,33	0,30	12,41	0,74
8 день	785	36,55	29,50	125,45	783,29	1116,19	174,32	156,83	370,41	15,07	0,02	0,02	0,37	32,36	5,54	5,35	25,87	5,22
9 день	785	29,37	31,63	117,46	859,32	920,46	111,75	195,88	423,08	8,54	0,01	0,05	0,07	36,84	0,37	0,35	8,76	0,26
10 день	810	24,29	26,12	114,17	767,42	1727,11	156,40	158,98	346,48	5,52	0,01	0,11	0,10	30,10	0,37	0,35	31,27	0,09
Всего за 10 дней	7770	275,66	309,08	1211,62	8230,69	13983,08	1593,46	1636,35	3701,25	83,69	7,92	23,36	29,72	427,83	8,86	8,43	230,03	7,38
В среднем за 1 день	777	27,57	30,91	121,16	823,07	1398,31	159,35	163,64	370,12	8,37	0,79	2,34	2,97	42,78	0,89	0,84	23,00	7,38
3	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	1,09	1,12	4,10