

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчь РК

«Специализированная школа №1

с углубленным изучением английского языка

имени Володи Дубинина»

Ризванова Г. В. Дубинина



«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор

ООО "Нектар"

по договору соисполнения №1.1 от 09.01.26г

Белан А.



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Орлов

по доверенности

№10-2025-К от 23.10.25г

Кравченко Т. Орлов



основное (организованное) меню

возраст 12 лет и старше
сезон: зима 2026г
(январь - февраль)

259	Жаркое по-домашнему из говядины	225	20,90	28,63	88,47	549,17	1071,35	52,25	54,80	265,42	4,98	0,39	77,40	42,70	0,15	0,22	8,72	
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	6,22	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	895	34,20	42,71	205,37	1121,30	2068,03	168,96	194,31	491,88	10,55	1,13	81,90	51,34	0,41	0,44	24,78	0,01
	Всего за день	1455	74,64	75,30	293,19	1928,37	2716,80	567,86	302,34	1008,76	15,17	60,69	129,82	121,77	0,62	1,36	35,59	0,21
	СРЕДА																	
	Завтрак																	
306	Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	50	1,44	1,36	2,89	29,60	48,01	11,96	10,09	30,67	0,35				0,03	0,02	4,85	0,02
234	Котлета рыбная с маслом сливочным	100/10	13,84	15,34	9,14	230,00	365,38	71,38	38,78	220,78	3,08	0,52	15,60	462,00	0,06	0,08	4,10	0,82
304.1	Рис отварной с овощами	180	4,98	12,70	51,18	318,00	61,84	5,22	19,61	73,14	0,63	9,79		32,44	0,03	0,01		0,12
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	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	600	26,21	30,93	113,23	795,57	783,36	122,04	125,47	399,89	7,94	10,67	15,60	497,81	0,21	0,18	13,02	0,96
	Обед																	
56	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,18	7,20	143,72	247,19	33,20	17,31	29,07	1,28	0,08			*0,03	0,03	15,55	
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
289	Рагу из птицы	230	21,74	20,29	26,30	375,52	1128,23	63,69	66,96	187,23	3,32	0,06	6,96	4,70	0,23	0,26	19,61	
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	900	35,08	28,30	136,97	1013,59	2128,41	216,52	217,35	419,04	8,88	0,87	8,16	11,84	0,47	0,47	46,69	0,18
	Всего за день	1500	61,29	59,23	250,20	1809,16	2911,77	338,56	342,82	818,93	16,82	11,54	23,76	509,65	0,68	0,65	59,70	1,14
	ЧЕТВЕРГ																	
	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	
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 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
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		0,04	0,15	1,30	
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	670	29,39	26,91	97,47	729,03	845,93	242,95	139,60	473,30	5,60	2,87	20,40	20,63	0,33	0,52	6,31	0,10
	Обед																	
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	14,59	72,90	224,60	28,33	18,39	41,61	1,31			1,55	0,05	0,04	6,86	

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	
309	Макаронные изделия	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
	отварные																		
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			5,13		0,03	0,02	10,00	
ПП	Хлеб пшеничный	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42				0,07	0,06	0,11	
ПП	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	1075	37,57	31,29	149,65	962,09	1495,16	171,10	190,10	391,91	11,61	0,74	2,99	9,59	32,48	0,46	0,38	31,87	0,28
	Всего за день	1745	66,96	58,20	247,11	1691,12	2341,09	414,05	329,70	865,21	17,21	3,61	23,39	30,22	120,32	0,79	0,90	38,18	0,38
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
102	Каша рисовая жидкая	250	9,32	12,18	49,30	330,58	203,09	148,12	34,22	156,93	0,57	0,76	6,82	0,18	65,89	0,07	0,19	1,33	0,17
15	млочная с маслом и сахаром																		
ПП	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,00	13,20	132,00	5,25	75,00	0,15		6,40		39,00	0,01	0,05	0,11	0,16
ПП	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	
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	8,30	11,10	1,40	2,80	0,28			3,67		0,05	0,04	0,08	
ПП	Хлеб пшеничный	50	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30	13,22	3,85	127,19	0,13	0,30	1,59	0,33
	Итого	555	19,87	21,55	128,16	718,41	396,77	315,97	104,06	306,44	2,06	1,06	13,22	3,85	127,19	0,13	0,30	1,59	0,33
	Обед																		
45	Салат из белокочанной	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	
	капусты с морковью																		
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
260	Выточек из говядины с	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
	маслом сливочным																		
112	Пиоре 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
149	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	
PP	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	
PP	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	960	36,69	39,74	153,28	1085,90	2065,68	195,27	221,52	538,24	9,47	1,56	28,26	12,97	40,00	0,64	0,52	45,84	0,43
	Всего за день	1515	56,56	61,28	281,44	1804,31	2462,45	511,24	325,58	844,68	11,53	2,62	41,48	16,82	167,19	0,76	0,81	47,42	0,76
	2 неделя																		
	СОН/ДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
102	Каша овсяная жидкая	250	8,91	14,63	50,45	370,50	332,24	174,49	69,15	262,55	1,98	0,23	6,84	3,83	66,12	0,24	0,23	1,33	0,17
15	млочная с маслом и сахаром																		
130	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,00	13,20	132,00	5,25	75,00	0,15		6,40		39,00	0,01	0,05	0,11	0,16
130	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	
PP	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	
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	8,30	11,10	1,40	2,80	0,28							0,03	
	Итого	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	645	18,97	24,07	134,43	780,31	793,11	354,75	136,99	413,55	5,55	0,47	13,24	6,76	127,42	0,32	0,35	11,57	0,33
	Обед																		
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	14,59	72,90	224,60	28,33	18,39	41,61	1,31			1,55		0,05	0,04	6,86	
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
259	Жаркое по-домашнему из говядины	225	20,90	28,63	88,47	549,17	1071,35	52,25	54,80	265,42	4,98	0,39	77,40	42,70		0,15	0,22	8,72	
309	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	
310	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	
311	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	
312	Итого	895	34,85	40,55	192,92	1059,42	2057,94	167,35	191,43	494,81	12,22	1,13	80,39	52,29	0,00	0,43	0,44	30,08	0,18
	Всего за день	1540	53,82	64,62	327,35	1839,73	2851,05	522,10	328,42	908,36	17,77	1,60	93,63	59,05	127,42	0,74	0,79	41,65	0,51
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
233	Запеканка из творога с изюмом	200	35,54	30,99	42,45	590,81	244,46	295,51	47,07	421,34	1,65	59,01	48,16	67,13	182,91	0,13	0,84	0,52	0,20
312	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	0,20	
319	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	
330	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	
331	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	
332	Итого	560	44,16	35,44	98,26	890,88	788,03	515,05	120,86	606,18	4,48	60,05	54,16	70,76	202,91	0,25	1,07	12,08	0,20
	Обед																		
67	Винегрет овощной (лук репчатый)	100	1,40	10,04	14,58	125,10	283,00	31,24	19,53	43,27	0,83	0,06	12,60	6,77		0,04	0,04	9,63	
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
394	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 гречневая	80	2,44	2,67	10,94	77,60	73,82	4,50	38,42	58,06	1,29	0,16		0,64		0,06	0,03		0,04
333	Каша пшеничная	100	2,07	3,24	16,34	75,00	337,64	55,45	20,65	40,14	0,81	0,07		1,50		0,03	0,03	17,16	0,05
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	
312	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	
312	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	
312	Итого	960	40,71	46,29	172,71	1047,59	1632,41	237,51	225,06	412,50	16,33	1,03	17,10	17,55	53,73	6,12	6,01	42,65	5,66
	Всего за день	1520	84,86	81,73	270,97	1938,47	2420,44	752,56	345,92	1018,68	20,81	61,08	71,26	88,31	256,64	6,38	7,08	54,73	5,86
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
310	Нера 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	
310	Омлет натуральный	200	18,63	23,19	31,05	387,23	265,19	137,81	21,57	301,83	3,53	44,76	64,13	75,86	433,91	0,14	0,69	5,06	1,59
301	Каша 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	
312	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	
312	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	
312	Итого	570	31,09	35,55	98,55	789,45	927,31	403,00	112,51	555,12	6,14	45,45	70,13	82,86	458,31	0,31	0,97	11,39	1,59

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
239/111	Тефтели рыбные 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
112	Щеи картофельные	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
149	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	
110	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	
110	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	33,75	26,51	158,91	1083,21	2186,13	289,86	224,72	562,11	8,55	1,03	21,16	59,55	26,22	0,70	0,45	46,28	0,93
	Всего за день	1540	52,64	51,81	257,93	1742,66	2607,14	684,24	266,30	824,79	13,45	1,15	22,88	59,99	184,54	2,53	0,63	56,60	1,55
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	15365	640,56	636,09	2654,62	17678,17	24992,71	5247,20	3179,38	8878,68	167,92	216,37	589,81	1031,38	2037,57	20,33	21,05	458,63	18,85
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1536,5	64,06	63,61	265,46	1767,82	2499,27	524,72	317,94	887,87	16,79	21,64	58,98	103,14	203,76	2,03	2,11	45,86	1,885
	Норма 100% от суточной нормы	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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г
 Руководитель 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	570	21,26	28,21	102,83	717,38	566,60	345,16	63,40	404,64	3,64	15,39	83,84	22,88	230,29	0,27	0,61	2,93	0,67
2 день	560	40,44	32,59	87,82	807,07	648,77	398,90	108,03	516,88	4,62	59,56	47,92	70,43	182,00	0,21	0,92	10,81	0,20
3 день	600	26,21	30,93	113,23	795,57	783,36	122,04	125,47	399,89	7,94	10,67	15,60	497,81	63,00	0,21	0,18	13,02	0,96
4 день	670	29,39	26,91	97,47	729,03	845,93	242,95	139,60	473,30	5,60	2,87	20,40	20,63	87,84	0,33	0,52	6,31	0,10
5 день	555	19,87	21,55	128,16	718,41	396,77	315,97	104,06	306,44	2,06	1,06	13,22	3,85	127,19	0,13	0,30	1,59	0,33
6 день	645	18,97	24,07	134,43	780,31	793,11	354,75	136,99	413,55	5,55	0,47	13,24	6,76	127,42	0,32	0,35	11,57	0,33
7 день	560	44,16	35,44	98,26	890,88	788,03	515,05	120,86	606,18	4,48	60,05	54,16	70,76	202,91	0,25	1,07	12,08	0,20
8 день	570	31,09	35,55	98,55	789,45	927,31	403,00	112,51	555,12	6,14	45,45	70,13	82,86	458,31	0,31	0,97	11,39	1,59
9 день	660	27,45	30,30	94,26	732,61	532,43	85,23	134,39	373,76	6,23	0,90	14,40	4,81	40,00	0,30	0,34	6,66	0,26
10 день	560	18,89	25,30	99,02	659,45	421,01	394,38	41,58	262,68	4,90	0,12	1,72	0,44	158,32	1,83	0,18	10,32	0,62
Всего за 10 дней	5950	277,71	290,84	1054,03	7620,16	6703,32	3177,43	1086,88	4312,44	51,16	196,54	334,63	781,23	1677,28	4,16	5,42	86,66	5,26
В среднем за 1 день	595	27,77	29,08	105,40	762,02	670,33	317,74	108,69	431,24	5,12	19,65	33,46	78,12	167,73	0,42	0,54	8,67	0,52
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	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	*C	D
1 день	960	42,69	38,08	158,43	969,26	1448,09	243,38	229,03	424,82	18,37	1,23	5,03	10,36	74,78	6,13	6,10	33,56	5,70
2 день	895	34,20	42,71	205,37	1121,30	2068,03	168,96	194,31	491,88	10,55	1,13	81,90	51,34	0,00	0,41	0,44	24,78	0,01
3 день	900	35,08	28,30	136,97	1013,59	2128,41	216,52	217,35	419,04	8,88	0,87	8,16	11,84	66,03	0,47	0,47	46,69	0,18
4 день	1075	37,57	31,29	149,65	962,09	1495,16	171,10	190,10	391,91	11,61	0,74	2,99	9,59	32,48	0,46	0,38	31,87	0,28
5 день	960	36,69	39,74	153,28	1085,90	2065,68	195,27	221,52	538,24	9,47	1,56	28,26	12,97	40,00	0,64	0,52	45,84	0,43
6 день	895	34,85	40,55	192,92	1059,42	2057,94	167,35	191,43	494,81	12,22	1,13	80,39	52,29	0,00	0,43	0,44	30,08	0,18
7 день	960	40,71	46,29	172,71	1047,59	1632,41	237,51	225,06	412,50	16,33	1,03	17,10	17,55	53,73	6,12	6,01	42,65	5,66
8 день	895	33,78	20,69	144,84	864,50	1429,65	158,23	200,65	431,83	8,97	1,78	4,49	12,06	21,90	0,41	0,38	36,26	0,04
9 день	895	33,52	31,09	127,52	851,15	1777,89	221,60	198,34	399,10	11,82	9,33	5,70	12,60	45,15	0,41	0,45	33,96	0,18
10 день	980	33,75	26,51	158,91	1083,21	2186,13	289,86	224,72	562,11	8,55	1,03	21,16	59,55	26,22	0,70	0,45	46,28	0,93
Всего за 10 дней	9415,00	362,84	345,25	1600,59	10058,01	18289,39	2069,77	2092,50	4566,24	116,76	19,83	255,18	250,15	360,29	16,17	15,63	371,97	13,59
В среднем за 1 день	941,50	36,28	34,52	160,06	1005,80	1828,94	206,98	209,25	456,62	11,68	1,98	25,52	25,02	36,03	1,62	1,56	37,20	13,59
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	1,15	4,62