

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Специализированная школа №1

с углубленным изучением английского языка

имени Володи Дубинина»

Ризванова Г.Р.

«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор

ООО "Нектар"

по договору соисполнения

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Орлов

по доверенности

№10-2025-К от 22.10.25

Белан А.С.



### основное (организованное) меню

возраст 7-11 лет

сезон: весна 2026г

(март -май)







	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	9,92	55,67	161,88	21,29	12,42	24,39	0,79				0,01	0,02	3,99	
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		3,60	2,05	0,09	0,05	6,60	0,01
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		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			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			0,66	0,04	0,03	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>26,74</b>	<b>30,03</b>	<b>152,72</b>	<b>835,40</b>	<b>1708,91</b>	<b>124,78</b>	<b>147,21</b>	<b>380,64</b>	<b>9,86</b>		<b>0,64</b>	<b>0,39</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>21,44</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1275</b>	<b>37,39</b>	<b>50,77</b>	<b>236,66</b>	<b>1403,40</b>	<b>2317,55</b>	<b>313,34</b>	<b>222,47</b>	<b>647,25</b>	<b>14,43</b>		<b>0,70</b>	<b>0,43</b>	<b>0,61</b>	<b>0,57</b>	<b>32,64</b>	<b>0,31</b>
	<b>ВТОРНИК</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
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		35,94	50,10	0,10	0,63	0,39	0,15
ПР	Молоко стуженное	20	1,50	0,04	11,36	52,00	76,00	63,40	6,80	45,80	0,04			0,70	0,01	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		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			2,93	0,04	0,03	0,06	
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>35,14</b>	<b>27,58</b>	<b>87,49</b>	<b>740,97</b>	<b>726,00</b>	<b>440,07</b>	<b>108,92</b>	<b>499,27</b>	<b>4,06</b>		<b>0,42</b>	<b>0,54</b>	<b>0,22</b>	<b>0,86</b>	<b>11,95</b>	<b>0,15</b>
	<b>Обед</b>																	
37	Салат картофельный с огурцами солеными и зеленым луком	60	0,82	4,76	10,22	66,53	183,12	14,83	11,66	23,53	0,43		17,24	10,42	0,03	0,03	4,31	
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		0,96	7,28	0,04	0,04	8,54	0,01
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		1,37	42,89	0,07	0,14	0,59	0,63
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			27,03	0,03	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			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			0,66	0,04	0,03	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>25,29</b>	<b>32,35</b>	<b>148,03</b>	<b>926,14</b>	<b>1098,12</b>	<b>182,61</b>	<b>166,23</b>	<b>402,62</b>	<b>5,47</b>		<b>0,20</b>	<b>0,92</b>	<b>0,27</b>	<b>0,31</b>	<b>14,26</b>	<b>0,74</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1295</b>	<b>60,43</b>	<b>59,93</b>	<b>235,52</b>	<b>1667,11</b>	<b>1824,12</b>	<b>622,68</b>	<b>275,15</b>	<b>901,89</b>	<b>9,54</b>		<b>0,62</b>	<b>1,46</b>	<b>0,49</b>	<b>1,17</b>	<b>26,21</b>	<b>0,89</b>
	<b>СРЕДА</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26	219,12	54,54	10,86	33,48	0,44			2,05	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		6,53	6,60	0,12	0,66	0,39	1,62
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48		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			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		0,44		0,03	0,02	0,01	

	<b>Итого</b>	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
	<b>Обед</b>																		
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		
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 с маслом сливочным	90/5	20,59	17,14	27,37	235,12	187,18	56,41	24,89	75,49	8,24				32,36	5,18	5,15	5,81	5,00
303	Каша вязкая ячневая	150	3,24	4,23	20,84	134,38	67,10	26,85	16,01	111,34	0,59			29,09	0,06	0,03			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		
	<b>Итого</b>	785	36,24	27,61	122,71	753,54	1048,93	170,83	148,25	368,15	15,14	0,00	0,02	0,35	32,36	5,54	5,39	16,66	5,22
	<b>Всего за день</b>	1285	68,40	63,26	181,89	1502,39	1803,30	710,59	255,61	961,85	20,43	0,05	0,15	0,47	491,37	5,81	6,30	21,51	6,84
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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	
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>	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
	<b>Обед</b>																		
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,61	197,82	11,73	14,48	39,13	0,54	1,60	17,34	10,74	11,88	0,05	0,06	5,02	0,04
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
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
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
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	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		
	<b>Итого</b>	785	29,01	34,23	114,34	860,45	1023,36	98,44	198,28	425,85	8,46	0,02	0,21	0,18	31,88	0,38	0,38	14,54	0,27
	<b>Всего за день</b>	1300	47,96	49,01	174,86	1295,06	1948,55	207,04	278,70	612,00	15,07	0,09	0,25	0,24	67,00	0,60	0,62	28,13	0,27
	<b>ПЯТНИЦА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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
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>	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



расчет завтрак	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Ca	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	22,52	23,34	79,26	577,58	694,44	195,97	147,75	382,91	5,11	0,01	0,07	0,04	61,05	0,29	0,37	5,61	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	226,48	222,02	848,65	6148,43	6273,11	2934,90	909,91	3481,70	44,27	1,25	1,96	1,86	1435,00	3,31	4,53	90,76	3,69
В среднем за 1 день	524	22,65	22,20	84,86	614,84	627,31	293,49	90,99	348,17	4,43	0,13	0,20	0,19	143,50	0,33	0,45	9,08	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	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	785	27,15	22,06	109,28	725,61	1677,11	190,49	172,48	436,50	8,64	0,01	0,13	0,53	28,47	0,51	0,45	29,60	0,85
2 день	715	26,22	27,60	105,65	752,87	1740,40	154,88	162,44	317,19	5,99	0,01	0,16	0,14	50,37	0,29	0,36	29,51	0,01
3 день	815	24,82	20,06	115,79	709,02	1592,34	177,70	154,59	302,27	9,08	0,07	0,06	0,13	35,12	0,36	0,34	22,55	0,01
4 день	785	29,24	32,20	117,29	817,85	1596,84	168,47	165,30	401,42	9,38	0,02	0,22	0,19	31,88	0,35	0,39	41,68	0,27
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	25,29	32,35	148,03	926,14	1098,12	182,61	166,23	402,62	5,47	0,09	0,20	0,92	96,47	0,27	0,31	14,26	0,74
8 день	785	36,24	27,61	122,71	753,54	1048,93	170,83	148,25	368,15	15,14	0,00	0,02	0,35	32,36	5,54	5,39	16,66	5,22
9 день	785	29,01	34,23	114,34	860,45	1023,36	98,44	198,28	425,85	8,46	0,02	0,21	0,18	31,88	0,38	0,38	14,54	0,27
10 день	810	25,70	26,43	133,62	861,08	1805,77	225,79	173,42	455,01	5,94	0,01	0,19	0,33	35,37	0,45	0,36	29,03	0,45
Всего за 10 дней	7770	275,99	278,84	1238,54	8035,76	14448,62	1635,86	1653,60	3839,26	83,83	0,25	1,84	3,30	440,02	8,80	8,58	232,62	7,92
В среднем за 1 день	777	27,60	27,88	123,85	803,58	1444,86	163,59	165,36	383,93	8,38	0,02	0,18	0,33	44,00	0,88	0,86	23,26	7,92
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	1,06	4,15