«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

Белан А.С.

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Орлов
по доверенности
№10-2025-К от 22.12.25г

Кравченко Т.Н.

основное (организованное) меню

возраст 12 лет и старше
сезон: осень -зима 2026г
(ноябрь -декабрь)

меню 12 лет и старше сезон осень (ноябрь -декабрь 2026г)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы								Витамины				
							K	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
	1 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром	260	10,12	12,86	50,08	341,20	214,48	156,41	36,14	165,77	0,59	0,80	7,20	0,19	69,60	0,07	0,20	1,40	0,18
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
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 ржаной	40	2,80	0,40	22,24	65,80	49,80	10,24	10,00	46,52	1,24	0,24		0,88		0,06	0,04	0,01	
	Итого	**550**	**21,89**	**24,24**	**103,10**	**665,00**	**453,22**	**431,63**	**69,59**	**398,29**	**2,45**	**1,24**	**13,20**	**1,07**	**148,60**	**0,21**	**0,46**	**2,82**	**0,41**
	Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	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	
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
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	
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	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	**995**	**35,34**	**40,19**	**197,44**	**1106,90**	**2453,79**	**174,29**	**200,56**	**500,16**	**13,74**	**1,37**	**81,90**	**51,65**	**0,00**	**0,45**	**0,47**	**48,33**	**0,01**
	Всего за день	**1545**	**57,23**	**64,43**	**300,54**	**1771,90**	**2907,01**	**605,92**	**270,15**	**898,45**	**16,19**	**2,61**	**95,10**	**52,72**	**148,60**	**0,67**	**0,93**	**51,15**	**0,42**
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	36,41	30,83	43,62	599,86	319,18	357,37	54,96	464,94	1,68	5,93	4,79	6,75	181,95	0,14	0,87	0,72	0,20
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	40	3,55	1,33	18,70	100,07	43,23	14,30	43,99	38,04	0,46	0,24		2,93		0,04	0,03	0,06	
	Итого	**560**	**40,43**	**32,58**	**87,12**	**806,93**	**648,71**	**398,83**	**109,35**	**516,78**	**4,62**	**6,17**	**4,79**	**9,68**	**181,95**	**0,21**	**0,92**	**10,81**	**0,20**
	Обед																		
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,38	7,18	131,86	244,89	161,66	22,98	109,26	1,28		0,60		38,50	0,02	0,08	5,77	0,15
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

294	Котлета куриная	100	22,83	15,01	30,33	224,56	208,07	62,67	27,65	82,20	9,14				13,73	5,75	5,71	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
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	**950**	**43,57**	**37,30**	**165,98**	**1012,03**	**1286,46**	**376,17**	**202,91**	**527,80**	**15,40**	**0,73**	**1,80**	**42,05**	**52,23**	**6,05**	**6,00**	**23,75**	**5,99**
	Всего за день	**1510**	**84,00**	**69,88**	**253,10**	**1818,96**	**1935,17**	**775,00**	**312,26**	**1044,58**	**20,02**	**6,90**	**6,59**	**51,73**	**234,18**	**6,26**	**6,92**	**34,56**	**6,19**
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
73	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	
210	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
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	Печенье	40	2,57	3,27	40,67	149,41	118,67	6,83	8,24	17,61	0,49				19,34		0,01	0,04	
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	**580**	**28,11**	**34,52**	**126,94**	**838,38**	**1035,58**	**261,87**	**82,92**	**431,52**	**8,41**	**56,95**	**64,13**	**81,18**	**453,25**	**0,25**	**0,80**	**13,81**	**1,59**
	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	
119	Суп гороховый	250	7,80	48,02	15,94	552,25	302,22	53,03	37,03	95,43	2,68			4,65		0,30	0,07	1,00	0,12
234	Котлета рыбная с маслом сливочным	110	13,84	15,34	9,14	230,00	365,38	71,38	38,78	220,78	3,08	0,52	15,60	462,00	56,00	0,06	0,08	4,10	0,82
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
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,00	71,58	11,46	3,64	6,62	0,57					0,01	0,01	1,83	
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	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	**1060**	**36,70**	**72,64**	**152,22**	**1514,22**	**2180,51**	**267,39**	**228,55**	**591,53**	**13,36**	**1,42**	**26,46**	**477,50**	**56,00**	**0,74**	**0,44**	**54,41**	**1,03**
	Всего за день	**1640**	**64,81**	**107,16**	**279,16**	**2352,60**	**3216,09**	**529,26**	**311,46**	**1023,05**	**21,77**	**58,37**	**90,59**	**558,68**	**509,25**	**0,98**	**1,24**	**68,22**	**2,62**
	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	
279/331	Тефтели из говядины (2	120	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	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
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	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	**640**	**24,31**	**21,71**	**76,80**	**579,69**	**771,25**	**225,83**	**171,16**	**438,98**	**5,76**	**12,77**	**7,08**	**4,45**	**65,45**	**0,33**	**0,49**	**5,40**	**0,10**
	Обед																		
51	Салат из свеклы 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	

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
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	
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	
	Итого	**995**	**35,28**	**33,72**	**154,40**	**1033,70**	**2094,08**	**211,68**	**186,09**	**436,81**	**12,46**	**9,57**	**9,53**	**13,82**	**66,20**	**0,50**	**0,51**	**34,82**	**0,05**
	Всего за день	**1635**	**59,59**	**55,43**	**231,20**	**1613,39**	**2865,33**	**437,50**	**357,25**	**875,78**	**18,22**	**22,34**	**16,61**	**18,27**	**131,65**	**0,83**	**1,00**	**40,22**	**0,15**
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,90	216,90	23,99	30,38	44,53	1,07					0,05	0,08	4,38	
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,69	14,88	43,18	332,03	68,31	306,24	19,02	175,83	1,25		1,48		102,43	1,50	0,10	0,24	0,41
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	
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	**620**	**17,40**	**16,34**	**96,97**	**561,87**	**618,03**	**369,63**	**86,80**	**276,44**	**5,65**	**12,12**	**1,48**	**1,91**	**102,43**	**1,63**	**0,24**	**14,68**	**0,41**
	Обед																		
42	Салат картофельный с сол.огурцами и зел.горошком	100	1,75	6,18	18,50	99,50	333,80	15,91	18,72	47,32	0,75	0,25	29,40	16,25		0,08	0,05	13,04	
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
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	110	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 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
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	
	Итого	**960**	**34,70**	**41,62**	**151,08**	**1041,91**	**1393,97**	**134,29**	**193,50**	**526,12**	**11,43**	**2,30**	**46,79**	**25,73**	**40,00**	**0,47**	**0,43**	**27,80**	**0,44**
	Всего за день	**1580**	**52,10**	**57,96**	**248,05**	**1603,78**	**2012,00**	**503,92**	**280,30**	**802,56**	**17,07**	**14,42**	**48,27**	**27,64**	**142,43**	**2,10**	**0,67**	**42,48**	**0,85**
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом и сахаром	260	9,17	13,80	50,22	363,33	341,86	179,37	71,28	270,09	2,04	0,24	7,05	3,95	61,15	0,25	0,23	1,37	0,18
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
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	40	2,57	3,27	40,67	149,41	118,67	6,83	8,24	17,61	0,49				19,34		0,01	0,04	
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	**570**	**23,02**	**29,11**	**134,42**	**821,64**	**744,37**	**482,74**	**115,31**	**531,52**	**4,12**	**12,44**	**13,05**	**4,39**	**163,89**	**0,38**	**0,51**	**3,11**	**0,41**
	Обед																		
51	Салат из свеклы 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	
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
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	
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	**895**	**33,62**	**31,21**	**140,88**	**940,35**	**1962,99**	**209,80**	**190,19**	**427,22**	**10,05**	**9,33**	**5,70**	**12,60**	**45,15**	**0,43**	**0,47**	**29,57**	**0,18**
	Всего за день	**1465**	**56,64**	**60,33**	**275,30**	**1761,99**	**2707,36**	**692,54**	**305,50**	**958,74**	**14,17**	**21,77**	**18,75**	**16,99**	**209,04**	**0,80**	**0,98**	**32,68**	**0,59**
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
222	Пудинг из творога (запеч) со сгущ.молоком	200/20	31,74	28,24	58,76	616,00	449,00	317,84	55,16	424,88	2,16	36,23	25,25	43,68	166,80	0,22	0,67	0,64	0,13
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	
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	
	Итого	**560**	**37,21**	**31,32**	**103,16**	**844,07**	**924,83**	**474,80**	**123,55**	**566,72**	**5,23**	**36,57**	**28,25**	**46,61**	**176,80**	**0,33**	**0,88**	**12,03**	**0,13**
	Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	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	
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
268	Котлета из говядины с маслом сливочным	110	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
309	Макаронные изделия отварные	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
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	
	Итого	**960**	**39,99**	**39,31**	**148,70**	**1075,34**	**1334,04**	**138,23**	**204,13**	**469,51**	**11,70**	**1,46**	**17,40**	**8,35**	**40,00**	**0,57**	**0,43**	**27,31**	**0,44**
	Всего за день	**1520**	**77,20**	**70,63**	**251,86**	**1919,41**	**2258,87**	**613,03**	**327,68**	**1036,23**	**16,93**	**38,03**	**45,65**	**54,96**	**216,80**	**0,90**	**1,31**	**39,34**	**0,57**
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
73	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	
211	Омлет с сыром	200	23,88	29,19	3,40	462,87	278,62	348,32	29,07	415,92	3,66	4,32	7,26	7,33	482,85	0,13	0,73	0,43	1,80

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	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	**640**	**33,36**	**40,33**	**64,17**	**827,61**	**1114,68**	**593,33**	**97,18**	**615,00**	**7,59**	**16,71**	**13,26**	**12,65**	**502,85**	**0,29**	**0,98**	**16,44**	**1,80**
	Обед																		
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	16,52	92,80	269,80	35,46	20,70	40,63	1,32					0,02	0,04	6,65	
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
239/331	Тефтеля рыбная с соусом	120	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
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
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	
	Итого	**970**	**28,45**	**30,23**	**156,68**	**937,41**	**2047,43**	**245,98**	**199,76**	**499,56**	**7,57**	**0,90**	**21,36**	**36,72**	**18,53**	**0,53**	**0,42**	**40,00**	**0,43**
	Всего за день	**1610**	**61,81**	**70,56**	**220,85**	**1765,02**	**3162,11**	**839,32**	**296,93**	**1114,57**	**15,15**	**17,61**	**34,62**	**49,37**	**521,38**	**0,82**	**1,39**	**56,44**	**2,23**
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
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	
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		2,96	21,90	0,12	0,15	6,78	
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	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	**665**	**24,81**	**13,23**	**97,87**	**702,16**	**1132,05**	**127,64**	**122,11**	**293,60**	**9,35**	**13,00**	**0,00**	**4,87**	**21,90**	**0,25**	**0,26**	**36,37**	**0,00**
	Обед																		
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	0,04
268	Биточек из говядины	100	15,76	15,28	13,08	256,00	193,92	10,42	30,60	166,76	2,68	0,48	14,40			0,06	0,14	0,26	0,16
143	Рагу из овощей	180	3,12	13,25	15,36	196,20	460,15	64,73	29,27	78,30	1,07	0,06	3,34	1,97	69,56	0,11	0,10	22,52	0,16
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	**950**	**32,74**	**34,38**	**140,13**	**970,80**	**1644,18**	**197,75**	**208,09**	**484,77**	**8,53**	**1,28**	**22,23**	**10,76**	**69,56**	**0,46**	**0,53**	**35,39**	**0,36**
	Всего за день	**1615**	**57,55**	**47,61**	**238,00**	**1672,96**	**2776,23**	**325,39**	**330,20**	**778,37**	**17,88**	**14,28**	**22,23**	**15,63**	**91,46**	**0,71**	**0,79**	**71,75**	**0,36**
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	260	7,27	12,76	50,41	346,69	223,71	159,54	24,16	140,65	0,60	2,38	71,40		69,02	0,10	0,20	1,39	0,18
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,00	66,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	12,68	9,68	22,00	100,00	0,03	0,18		0,35

1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	30,90	8,40	4,20	22,50	0,35				40,00	0,03	0,02		0,15
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	
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	**565**	**16,53**	**25,12**	**94,20**	**649,82**	**350,04**	**207,44**	**40,81**	**271,83**	**3,01**	**15,21**	**81,08**	**22,55**	**209,02**	**0,20**	**0,42**	**1,43**	**0,68**
	Обед																		
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85,00	216,70	30,72	18,62	39,50	1,07			1,55		0,03	0,03	5,95	
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,58	9,55	16,10	161,00	622,25	86,91	59,35	185,44	1,68	0,11	6,06	36,66	25,05	0,17	0,13	11,90	0,49
290/330	Курица, 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	
303	Каша вязкая пшенная	180	5,03	6,01	28,76	189,19	92,63	13,17	35,90	102,67	1,18			1,22		0,14	0,02		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	
	Итого	**975**	**44,34**	**37,96**	**135,49**	**980,04**	**1503,63**	**216,88**	**230,46**	**573,18**	**9,93**	**0,83**	**6,06**	**45,66**	**57,53**	**0,55**	**0,42**	**22,49**	**0,59**
	Всего за день	**1540**	**60,87**	**63,08**	**229,69**	**1629,86**	**1853,67**	**424,32**	**271,27**	**845,01**	**12,94**	**16,04**	**87,14**	**68,21**	**266,55**	**0,75**	**0,84**	**23,92**	**1,27**
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	15660	631,80	667,05	2527,72	17909,86	25693,84	5746,19	3063,01	9377,33	170,35	212,37	465,55	914,20	2471,34	14,83	16,06	460,77	15,25
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1566	63,18	66,71	252,77	1790,99	2569,38	574,62	306,30	937,73	17,04	21,24	46,56	91,42	247,13	1,48	1,61	46,08	15,25
	Норма 60% 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

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	550	21,89	24,24	103,10	665,00	453,22	431,63	69,59	398,29	2,45	1,24	13,20	1,07	148,60	0,21	0,46	2,82	0,41
2 день	560	40,43	32,58	87,12	806,93	648,71	398,83	109,35	516,78	4,62	6,17	4,79	9,68	181,95	0,21	0,92	10,81	0,20
3 день	580	28,11	34,52	126,94	838,38	1035,58	261,87	82,92	431,52	8,41	56,95	64,13	81,18	453,25	0,25	0,80	13,81	1,59
4 день	640	24,31	21,71	76,80	579,69	771,25	225,83	171,16	438,98	5,76	12,77	7,08	4,45	65,45	0,33	0,49	5,40	0,10
5 день	620	17,40	16,34	96,97	561,87	618,03	369,63	86,80	276,44	5,65	12,12	1,48	1,91	102,43	1,63	0,24	14,68	0,41
6 день	570	23,02	29,11	134,42	821,64	744,37	482,74	115,31	531,52	4,12	12,44	13,05	4,39	163,89	0,38	0,51	3,11	0,41
7 день	560	37,21	31,32	103,16	844,07	924,83	474,8	123,55	566,72	5,23	36,57	28,25	46,61	176,8	0,33	0,88	12,03	0,13
8 день	640	33,36	40,33	64,17	827,61	1114,68	593,33	97,18	615,00	7,59	16,71	13,26	12,65	502,85	0,29	0,98	16,44	1,80
9 день	665	24,81	13,23	97,87	702,16	1132,05	127,64	122,11	293,60	9,35	13,00	0,00	4,87	21,90	0,25	0,26	36,37	0,00
10 день	565	16,53	25,12	94,20	649,82	350,04	207,44	40,81	271,83	3,01	15,21	81,08	22,55	209,02	0,20	0,42	1,43	0,68
Всего за 10 дней	***5950***	***267,06***	***268,50***	***984,74***	***7297,17***	***7792,76***	***3573,74***	***1018,77***	***4340,68***	***56,18***	***183,18***	***226,32***	***189,36***	***2026,14***	***4,09***	***5,95***	***116,91***	***5,73***
В среднем за 1 день	***595***	***26,71***	***26,85***	***98,47***	***729,72***	***779,28***	***357,37***	***101,88***	***434,07***	***5,62***	***18,32***	***22,63***	***18,94***	***202,61***	***0,41***	***0,59***	***11,69***	***5,73***
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	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D
1 день	995	35,34	40,19	197,44	1106,90	2453,79	174,29	200,56	500,16	13,74	1,37	81,90	51,65	0,00	0,45	0,47	48,33	0,01
2 день	950	43,57	37,30	165,98	1012,03	1286,46	376,17	202,91	527,80	15,40	0,73	1,80	42,05	52,23	6,05	6,00	23,75	5,99
3 день	1060	36,70	72,64	152,22	1514,22	2180,51	267,39	228,55	591,53	13,36	1,42	26,46	477,50	56,00	0,74	0,44	54,41	1,03
4 день	995	35,28	33,72	154,40	1033,70	2094,08	211,68	186,09	436,81	12,46	9,57	9,53	13,82	66,20	0,50	0,51	34,82	0,05
5 день	960	34,70	41,62	151,08	1041,91	1393,97	134,29	193,50	526,12	11,43	2,30	46,79	25,73	40,00	0,47	0,43	27,80	0,44
6 день	895	33,62	31,21	140,88	940,35	1962,99	209,80	190,19	427,22	10,05	9,33	5,70	12,60	45,15	0,43	0,47	29,57	0,18
7 день	960	39,99	39,31	148,70	1075,34	1334,04	138,23	204,13	469,51	11,70	1,46	17,40	8,35	40,00	0,57	0,43	27,31	0,44
8 день	970	28,45	30,23	156,68	937,41	2047,43	245,98	199,76	499,56	7,57	0,90	21,36	36,72	18,53	0,53	0,42	40,00	0,43
9 день	950	32,74	34,38	140,13	970,80	1644,18	197,75	208,09	484,77	8,53	1,28	22,23	10,76	69,56	0,46	0,53	35,39	0,36
10 день	975	44,34	37,96	135,49	980,04	1503,63	216,88	230,46	573,18	9,93	0,83	6,06	45,66	57,53	0,55	0,42	22,49	0,59
Всего за 10 дней	***9710,00***	***364,74***	***398,55***	***1542,99***	######	***17901,08***	***2172,45***	***2044,24***	***5036,65***	***114,17***	***29,19***	***239,23***	***724,84***	***445,20***	***10,74***	***10,11***	***343,86***	***9,52***
В среднем за 1 день	***971,00***	***36,47***	***39,86***	***154,30***	***1061,27***	***1790,11***	***217,25***	***204,42***	***503,67***	***11,42***	***2,92***	***23,92***	***72,48***	***44,52***	***1,07***	***1,01***	***34,39***	***9,52***
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	1,17	1,21	4,40