«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ г.Керчи РК
«Срепиализированная школа №19
с углубиентамовууением английскийени Л.С.Жалинива"

TWO THE WASHINGTON TO STATE THE WASHER AND THE WASH

«СОГЛАСОВАНО»
Генеральный директор
ООО "ЛАДИЯ"
договор соиснолнения
Ne2-C/2025 от 14.04256
Нечаева Л.В.

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Орлов
по доверенности
№7-2025-К от 14 04 25 г.

Кравиенко ТНЭЛО

основное (организованное) меню

возраст 7-11 лет сезон: осень 2025г (сентябрь -октябрь)

Специанизмованная школа №19 Директор МБОУ г.Керчи РК «СОГЛАСОВАНО»

цением английского языка TAYOUGHHAMIN'S

Mehn T.C.Kan Mether O.B.

Генеральный директор договор соисполнения «СОГЛАСОВАНО» Ne2-C/2025 or 14:04:25F 000 "ЛАДИЯ" Нечаева Л.В.

«УТВЕРЖДАЮ» ИП Орлов

Ne7-2025-K or 14,04,25 по доверенности

Кравченко Т.Н.

основное (организованное) меню

сезон: осень 2025г возраст 7-11 лет

(сентябрь -октябрь)

меню 7-11 лет сезон осень (сентябрь-октябрь 2025г)

				,									41						
N .	Наименование блюд	Выхол	ики	ıbrı	воды	ть, ккал Т				Ми	Минералы						Витамины	HPI	
рецеп.			Pe	Ж	Угле		Ж	Ca	Mg	Ь	Fe (	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	U	D
	1 неделя												İ			-	$\dagger$	-	•
	понедельник													100	1	+			
	Завтрак																		
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром	220	8,20	10,72	43,40	291,00	178,78	130,39	30,12	138,14	02'0	0,67	00'9	0,16	28,00	0,06	0,17	1,17 0	0,15
3	Бутерброд с сыром	20	2,80	8,30	14,83	157,00	42,60	139,20	9,45	00'96	0,49				29,00	0.04	0.07	0.11	0.23
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		╀	╀	+	+	
ПР	Печенье	20	2,10	4,90	22,24	83,40	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24				╁	╀	-	0.02	T
IIP	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	+	0,01	
	Итого	510	19,02	25,47	107,49	645,30	459,95	404,71	64,07	362,28	$\vdash$	12,77	00'6	0,60	138,15	┢	╁	t.	0.38
	Обед												╁	+	+	+	╁	+	
45.1	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом и	09	0,94	2,15	4,45	40.26	155.00	16.98	12.10	25.68	0.34	0.02		07		-	+	2	
	морковью				•		,	2004	71	20,00	5,0	70,0		67,0		70,0	70,0	10,25	
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	85'6	85,80	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	0,02	3.60	1.92		0.07	0.05	0 029	0.01
268/331	Котлета из говядины с соусом	90/30	14,54	13,89	13,48		186,33	17,52	_	156,23	2,46	0,04	-	1	10,14 (		-	+	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,00	30,34	4,86	21,12	37,17	1,11					0 80'0	0,02	0	80'0
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02 0	0,02 4	4,00	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	-		278,00	16,00	00'6	11,00	2,20					$\vdash$		10,00	
di l	Хлеб пшеничный	20	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		┝	-	80'0	
di	Хлеб ржаной	30	2,10	$\overline{}$	_	$\rightarrow$	_	2,68	7,50	34,89	0,93	0,18		99'0		0,04 0	0,03 0	0,01	
	Итого	910	30,54		124,02	_	1362,30	118,31	161,04	371,90	11,16	95'0	4,32	6,49	10,14 0	0,37 0	0,34 3	31,28 0	60'0
	Всего за день	1420	49,56	52,46	231,51 1	1497,18	1822,25	523,02	225,11	734,18	13,42	13,33	13,32	7,09 1	148,29 0	0,54 0	0,77 3:	33,92 0	0,47
	Sperman												1						
	Запеканка из твопога с									$\dagger$					1	+		25	T
223	молоком сгущенным	170/20	31,36	26,37	38,95	520,54	283,97	314,80	47,99	404,25	1,44	2,08	4,10	5,76 1	155,61 (	0,12 0	0,75 0	0,64 0	0,17
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	00'09	8,30	11,10	1,40	2,80	0,28						0	0,03	Ī
338	Яблоко	100	0,40	0,40	08'6	47,00	278,00	16,00	00'6	11,00	2,20					0,03 0	0,02	10,00	
IIP	Хлеб пшеничный	20	1,78	29'0	9,35	50,04	21,62	7,18	22,00	19,02	0,23	0,12		1,47		+	+	0,03	
	Итого	510	33,61	27,46	73,10	85'229	591,89	349,08	80,39	437,07	4,15	5,20	4,10	7,23 1	155,61 0	+	$\vdash$	+	0,17
8	Обед			2									$\vdash$		$\vdash$	$\vdash$	+	+	$\prod$

2,94	8,54 0,01	8,02 0,79	18,16 0,08	0,73	80.0	╁	+	49,18			10,50	76,21 0,18		2,53	╁	╁	╨		7,93	<u> </u>	0,23 0,14	18.77 0.06	10,00	╁	$\vdash$	0,01	45,62 0,24	134,93 0,50			2,10
0,01	0,04	0,08	0,10	-	0,04	╀	+	┼			0,02	1,55	├		0,03		-		0,02	90'0	0,14	0.08	0,02	0,02	-	0,03	0,41	2,09	1	0	00,0
0,02	0,04	0,05	0,14	0,02	0,05	0.04	1	-			0,04	0,21	0,12		0,04	0,03			0,02	0,08	0,05	0.09	0,03	0,02	0,05	0,04	0,38	0,82		0 0	1000
	68,00	64,01					132,01	287,62				6308,00					6308,00			16,84	20,00	39,00					75,84	6383,84			
	7,28	23,82	3,85		3,67	99'0	39,28	46,51			3		1,20		2,93	0,44	4,57			1,70	8	1,70			3,67	0,66	7,73	12,30			
	96'0	0,07	9,05				10,08	14,18									00'0			4,02	1,30	2,88					8,20	8,20	2		
0,02	0,01	0,04	80'0		0,30	0,18	0,63	5,83					0,30		0,24	12,00	12,54		0,01	0,20	0,04	0,05			0,30	0,18	0,78	13,32			
0,30	86'0	20'0	1,00	0,70	0,58	0,93	4,56	8,71			0,54	11,20	2,42	0,32	0,46	0,62	15,56		0,40	0,94	2,42	68'0	2,20	2,80	0,58	6,03	11,16	26,72		0.36	226
18,00	43,68	127,96	96,60	23,44	47,55	34,89	382,12	819,19			15,60	216,02	108,88	3,93	38,04	23,26	405,73		21,37	57,78	151,58	65,25	11,00	14,00	47,55	34,89	403,42	809,15		14.40	22 (2.2
8,40	20,90	3,70	27,75	17,46	54,99	7,50	140,70	221,09			12,00	14,75	72,03	2,14	43,99	2,00	149,91		11,30	20,28	27,54	24,39	00'6	8,00	54,99		_	312,91		8 40	
10,20	39,38	363,94	36,98	32,48	17,95	2,68		857,69			8,40	17,30	8,44	12,68	14,36	5,12	06,30		15,25	42,72	10,58	53,94	16,00	14,00	17,95		_	244,42		13.80	
117,60	308,24	452,15	648,42	229,80	54,04	37,35	0	2439,49			174,00	240,64	138,40	19,02	43,23	24,90	640,19		125,02	284,60	176,03	394,74	278,00	240,00	-	_	_	2229,97		84.60	+
7,20	83,00	295,18	137,40	133,00	125,09	35		08′			13,20	209,602	145,00	55,36	100,001	32,90	556,13 6		44,33	135,48 2	283,20 1	173,50 3	47,00 2	85,00 2	125,09	2	95	80		00.9	+
1,14	8,75	31,51 2	20,44 1	32,01 1	23,38 1		133,91 8:	207,01 1507	1	22	1,14 1		20,52	13,57 5	18,70 1	11,12 3	71,05 5		2,27 4	15,03 13	12,83	12,80 1.	9,80		23,38 12		$\rightarrow$	184,04 1499,	+	1.02	+
0,06	3,94 8	9,49 31	Н		+	-						-	-		$\vdash$				Н			_			$\dashv$			_	-	╁	+
			6 4,80	60'0 9	4 1,66	06'0 0	2 20,34	3 47,80	-		5 0,12	8 12,24	3 5,00	2 0,02	5 1,33	0,20	9 18,91		5 3,62	5 5,57	2 18,88	11,04	0,40		$\dashv$	-	+	6 60,38	+	3 0.06	-
0,42	1,44	10,00	3,06	99'0	4,44	2,10	22,12	55,73			99'0	14,88	4,58	0,12	3,55	1,40	25,19		99'0	2,85	14,82	2,60	0,40	1,00	4,44	2,10	28,87	54,06	1	0.48	
. 09	200	08/06	150	200	20	30	790	1300			09	80	150	180	40	20	530		09	200	90/2	150	100	200	20	30	882	1415		09	1
Овощи свежие порционно (огурцы)	Борщ с капустой и картофелем	Рыба, запеченная в сметанном соусе	Пюре картофельное	Компот из смеси сухофруктов	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Итого	Всего за день	СРЕДА	Завтрак	Овощи свежие порционно (помидоры)	Пудинг из печени	Каша вязкая гречневая	Чай с лимоном	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Итого	Обед	Салат из сырых овощей	Суп картофельный с клецками	Биточек из говядины с маслом сливочным	Рагу из овощей	Яблоко	Сок фруктовый	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Итого	всего за день	3armak	Огурцы соленые	Птица, тушенная в соусе с
71	82	232/330	312	349	ПР	ПР				ĸ	7.1	283	303	377	ПР	ПР	e e		29	108	268	143	338	389	ПР	ПР				70	100,000

ШР	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	900	
IIP	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	200	25,10	18,67	66,25	508,87	954,67	252,88	10	334,55	5,28	7,28	9,50	+	59.52	0.29	0.47	4.49	0.00
	Обед								+				+	+					20/0
20	Салат из свеклы с сыром и чесноком	09	2,80	5,63	4,31	79,12	146,94	97,00	13,79	92,29	0,77		98'0		23,10	0,01	50'0	3,46	60'0
66	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		90'0	0,04	8,30	0,01
239/331	Тефтеля рыбная с соусом	90/30	11,48	10,39	15,25	200,38	272,50	84,87	26,95	169,17	08'0	90'0	00'9	-	18,53	0,10	80,0	2,14	0,33
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,00	4,25	24,58	152,00	84,38	15,66	21,62	101,05	1,70	69'0		1,20		80'0	0,03		80'0
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	102,61	101,21	12,76	4,63	3,96	98'0					0,01	0,01	0,81	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	08'6	47,00	278,00	16,00	00'6	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	85'0	0,30		3,67		0,05	0,04	80'0	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	2,68	7,50	34,89	0,93	0,18		99'0		0,04	0,03	0,01	
	Итого	770	26,63	26,76	126,41	831,75	1281,70	279,80	155,08	472,60	8,46	1,25	8,76	30,44	41,63	0,38	0,30	24,80	0,51
e	Всего за день	1270	51,73	45,43	192,66	1340,62	2236,37	532,68	277,08	807,15	13,74	8,53	18,26	38,17	101,15	79'0	0,77	29,29	0,51
	пятница									_									
	Завтрак																		T
71	Овощи свежие порционно (помидоры)	09	99'0	0,12	1,14	13,20	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54					0,04	0,02	10,50	
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	60,0	0,21	0,35
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	00'06	0,13	0,20	00'9		20,00	0,04	0,15	1,30	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	08'6	47,00	278,00	16,00	00'6	11,00	2,20					0,03	0,02	10.00	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,001	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	0,24		2,93		0,04	0,03	90'0	
IIP	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	13,90	41,13	31,13	6,40	6,25	80'62	0,78	0,15		0,55		0,04	0,02	0,01	
	Итого	575	20,47	17,61	95,47	588,63	731,59	434,94	101,64	335,30	5,19	0,59	7,28	3,48 1	108,30	1,49	0,33	22,08	0,35
	Обед								_					+					
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	09	0,51	3,03	1,55	35,45	83,29	14,23	66'2	13,92	0,37			0,28		60'0	0,02	2,47	
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	90'0	4,66	0,14
289	Рагу из птицы	175	16,58	15,47	50,05	286,44	29'098	48,58	51,08	142,82	2,53	0,04	5,31	3,59	50,37	60'0	0,20	14,96	
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	
IIP	Хлеб пшеничный	20	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67		90'0	0,04	80'0	
IIP	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	2,68	7,50	34,89	0,93	0,18		99'0		0,04	0,03	0,01	
Ī	Kroro	715	29,02	$\neg$	62,09	699,93	1654,01	136,58	158,02	323,66	8,85	0,53	7,71	6,65	50,37	0,47	98'0	26,17	0,14
	Всего за день	1290	49,48	42,29	190,56	1288,56	2385,60	571,52	259,66	96'859	14,04	1,12	14,99	13,13	158,67	1,97	69'0	48,25	0,49
	2 попопа										+		+		1				
	понелельник										$\dagger$		+	+		1			
	20 march 20												+	+		1			
	Завтрак													-	1				

to the

560         15,48         17,64         92,10         573,94         832,30           60         1,11         3,62         10,83         80,38         279,06           200         2,15         2,27         13,96         94,60         385,14           90         9,12         6,30         28,96         143,81         187,27           150         3,06         4,80         20,44         137,40         648,42           200         1,00         20,20         85,00         240,40           50         4,44         1,66         23,38         125,09         54,04           30         2,10         0,30         16,68         49,35         37,35           1340         38,46         36,60         226,55         1289,57         2663,58           1340         38,46         36,60         226,55         1289,57         2663,58           175         15,24         13,49         15,05         242,67         579,37           200         1,00         20,25         1289,57         2663,58           200         1,00         1,14         7,20         117,60           40         3,55         1,349         15,0
1,00 3,55 1,75 21,96 15,13 0,51 3,03 1,44 3,94 1,44 3,94
200   80   200
Завтрак         Овощи свежие порционно         (огурцы)         Птица, тушенная в соусе с овощами         Сок фруктовый         Хлеб пшеничный         Хлеб ржаной         Итого         Обед         Салат из соленых огурцов с луком репчатым         Борщ с капустой и         капусноным

	$\Box$		_	_	_	_			N)		Г								П								ı -	_	1	г	_			
	96	45		20	ПР	ПР	379	303	232/330	71			9		ПР	ПР	342	143	294	102	50	10		ПР	ПР	338	376	211	49					ПР
	Рассольник ленинградский	Салат из белокочанной капусты с морковью	Обед	Итого	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Кофейный напиток с молоком	Каша вязкая рисовая	Рыба, запеченная в сметанном соусе	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	Завтрак	HETBEPI	Всего за день	Итого	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Компот из свежих плодов	Рагу из овощей	Котлета куриная	Суп картофельный с горохом	Салат из свеклы с сыром и чесноком	Обед	Итого	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Яблоко	Чай с сахаром	Омлет с сыром	Салат витаминный (2 вариант кукуруза конс)	Завтрак	СРЕДА	Всего за день	Итого	Хлеб ржаной
	200	60		590	20	40	200	150	90/30	30/30			1350	765	30	50	180	155	90	200	60		585	25	40	100	180	180	60			1310	810	30
	1,61	0,79		21,22	1,40	3,55	3,17	2,56	10,00	0,54			65,87	37,06	2,10	4,44	0,14	2,64	20,55	4,39	2,80		28,81	1,75	3,55	0,40	0,06	21,49	1,56			46,04	24,08	2,10
	4,07	1,95		17,96	0,20	1,33	2,68	4,17	9,49	0,09			72,13	40,13	0,30	1,66	0,14	14,67	13,51	4,22	5,63		32,00	0,25	1,33	0,40	0,02	26,27	3,73			40,33	25,20	0,30
	9,58	3,88		104,99	11,12	18,70	15,95	26,57	31,51	1,14			202,01	122,85	16,68	23,38	25,09	12,87	27,30	13,22	4,31		79,16	13,90	18,70	9,80	12,61	3,06	21,09			187,70	118,71	16,68
	85,80	36,24		693,35	32,90	100,07	101,00	154,00	295,18	10,20			1621,55	873,39	49,35	125,09	102,61	196,50	202,12	118,60	79,12		748,16	41,13	70,007	47,00	50,42	416,62	92,92			1251,93	775,86	49,35
	381,24	150,00		850,00	24,90	43,23	146,34	37,58	452,15	145,80	10		2021,71	1301,72	37,35	54,04	101,21	396,24	187,28	378,66	146,94		719,99	31,13	43,23	278,00	7,23	250,78	109,62			2002,54	991,21	37,35
•	23,32	14,98		522,62	5,12	14,36	125,78	4,12	363,94	9,30			659,86	281,08	7,68	17,95	12,76	55,14	56,41	34,14	97,00		378,78	6,40	14,36	16,00	9,33	313,52	19,17			261,91	150,85	7,68
	19,34	9,05	-20	94,89	5,00	43,99	14,00	18,00	3,70	10,20			256,29	158,65	7,50	54,99	4,63	24,39	24,89	28,46	13,79		97,64	6,25	43,99	9,00	1,18	26,17	11,05		i.	269,69	161,03	7,50
	45,38	16,98		351,64	23,26	38,04	90,00	55,58	127,96	16,80			843,91	363,18	34,89	47,55	3,96	66,75	73,99	70,48	65,56		480,73	29,08	38,04	11,00	2,35	374,37	25,89			593,90	366,31	34,89
	0,74	0,28		2,07	0,62	0,46	0,13	0,37	70,0	0,42			21,46	13,91	0,93	0,58	0,86	0,90	8,23	1,64	0,77		7,55	0,78	0,46	2,20	0,24	3,29	0,58			12,99	5,45	0,93
*	0,02	0,14		13,07	12,00	0,24	0,20	0,49	0,04	0,10			4,87	0,54	0,18	0,30		0,05		0,01			4,33	0,15	0,24			3,89	0,05			7,68	0,58	0,18
	3,60			6,07			6,00		0,07	-			12,17	5,64				2,88		2,40	0,36		6,53					6,53	:			$\vdash$	2,04	
	1,92	0,18		28,81	0,44	2,93		1,62	23,82				17,75	-	0,66	3,67	$\dashv$	1,70		1,45			-34	0,55	2,93			6,60	0,19			-		0,66
4				84,01	×		20,00		64,01				553,67	95,36				59,90	12,36	5	23,10		458,31					434,61	23,70			$\vdash$	109,05	
	0,07	0,01		0,21	0,03	0,04	0,04	0,02	0,05	0,03			5,82	$\dashv$		-	-	-	5,18	0,18	0,01		-	-	0,04	0,03		0,12	0,03			H	_	0,04
e e	0,05	0,02		0,31	0,02	0,03	0,15	0,02	80,0	0,02				$\dashv$	+	$\dashv$	$\dashv$	-	5,14	0,06	0,05		_	-	$\dashv$	0,02		0,66	0,03			Н	0,25 1	$\dashv$
8 e e	6,70	10,25		16,11	0,01	90,0	1,30		8,02	6,72		$\vdash$	64,98	_	0,01	80,0	-	-	5,81	4,66	3,46 (		31,38	0,01	0,06	10,00	0,03	0,39	20,89				-	0,01
	0,01			0,87				80,0	0,79				6,99	5,37				0,14	5,00	0,14	0,09		1,62					1,62				0,09	0,09	

**9**<sup>2</sup>

Котлета из говядины с соусом	дины с	08/06	14,54	13,89	13,48	251,38	186,33	17,52	28,99	156,23	2,46	0,04	0,72	90'0	10,14	90'0	0,14	0,24	
Каша вязкая гречневая		150	4,58	2,00	20,52	145,00	138,40.	8,44	72,03	108,88	2,42	0,30		1,20		0,12	90'0		80'0
Компот из смеси сухофруктов		200	99'0	60'0	32,01	133,00	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70			,		0,02	0,02	0,73	
Яблоко		100	0,40	0,40	08'6	47,00	278,00	16,00	00'6	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
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		20'0	0,04	80'0	
Хлеб ржаной		30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	2,68	7,50	34,89	6,03	0,18	20	99'0		0,04	0,03	0,01	,
Итого		910	29,12	27,36	129,34	872,86	1455,16	138,37	218,36	444,35	10,31	86'0	4,32	2,68	10,14	0,39	0,38	28,01	60'0
Всего за день		1500	50,34	45,32	234,33	1566,21	2305,16	66'099	313,25	795,99	12,38	14,05	10,39	36,49	94,15	0,61	0,70	44,11	96'0
пятница																	1 20 1 1		
Завтрак				S												5			
Огурцы соленые		09	0,48	90'0	1,02	00'9	84,60	13,80	8,40	14,40	98'0					0,01	90'0	2,10	
Плов из птицы		150	12,71	7,85	26,80	229,00	213,56	34,76	40,53	131,50	1,48	0,53		1,97	14,60	30'0	0,10	4,52	
í		200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80			0		0,02	0,02	4,00	
Яблоко		100	0,40	0,40	08'6	47,00	278,00	16,00	00'6	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
Хлеб пшеничный		40	3,55	1,33	18,70	100,001	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	0,24		2,93		0,04	0,03	90'0	
Хлеб ржаной		25	1,75	0,25	13,90	41,13	31,13	6,40	6,25	80'62	82'0	0,15		0,55		0,04	0,02	0,01	
Итого		575	19,89	68'6	90,42	508,20	890,52	99,32	116,17	238,02	80'8	0,92	00'0	5,45	14,60	0,22	0,25	50,69	00'0
Обед								*											
Салат из сырых овощей		09	99'0	3,62	2,27	44,33	125,02	15,25	11,30	21,37	0,40	0,01	T-1			0,02	0,02	7,93	
Суп картофельный с клецками	1.9	200	2,85	5,57	15,03	135,48	284,60	42,72	20,28	57,78	0,94	0,20	4,02	1,70	16,84	80'0	90'0	4,60	0,04
Пудинг из печени		80	14,88	12,24	00'9	209,602	240,64	17,30	14,75	216,02	11,20			(	6308,00	0,23.	1,55	76,21	0,18
Пюре картофельное	┙	150	3,06	4,80	20,44	137,40	648,42	36,98	27,75	86,60	1,00	80'0	9,05	3,85		0,14	0,10	18,16	80'0
Компот из свежих плодов		180	0,14	0,14	25,09	102,61	101,21	12,76	4,63	3,96	98'0	2				0,01	0,01	0,81	
Хлеб пшеничный		20	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	80'0	
Хлеб ржаной		30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	2,68	7,50	34,89	0,93	0,18		99'0		0,04	0,03	0,01	
Итого		750	28,13	28,33	108,89	803,86	1491,28	150,64	141,20	468,17	15,91	0,77	13,07	9,88	6324,84	0,55	1,81	107,80	0,30
Всего за день		1325	48,02	38,22	199,31	1312,06	2381,80	249,96	257,37	706,19	23,99	1,69	13,07	15,33	6339,44	0,77	2,06	128,49	0,30
		126											0	8				6	
																n.			
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		13520	509,28	480,95	2055,68 141	14174,56	22488,47	5176,50	2662,17	7532,78	160,52	83,59	135,98	265,63	265,63 14308,17	13,25	15,73	601,72	12,22
В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	_	1352	50,93	48,10	205,57	1417,46	2248,85	517,65	266,22	753,28	16,05	8,36	13,60	26,56	1430,82	1,32	1,57	60,17	12,22
Норма 60% от суточной		1200	46,20	47,40	201,00	1410,00	00'099	00'099	150,00	00'099	7,20	0,02	90'0	1,80	420,00	0,72	0,84	36,00	9,00

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	Ж	Ca	Mg	Ь	Fe	Селен	Йол	Фтоп	A	B1	R2	Ü	
1 день	510	19,02	25,47	107,49	645,30	459,95	404,71	64,07	362,28	2,26	12,77	00'6	09.0	138.15	0.17	0.43	2.64	0.38
2 день	510	33,61	27,46	73,10	677,58	591,89	349,08	80,39	437,07	4,15	5,20	4,10	7,23	155,61	0.17	0.79	10.70	0.17
3 день	530	25,19	18,91	71,05	556,13	640,19	08'99	149,91	405,73	15,56	12,54	00'0	-	6308,00	0,43	1,68	89,31	0.26
4 день	200	25,10	18,67	66,25	208,87	954,67	252,88	122,00	334,55	5,28	7,28	9,50	t	59,52	0.29	0.47	4.49	0.00
5 день	575	20,47	17,61	95,47	588,63	731,59	434,94	101,64	335,30	5,19	0,59	7,28	3,48	108,30	1,49	0,33	22,08	0.35
6 день	260	15,48	17,64	92,10	573,94	832,30	333,58	118,00	408,15	5,27	12,52	12,00	5,27	82,40	0,35	0,44	12.79	0.15
7 день	200	21,96	15,13	66'89	476,07	1011,33	111,06	108,66	227,59	7,54	7,1	3,5	7,73	35,12	0,262	0,26	7.74	0
8 день	585	28,81	32,00	79,16	748,16	719,99	378,78	97,64	480,73	7,55	4,33	6,53	10.27	458,31	0.26	92.0	31.38	1.62
9 день	290	21,22	17,96	104,99	693,35	850,00	522,62	94,89	351,64	2,07	13,07	6,07	28,81	84,01	0,21	0,31	16,11	0.87
10 день	575	19,89	68'6	90,42	508,20	890,52	66,32	116,17	238,02	80'8	0,92	00'0	5,45	14,60	0,22	0.25	20,69	0.00
Всего за 10 дней	5435	230,74	230,74 200,75	849,02	5976,23	7682,43	2953,27	1053,37	3581,06	62,95	76,32	57,98	81,14	7444,02	3,86	+	217,92	3,80
В среднем за 1 день	543,5	23,07	20,02	84,90	597,62	768,24	295,33	105,34	358,11	6,30	2,63	5,80	8,11	744,40	0,39	0,57	21,79	3,80
Норма 25% от суточной	200	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	-	2,50
													-	_	-	-	-	-

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	K	Ca	Mg	Ь	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	S	D
1 день	910	30,54	26,99	124,02	851,88	1362,30	118,31	161,04	371,90	11,16	95'0	4,32	6,49	10,14	0,37	0,34	31,28	0.09
2 день	790	22,12	20,34	133,91	830,22	1847,60	508,61	140,70	382,12	4,56	0,63	10,08	39,28	132,01	0,36	0,32	38,48	0,88
3 день	885	28,87	41,47	112,99	942,95	1589,78	178,12	163,00	403,42	11,16	82'0	8,20	7,73	75,84	0.38	0.41	45.62	0.24
4 день	770	26,63	26,76	126,41	831,75	1281,70	279,80	155,08	472,60	8,46	1,25	8,76	30,44	41,63	0,38	0.30	24.80	0.51
5 день	715	29,02	24,68	62,09	66669	1654,01	136,58	158,02	323,66	8,85	0,53	7,71	9,65	50,37	0,47	0,36	26.17	0.14
6 день	780	22,98	18,95	134,45	715,63	1831,28	280,88	151,73	356,02	7,81	0,65	13,86	51,85	14,77	0,51	0,40	35,94	0,71
7 день	810	24,08	25,20	118,71	775,86	991,21	150,85	161,03	366,31	5,45	0,58	2,04	14,01	109,05	0,42	0,25	12,10	60.0
8 день	765	37,06	, 40,13	122,85	873,39	1301,72	281,08	158,65	363,18	13,91	0,54	5,64	7,48	95,36	5,56	5.42	33.60	5.37
9 день	910	29,12	27,36	129,34	872,86	1455,16	138,37	218,36	444,35	10,31	86'0	4,32	2,68	10,14	0,39	0.38	28.01	0.0
10 день	750	28,13	28,33	108,89	803,86	1491,28	150,64	141,20	468,17	15,91	0,77	13,07	88'6	6324,84	0,55	1,81	107,80	0.30
Всего за 10 дней	8085,00	278,55	280,20	1206,66 81	8198,33	14806,04	2223,23	1608,81	3951,73	97,57	7,27	78,00	184,49	6864,15	9,39		+	8.42
В среднем за 1 день	808,50	27,85	28,02	120,67	819,83	1480,60	222,32	160,88	395,17	9,76	0,73	7,80	18,45	686,42	0,94	+	+-	8,42
Норма 35% от суточной	200	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	1,10	1,01	4,09

## ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

## СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849392

Владелец Плетнёв Олег Викторович

Действителен С 30.08.2025 по 30.08.2026