«COГЛАСОВАНО»

Директор MБОУ г. Керчи РК

«Слений дижанрованная школа №19

«Слений дижанрованная школа №19

«Слений дижанрованная школа №19

«Слений дижанрованная школа ме19

«Слений дижанрованная школа ме19

«Слений дижанрованная школа метрийского языка

» «Слений дижанрованная продения дижанрованная продения дижанрования дижа

«СОГЛАСОВАНО»
Генеральный директор
ООО "ЛАДИЯ"
договор соисполнения
№2-С/2025 от 14:04:25;
Нечаева Л.В.

«УТВЕРЖДАНО»

ИП Орлов

по доверенности

Ne7-2025-К от 14.04.25т

Кравяснко Ф.Н. 108

Кравяснко Ф.Н. 108

Керчь

основное (организованное) меню

возраст 12 лет и старше сезон: осень 2025г (сентябрь -октябрь)

меню 12 лет и старше сезон осень (сентябрь-октябрь 2025г)

		,		,															
Š	Наименование блюл	Выхол	ики	ıbrı	воды	ль, ккал ть, ккал			2	Мин	Минералы	u u	×	5 59		æ	Витамины	19	
рецеп.			гәg	иЖ	Угле		K	Ca	Mg	Ь	Fe	Селен	Йод Ф	Фтор	A 1	B1 B	B2 (D	D
	1 неделя																		,
	понедельник										2								
	Завтрак																		
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром	260	10,12	12,86	20,08	341,20	214,48	156,41	36,14	165,77	65,0	08'0	7,20 1	1,86 6	0 09'69	0,07 0,	0,20 1,	1,40 0	0,18
3	Бутерброд с сыром	20	2,80	8,30	14,83	157,00	42,60	139,20	9,45	00'96	0,49		2	5	29,00	0,04 0,	0,07 0,	0,11 0	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	1	10,00 0	0,04 0,	0,16 1,	1,33	
ПР	Печенье	40	2,56	3,26	40,48	148,74	118,14	08'9	8,20	24,16	0,48		,	2	22,30	0	0,02 0,	0,04	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	2,68	7,50	34,89	0,93	0,18	C	99'0	0	0,04 0,	0,03 0,	0,01	
	Итого	280	22,10	26,07	137,97	777,29	567,17	436,69	69'92	413,62	2,90	1,08	10,20 2	2,52 16	160,90 0	0,19 0,	0,48 2,	2,89 0	0,41
	Обед				Е								E.			3			
1.5.1	Салат из белокочанной	100	1 57	α υ	7.4.2	67 10	25832	2830	2017	42 80	0 57	0.03		0.31		003	0.03	17.08	
7.64	манусты со свежим отурцом и морковью	001	1,0,1	OC.C	71,1	01,10	76,067	06,02	77,02	47,00	5,0	coʻo		10,0			_	0	
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	2,41	0	0,09	0,06	8,38 0	0,01
268/331	Котлета из говядины с соусом	100/30	16,28	16,78	15,18	280,03	225,24	19,19	33,54	175,57	2,80	90'0	1,44 0	0,05 1	10,14 0	0,06 0,	0,15 0,	99'0	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,42	31,77	202,34	36,41	5,84	25,37	44,64	1,33		*		0	0,10 0,	0,03	0	0,10
389	Сок фруктовый	200	1,00	3	20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80				0	0,02 0,	0,02 4,	4,00	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	08'6	47,00	278,00	16,00	00'6	11,00	2,20				0	0,03	0,02	10,00	
ПР	Хлеб пшеничный	20	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	66'92	66,57	0,81	0,42		5,13	0	0,07	0 90'0	0,11	
IIP	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30	3-1	1,10	0	0,07	0,05 0,	0,02	
	Итого	1080	37,61	34,09	156,87	1046,80	1652,41	150,40	209,75	469,44	12,99	0,83	5,94	9,00	10,14 0	0,47 0,	0,42 40	40,25 0	0,11
	Всего за день	1660	59,71	60,16	294,84	1824,09	2219,58	587,09	286,44	883,06	15,89	1,91	16,14 1	11,52 17	171,04 0	0,66	0,90 43	43,14 0	0,52
	вторник							8									-		
	Завтрак																		
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	36,41	30,83	43,62	98'665	319,18	357,37	54,96	464,94	1,68	5,93	4,79 (6,75 18	181,95	0,14 0	0 28'0	0,72	0,20
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	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	08'6	47,00	278,00	16,00	00'6	11,00	2,20			1.0)	0,03 0	0,02	10,00	
ПР	Хлеб пшеничный	20	4,44	1,66	-	125,09	54,04	_	54,99	47,55	0,58	0,30		3,67			\dashv	_	
	Итого	570	41,32	32,91	91,80	831,95	659,52	402,42	120,35	526,29	4,74	6,23	4,79 1	10,42 18	181,95	0,22 0	0,93 10	10,83	0,20
	06ед							8						-	_		-	\dashv	

меню 12 лет и старше сезон осень (сентябрь-октябрь 2025г)

	treme to men in crapme econi occurs (controlla orticale de controlla d		1	Jan	1														
No	Наименование блюл	Выхол	ики	ıbrı	воды	ль, ккал ть, ккал	9			Мин	Минералы		a =			В	Витамины	19	
рецеп.		×	ре	ж	Угле		К	Ca	Mg	Ь	Fe	Селен	Йод Ф	Фтор	A I	B1 B	B2	IJ	D
	1 неделя																		١
	понедельник																		
	Завтрак								7										П
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	65'0	08'0	7,20 1	1,86 6	0 09'69	0,07 0,	0,20 1,	1,40 0	0,18
3	Бутерброд с сыром	50	2,80	8,30	14,83	157,00	42,60	139,20	9,45	00'96	0,49			2	29,00 0	0,04 0,	0,07 0,	0,11 0	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	1	10,00 0	0,04 0,	0,16 1,	1,33	
ПР	Печенье	40	2,56	3,26	40,48	148,74	118,14	08′9	8,20	24,16	0,48			2	22,30	0	0,02 0,	0,04	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	2,68	7,50	34,89	6,03	0,18	0	99'0	0	0,04 0,	0,03 0,	0,01	
	Итого	280	22,10	26,07	137,97	777,29	567,17	436,69	69'92	413,62	2,90	1,08	10,20 2	2,52 16	160,90 0	0,19 0,	0,48 2,	2,89 0	0,41
	Обед				5														
×	Салат из белокочанной																		
45.1	капусты со свежим огурцом и	100	1,57	3,58	7,42	67,10	258,32	28,30	20,17	42,80	0,57	0,03	0	0,31	0	0,03 0,	0,03 17	17,08	
	морковью			я								0	\dashv						
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	2,41	0	0 60'0	0,06	8,38 0	0,01
268/331	Котлета из говядины с соусом	100/30	16,28	16,78	15,18	280,03	225,24	19,19	33,54	175,57	2,80	90'0	1,44 0	0,05 1	10,14 0	0,06 0,	0,15 0	99'0	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,42	31,77	202,34	36,41	5,84	25,37	44,64	1,33		8 ,		0	0,10 0,	0,03	0	0,10
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80				0	0,02 0,	0,02 4	4,00	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	08'6	47,00	278,00	16,00	00'6	11,00	2,20				0	0,03	0,02	10,00	
ПР	Хлеб пшеничный	. 70	6,22	2,32	32,73	175,13	99'52	25,13	66'92	66,57	0,81	0,42	2	5,13	0	0,07	0 90'0	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	0,07	0,05 0	0,02	
	Итого	1080	37,61	34,09	156,87	1046,80	1652,41	150,40	209,75	469,44	12,99	0,83	5,94 9	9,00	10,14 0	0,47 0,	0,42 40	40,25 0	0,11
	Всего за день	1660	59,71	60,16	294,84	1824,09	2219,58	587,09	286,44	883,06	15,89	1,91	16,14	11,52 17	171,04 0	0 99'0	0,90 43	43,14 0	0,52
	ВТОРНИК							к											
	Завтрак								2		-								
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	36,41	30,83	43,62	98'665	319,18	357,37	54,96	464,94	1,68	5,93	4,79	6,75 18	181,95	0,14 0	0 87 0	0,72 0	0,20
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	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	08'6	47,00	278,00	16,00	00'6	11,00	2,20				0	0 80'0	0,02	10,00	
IIP	Хлеб пшеничный	20	4,44	1,66	23,38	125,09	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	0,30	(7)	3,67	0	0,05 0	0,04 0	80'0	
d	Итого	570	41,32	32,91	91,80	831,95	659,52	402,42	120,35	526,29	4,74	6,23	4,79	10,42 18	181,95 0	0,22 0	0,93	10,83 0	0,20
	Обед							×				\dashv				\dashv	4	-	

71	Овощи свежие порционно (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	195,99	16,99	13,99	56,99	05,0	0,03				0,03	0,02	4,90	
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		90'0	0,05	10,67	0,18
232/330	энная в	110/30	12,22	11,60	38,51	360,77	552,62	444,81	4,52	156,39	60'0	90'0	0,09	29,11	78,23	90'0	0,10	08'6	26'0
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	60'0
349	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	,
ПР	Хлеб пшеничный	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	66'92	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	90'0	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13		0,30	* *	1,10		0,07	0,05	0,02	
	Mroro	066	28,77	25,29	168,41	1032,02	2279,85	625,83	184,89	493,05	6,07	0,91	12,15 4	40,87	78,23	0,47	0,42	48,03	1,24
	Всего за день	1560	60'02	58,20	260,21	1863,97	2939,37	1028,25	305,24 1019,34		10,81	7,14 1	16,94 5	51,29 2	260,18	69'0	1,35	28,86	1,44
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
71	Овощи свежие порционно (помидоры)	100	1,10	0,20	1,90	22,00	290,00	14,00	20,00	26,00	06'0					90'0	0,04	17,50	
283	Пудинг из печени	100	18,60	15,30	7,50	262,00	300,80	21,62	18,44	270,02	14,00			7.	7886,00	0,26	1,94	92,26	0,22
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,65	174,78	166,09	10,14	86,52	130,78	2,91	98'0		1,44		0,14	80'0		0,10
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	21,30	14,20	2,40	4,40	98'0							2,83	
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	22
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	2,68	7,50	34,89	0,93	0,18	8	99'0		0,04	0,03	0,01	
	Итого	650	30,98	23,16	84,63	670,20	858,77	82,00	178,85	504,13	19,56	0,78	00'0	5,03 78	7886,00	0,54	2,12	115,66	0,32
	Обед																		
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	208,37	25,43	18,84	35,63	99'0	0,02				0,03	0,04	13,21	9. 50
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	96'9	18,79	169,35	355,75	53,40	25,35	72,23	1,18	0,25	5,03	2,13	21,05	0,10	80'0	5,75	0,05
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	110/10	17,42	24,07	14,53	347,60	216,31	13,86	33,66	186,44	2,97	0,05	1,58		40,00	0,07	0,17	62'0	
143	Рагу из овощей	180	3,12	13,25	15,36	196,20	460,15	64,73	29,27	78,30	1,07	90'0	3,34	1,97	95'69	0,11	0,10	22,52	0,16
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	
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	66'92	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	90'0	0,11	
IIP	Хлеб ржаной	20	3,50		27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07		0,02	
	Итого	1070	36,31	53,54	142,98	1176,40	1896,47	225,34	213,61	522,30	13,24	1,10	9,95	10,33 1	130,61	0,50	0,54	55,90	0,21
	Всего за день	1720	62,29	16,70	227,61	1846,60	2755,24	307,34	392,46	1026,43	32,80	1,88	9,95	15,36 8	8016,61	1,04	2,66	171,56	0,53
	HETBEP																	×	
	Завтрак		62										8					38	
20	Огурцы соленые	100	08'0	0,10	1,70	10,00	141,00	23,00	14,00	24,00	09'0					0,02	0,10	3,50	
292/331		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	
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	00'9	8	24,40	90'0	0,18	1,59	
IIP	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,001	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	0,24	f _v	2,93		0,04	0,03	90'0	

20		100 May 200					۲				The same of the sa								
	ИТОГО	595	30,12	22,61	74,01	590,42	1182,82	282,25	140,86	386,66	6,58	9,22	10,50	9,05	69,55	0,34	0,57	17,67	00'0
	Обед																		
	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		09'0		38,50	0,02	80,0	5,77	0,15
66	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
31	Тефтеля рыбная с соусом	100/30	13,04	12,38	18,11	235,99	320,18	99,18	31,58	192,87	96'0	0,11	-	46,89	26,22	0,12	╁	2,25	99'0
	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10		183,06	101,26	18,79	25,95	121,26	2,05	0,83		1,44		0,10	0,04		0,10
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,00	112,44	14,18	5,14	4,40	26'0					0,01	0,01	06'0	
	Яблоко	100	0,40	0,40	08'6	47,00	278,00	16,00	00'6	11,00	2,20					0,03		10,00	
	Хлеб пшеничный	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	66'92	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	90'0	0,11	
IIP	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	1080	34,38	35,22	162,13	1064,26	1578,76	382,58	204,88	612,57	10,57	\vdash	10,89		64,72	0,49	+	-	1,09
	Всего за день	1675	64,50	57,83	236,14	1654,68	2761,58	664,83	345,74	999,23	17,15	10,90	21,39	65,42	134,27	0,82	86'0	+	1,09
	пятница									-	-	-	+-	+	+-		+	+	
	Завтрак																		
71	Овощи свежие порционно (помидоры)	100	1,10	0,20	1,90	22,00	290,000	14,00	20,00	26,00	06'0					90'0	0,04	17,50	
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
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	
	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	-	90'0	
II I	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	650	23,01	19,79	106,21	651,45	863,23	484,06	113,51	375,76	5,87	0,62	7,48	3,59	122,43	1,71	0,37		0,41
	06ед																		
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,85	5,05	2,58	59,10	138,81	23,74	13,32	23,22	0,61			0,47		0,15	0,03	4,11	
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
	Рагу из птицы	200	18,90	17,64	22,87	326,54	981,16	55,38	58,23	162,81	2,89	0,05	6,05	4,09	57,42	0,20	0,23	17,05	
\neg	Сок фруктовый	200	1,00		-	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80					0,02	0,02	4,00	
	Хлеб пшеничный	70	6,22	\dashv	_	175,13	75,66	25,13	66'92	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	90'0	0,11	
	Хлеб ржаной	20	3,50	2.00		82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	870	35,96	_	_	876,24	1970,68	173,72	204,62	412,83	10,71	62'0	6,05	12,60	57,42	0,74	0,46	31,12	0,18
	Всего за день	1520	96'85	20,58	228,91	1527,69	2833,91	82,759	318,13	788,59	16,58	1,41	16,53	16,19	179,85	2,45	0,83	60,23	0,59
	2 неделя													1		\dagger	\dagger		
	понедельник								1										
•	Завтрак													-			24		

A STATE OF THE STA

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
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	00'9		24.40	0.06	0.18	1 59	T
338	Яблоко	100	0,40	0,40	08'6	47,00	278,00	16,00	00'6	11,00	\vdash	+		2		0,03	0,02	10,00	T
IIP	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	ľ	0.04	0.03	0.06	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	2,68	7,50	34,89	6,93	0,18		99'0		0,04	0,03	0,01	Γ
	Итого	630	19,30	19,37	112,98	678,75	916,78	369,63	153,11	478,58	6,11	0,86	13,05	7,54	85,55	0.42	0.49	13.03	0.18
	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	90'0	5,53	
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	90'0	8,25	0,04
262 2011r	Биточек, запеченный из рыбы	100	10,13	7,00	32,18	159,77	208,06	197,54	14,64	92,59	0,67	80'0	1,34 4	46,24	16,41	0,16	0,14	4,19	69'0
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
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	00′58	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	66'92	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	90'0	0,11	
IIP	Хлеб ржаной	20	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		70,0	0,05	0,02	tr
	Итого	950	29,05	24,46	172,95	919,27	2310,72	328,25	175,78	462,10	6,82	0,92	16,69 5	59,65	16,41	0,64		-	0,82
	Всего за день	1580	48,35	43,83	285,93	1598,02	3227,50	88'269	328,89	940,68	15,92	1,78 2	29,74 6	67,19 1	101,96	1,06	1.00	56.93	1.00
	ВТОРНИК													+-	+-			+	
a	Завтрак	27 0														r			
71	Овощи свежие порционно (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	195,99	16,99	13,99	29,99	05'0	0,03				0,03	0,02	4,90	
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	, 09'8	4,50	5,46	45,15	0,18	0,23	12,51	
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	40	3,55	1,33	18,70	100,001	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	0,24	, ч	2,93		0,04	0,03	90'0	
dil	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	2,68	7,50	34,89	6,03	0,18		99'0		0,04	0,03	0,01	
	MTOFO	595	26,94	19,07	76,83	558,42	1261,47	138,02	127,51	282,09	8,80	9,05	4,50	9,05	45,15	0,31	0,33	21,48	0,00
	Сапат из сопения опущное с										+	\dagger	+					1	T
21	луком репчатым	100	0,85	2,05	2,58	59,10	138,81	23,74	13,32	23,22	0,61			0,47		0,15	0,03	4,11	
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
279/331	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом сметанным	100/30	11,85	12,15	13,39	96'602	217,87	29,67	24,23	128,77	1,00	0,10	1,20	1,22	43,73	80'0	0,11	0,24	
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	T	0,10
349	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	
ПР	Хлеб пшеничный	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	66'92	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	90,0	0,11	Π

ШР	Хлеб ржаной	20	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	086	16'67	31,04	148,19	952,60	1202,30	186,20	206,53	457,40	7,07	0,83 2	2,40 1	10,05	43,73	0,57	0,34	15,88	0,28
	Всего за день	1575	26,85	50,11	225,02	1511,02	2463,77	324,22	334,04	739,49	15,87	9 88'6	6,90 1	19,10	88'88	68'0	29'0	37,36	0,28
	СРЕДА																	100	
	Завтрак										d								
49	Салат витаминный (2 вариант кукуруза конс)	100	2,60	6,22	35,14	154,80	182,61	31,94	18,41	43,13	26'0	80'0		0,32	39,48	90'0	90'0	34,80	
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	7,26	7,33 4	482,85	0,13	0,73	0,43	1,80
376	Чай с сахаром	200	70'0	0,02	15,00	00'09	8,30	11,10	1,40	2,80	-	-	├					0,03	
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	
IIP	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	100,001	43,23	14,36	43,99	38,04	_	0,24		2,93		0,04	0,03	90'0	
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	
	Итого	029	32,60	37,46	98,72	874,09	828,11	429,40	109,37	545,78	8,50	4,82 7	7,26 1	11,24 5	522,33	67'0	98'0	45,33	1,80
	Обед																		
20	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	86,9	7,18	131,86	244,89	161,66	22,98	109,26	1,28)	09'0		38,50	0,02	80'0	5,77	0,15
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	472,82	42,67	35,57	88,10	2,05	0,02	3,00	1,81		0,23	20'0	5,83	0,18
294	Котлета куриная	100	22,83	15,01	30,33	224,56	208,07	62,67	27,65	82,20	9,14			9	13,73	5,75	5,71	6,45	5,56
143	Рагу из овощей	180	3,07	17,04	14,95	228,19	460,15	64,03	28,32	77,52	1,05	90'0	3,34	1,97	95'69	0,10	0,10	21,80	0,16
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	06'0	
ПР	Хлеб пшеничный	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	66'92	75'99	0,81	0,42		5,13		70,0	90'0	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	20	3,50	05'0	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		70'0	0,05	0,02	
	Итого	950	45,94	49,68	157,39	1104,21	1636,26	383,13	209,15	486,18	16,83	9 08'0	6,94 1	10,01	121,79	6,25	80'9	40,88	6,05
	Всего за день	1620	78,54	87,14	256,11	1978,30	2464,37	812,53	318,52	1031,96	25,33	5,62 1	14,20 2	21,25 6	644,12	6,54	6,94	86,21	7,85
	HETBEPL				9.3														
	Завтрак			,															
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	50/50	06'0	0,15	1,90	17,00	242,99	15,50	17,00	28,00	0,70	0,17				50'0	0,03	11,20	
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	110/30	12,22	11,60	38,51	360,77	552,62	444,81	4,52	156,39	60'0	0,05	0,09	29,11	78,23	90'0	0,10	08'6	76'0
303	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,01	31,92	185,00	45,09	4,95	21,62	66,75	0,45	65'0		1,94		0,03	0,02		0,10
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	00'06	0,13	02'0	00'9		20,00	0,04	0,15	1,30	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3'22	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	
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	+1
	Итого	069	25,01	21,07	123,66	813,19	1067,62	613,08	108,63	414,07	2,76	1,43	6,09	34,64	98,23	97'0	98'0	22,37	1,07
	Обед														2				
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	3	0,31		0,02	0,04	17,10	
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	2,09	11,98	107,98	476,55	29,15	24,18	56,73	6,93	7 70,0	4,50	2,41		60'0	90'0	8,38	0,01
268/331	Котлета из говядины с соусом	100/30	16,28	16,78	15,18	280,03	225,24	19,19	33,54	175,57	2,80	90'0	1,44	50'0	10,14	90'0	0,15	99'0	165
												***	1.	2	100		ă.		

303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,65	174,78	166,09	10,14	86,52	130,78	2,91	98'0		1,44		0,14	80,0		0,10
349	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	20,0	0,73	
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	70	6,22	2,32	32,73	175,13	99'52	25,13	66'92	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	90'0	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	20	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		70,0	0,05	0,02	
3	Итого	1080	35,88	34,44	160,61	1060,54	1763,57	169,85	275,28	550,52	12,36	1,40	5,94	10,44	10,14	0,50	0,47	36,99	0,11
	Всего за день	1770	06'09	55,51	284,27	1873,73	2831,19	782,93	383,91	964,59	15,12	2,83	12,03	45,08	108,37	92'0	0,83	59,36	1,18
	пятница												+	\vdash					
	Завтрак																		
70	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	10,00	141,00	23,00	14,00	24,00	09'0		0,23,002.00			0,02	0,10	3,50	
291	Плов из птицы	225	19,07	11,78	40,20	343,50	320,34	52,14	08'09	197,25	2,22	08'0		2,96	21,90	0,12	0,15	82'9	
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	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	
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	695	26,92	13,91	107,28	634,92	1059,92	127,18	143,29	319,18	9,21	1,22	00'0	6,55	21,90	0,27	0,35	24,35	00'0
	Обед																		
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	208,37	25,43	18,84	35,63	99'0	0,02				0,03	0,04	13,21	
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	96'9	18,79	169,35	355,75	53,40	25,35	72,23	1,18	0,25	5,03	2,13	21,05	0,10	80'0	5,75	90'0
283	Пудинг из печени	100	18,60	15,30	7,50	262,00	300,80	21,62	18,44	270,02	14,00				7886,00	97'0	1,94	92,26	0,22
312	Пюре картофельное	180	3,67	2,76	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	60'0
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,00	112,44	14,18	5,14	4,40	26'0					0,01	0,01	06'0	
IIP	Хлеб пшеничный	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	66'92	25'99	0,81	0,42		5,13		0,07	90'0	0,11	
IIP	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	36,80	37,04	143,00	1041,50	1893,50	196,95	190,56	610,91	20,35	1,09	15,89	12,98 7	20,7067	0,71	2,30	137,05	0,36
	Всего за день	1645	63,72	50,95	250,28	1676,42	2953,42	324,13	333,85	930,09	29,56	2,31	15,89	19,53 7	7928,95	86'0	2,65	161,40	0,36
																37			
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	16325	628,91	591,00	2549,30 17354,51		27449,93	6186,96	3347,22	9323,45	195,04	45,66	159,71	331,93 1	17634,23	15,89	18,80	782,13	14,84
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1632,5	68'29	59,10	-	1735,45	2744,99	618,70	334,72	932,35	19,50	4,57	15,97	33,19	1763,42	1,59	1,88	78,21	14,84
	Норма 60% от суточной	1350	54,00	55,20	229,80	1632,00	720,00	720,00	180,00	720,00	10,80	0,03	90'0	2,40	540,00	0,84	96'0	42,00	09'0

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	, K	Ca	Mg	Ь	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	BZ	C	D
1 день	580	22,10	26,07	137,97	777,29	567,17	436,69	69'92	413,62	2,90	1,08	10,20	2,52	160,90	0,19	0,48	2,89	0,41
2 день	570	41,32	32,91	91,80	831,95	659,52	402,42	120,35	526,29	4,74	6,23	4,79	10,42	181,95	0,22	0,93	10,83	0,20
3 день	650	30,98	23,16	84,63	670,20	858,77	82,00	178,85	504,13	19,56	82'0	00'0	5,03	7886,00	0,54	2,12	115,66	0,32
4 день	595	30,12	22,61	74,01	590,42	1182,82	282,25	140,86	386,66	6,58	9,22	10,50	9,05	92'69	0,34	0,57	17,67	00'0
5 день	650	23,01	19,79	106,21	651,45	863,23	484,06	113,51	375,76	5,87	0,62	7,48	3,59	122,43	1,71	0,37	29,11	0,41
6 день	630	19,30	19,37	112,98	678,75	916,78	89'698	153,11	478,58	6,11	98'0	13,05	7,54	85,55	0,42	0,49	13,03	0,18
7 день	595	26,94	19,07	76,83	558,42	1261,47	138,02	127,51	282,09	8,8	9,05	4,5	9,05	45,15	0,312	0,33	21,48	0
8 день	670	32,6	37,46	98,72	874,09	828,11	456,4	109,37	545,78	8,5	4,82	7,26	11,24	522,33	62'0	98'0	45,33	1,8
9 день	690	25,01	21,07	123,66	813,19	1067,62	613,08	108,63	414,07	2,76	1,43	60'9	34,64	98,23	92'0	98'0	22,37	1,07
10 день	695	26,92	13,91	107,28	634,92	1059,92	127,18	143,29	319,18	9,21	1,22	00'0	6,55	21,90	0,27	0,35	24,35	00'0
Всего за 10 дней	6325	278,30	235,43	1014,09	7080,68	9265,41	3364,73	1272,17	4246,16	75,03	35,31	63,87	89'66	6163'66	4,55	6,85	302,72	4,39
В среднем за 1 день	632,5	27,83	23,54	101,41	708,07	926,54	336,47	127,22	424,62	7,50	3,53	68'9	96'6	919,40	0,45	69'0	30,27	4,39
Норма 25% от суточной	550	22,50	23,00	95,75	00'089	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
																		Į

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	Ж	Ca	Mg	d	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	1080	37,61	34,09	156,87	1046,80	1652,41	150,40	209,75	469,44	12,99	0,83	5,94	00'6	10,14	0,47	0,42	40,25	0,11
2 день	990	28,77	25,29	168,41	1032,02	2279,85	625,83	184,89	493,05	6,07	0,91	12,15	40,87	78,23	0,47	0,42	48,03	1,24
3 день	1070	36,31	53,54	142,98	1176,40	1896,47	225,34	213,61	522,30	13,24	1,10	9,95	10,33	130,61	02'0	0,54	25,90	0,21
4 день	1080	34,38	35,22	162,13	1064,26	1578,76	382,58	204,88	612,57	10,57	1,68	10,89	56,37	64,72	0,49	0,41	29,42	1,09
5 день	870	32,96	30,79	122,70	876,24	1970,68	173,72	204,62	412,83	10,71	62'0	6,05	12,60	57,42	0,74	0,46	31,12	0,18
6 день	950	29,05	24,46	172,95	919,27	2310,72	328,25	175,78	462,10	9,82	0,92	16,69	29'62	16,41	0,64	0,51	43,90	0,82
7 день	980	29,91	31,04	148,19	952,60	1202,30	186,20	206,53	457,40	7,07	0,83	2,40	10,05	43,73	0,57	0,34	15,88	0,28
8 день	950	45,94	49,68	157,39	1104,21	1636,26	383,13	209,15	486,18	16,83	08'0	6,94	10,01	121,79	6,25	80'9	40,88	6,05
9 день	1080	35,88	34,44	160,61	1060,54	1763,57	169,85	275,28	520,52	12,36	1,40	5,94	10,44	10,14	02'0	0,47	36,99	0,11
10 день	950	36,80	37,04	143,00	1041,50	1893,50	196,95	190,56	16'019	20,35	1,09	15,89	12,98	20'2062	0,71	2,30	137,05	98'0
Всего за 10 дней	10000	350,61	355,57	1535,22	10273,83	18184,52	2822,23	2075,05	2077,30	120,021	10,35	95,84	232,30	8440,24	11,34	11,94	479,41	10,45
В среднем за 1 день	1000,00	35,06	35,56	153,52	1027,38	1818,45	282,22	207,51	507,73	12,00	1,04	85'6	23,23	844,02	1,13	1,19	47,94	10,45
Норма 35% от суточной	800	31,50	32,20	134,05	950,00	420,00	420,00	102,00	420,00	6,30	0,02	0,04	1,40	315,00	67'0	95'0	24,50	0,35

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,16	1,07	4,44

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849392

Владелец Плетнёв Олег Викторович

Действителен С 30.08.2025 по 30.08.2026