

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Специализированная школа №19

с углубленным изучением английского языка

имени Д.С.Калинина»

Плетнев О.В.

«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор

ООО "Нектар"

Белан А.С.

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Орлов

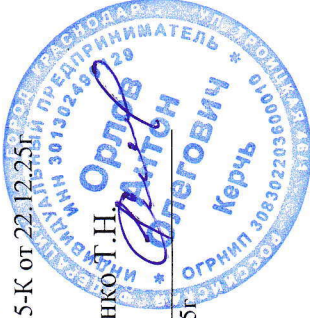
по доверенности

№10-2025-К от 22.12.25г

Кравченко Г.Н.

22.12.2025г

22.12.2025г



основное (организованное) меню

возраст 12 лет и старше

сезон: зима 2026г

(январь -февраль)

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

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы								Витамины					
							К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D	
	1 неделя																			
	ПОНЕДЕЛЬНИК																			
	Завтрак																			
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	250	6,94	12,18	48,12	330,58	213,56	152,30	23,06	134,26	0,57	2,27	68,16		65,89	0,09	0,19	1,33	0,17	
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	
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	
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 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	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	
	Обед																			
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		
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	
294	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	100	3,05	3,34	13,68	97,00	92,27	5,63	48,02	72,58	1,62	0,20		0,80		0,08	0,04		0,05	
321	Капуста тушеная	80	1,65	2,59	13,07	60,00	270,11	44,36	16,52	32,11	0,65	0,06		1,20		0,02	0,02	13,73	0,04	
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	42,74	43,02	159,31	1018,36	1445,90	244,12	228,35	424,04	18,37	1,23	5,03	10,83	74,78	6,26	6,03	34,17	5,70	
	Всего за день	1530	64,00	71,24	262,14	1735,74	2012,50	589,28	291,75	828,68	22,01	16,62	88,87	33,71	305,07	6,53	6,64	37,10	6,37	
	ВТОРНИК																			
	Завтрак																			
223	Запеканка из творога	200	34,92	30,80	32,96	548,00	243,24	294,04	46,84	419,24	1,64	58,72	47,92	66,80	182,00	0,13	0,84	0,52	0,20	
ПР	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		
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	14,36	43,99	38,04	0,46	0,24		2,93		0,04	0,03	0,06		
	Итого	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	
	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	

[illegible]

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	
	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
	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	
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
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	
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	33,78	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
	Всего за день	1465	64,87	56,24	243,39	1653,95	2356,96	561,23	313,16	986,95	15,11	47,23	74,62	94,92	480,21	0,73	1,35	47,65	1,63
	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	
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	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
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
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	
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	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	
	Итого	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
	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	
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	
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	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
	Всего за день	1555	60,96	61,39	221,78	1583,76	2310,32	306,83	332,73	772,86	18,05	10,23	20,10	17,41	85,15	0,71	0,79	40,62	0,44
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	14,66	17,19	48,21	383,55	78,91	353,76	21,98	203,12	1,45		1,72		118,32	1,74	0,12	0,28	0,47
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	
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	
	Итого	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

расчет завтрак	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Ca	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	30,30	31,81	104,23	804,73	988,13	272,19	141,61	483,25	5,67	2,99	20,40	22,10	87,84	0,33	0,45	22,62	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	278,62	295,74	1060,79	7695,86	6845,52	3206,67	1088,89	4322,39	51,23	196,66	334,63	782,70	1677,28	4,16	5,35	102,97	5,26
В среднем за 1 день	595	27,86	29,57	106,08	769,59	684,55	320,67	108,89	432,24	5,12	19,67	33,46	78,27	167,73	0,42	0,54	10,30	5,26
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	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	960	42,74	43,02	159,31	1018,36	1445,90	244,12	228,35	424,04	18,37	1,23	5,03	10,83	74,78	6,26	6,03	34,17	5,70
2 день	895	37,46	46,08	196,03	1160,36	2043,12	295,16	196,59	560,51	10,50	1,13	82,50	51,34	38,50	0,41	0,48	23,90	0,16
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	34,80	40,42	187,78	1034,42	1725,02	149,85	206,06	446,38	13,53	3,07	93,60	64,93	12,50	0,39	0,41	30,16	0,07
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	366,10	353,43	1586,99	10121,17	17929,37	2179,20	2108,74	4585,66	118,03	21,77	268,99	263,26	411,29	16,26	15,57	371,78	13,63
В среднем за 1 день	941,50	36,61	35,34	158,70	1012,12	1792,94	217,92	210,87	458,57	11,80	2,18	26,90	26,33	41,13	1,63	1,56	37,18	13,63
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	1,18	4,61