

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Специализированная школа №19

с углубленным изучением английского языка

имени Д.С.Калинина»

Плетнев О.В. Ш. №19



«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор

ООО "Нектар"



Белан А.С.

22.12.2025г

«УТВЕРЖДАЮ»

ИИ Орлов

по доверенности

№10-2025-К от 22.12.25г

Кравченко Т.Н.

22.12.2025г



основное (организованное) меню

возраст 7-11 лет

сезон: зима 2026г

(январь -февраль)

96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	0,02	3,60	1,92		0,07	0,05	6,70	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	0,30	60,00	33,10		0,12	0,17	6,76	
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	
	Итого	715	27,31	34,01	150,41	879,05	1562,51	200,63	143,24	403,53	7,83	0,80	63,96	39,35	23,10	0,30	0,35	17,91	0,10
	Всего за день	1225	59,02	58,90	229,47	1549,12	2150,47	526,02	239,56	815,60	12,04	45,68	99,90	93,08	159,60	0,48	1,06	28,59	0,25
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
306	Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	30	0,87	0,82	1,74	17,76	28,87	7,18	6,05	18,40	0,21				4,20	0,02	0,01	2,91	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	0,05	1,37	42,89	28,47	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	8,16		27,03		0,03	0,01		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	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	
	Итого	515	20,88	23,29	99,40	654,87	600,96	103,77	94,77	304,21	5,72	8,45	1,37	71,83	32,67	0,19	0,22	7,54	0,74
	Обед																		
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,11	4,31	86,06	148,02	19,88	10,37	17,41	0,77	0,05				0,02	0,02	9,31	
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	0,01	0,96	7,28	68,00	0,04	0,04	8,54	0,01
289	Рагу из птицы	175	16,58	15,47	20,06	286,44	860,67	48,58	51,08	142,82	2,53	0,04	5,31	3,59	50,37	0,09	0,20	14,96	
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	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	
	Итого	715	25,91	21,57	105,20	762,94	1638,12	165,95	162,29	309,79	6,49	0,58	6,27	15,20	118,37	0,26	0,35	33,62	0,01
	Всего за день	1230	46,79	44,86	204,60	1417,81	2239,08	269,72	257,06	614,00	12,20	9,03	7,64	87,03	151,04	0,44	0,57	41,16	0,75
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
47	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,41	169,89	31,34	9,60	20,37	0,40	0,07		0,88		0,01	0,02	11,88	
279/331	Тефтеля из говядины (2 вариант) с соусом	90/30	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 пшеничная	150	4,00	4,25	24,58	152,00	84,38	15,66	21,62	101,05	1,70	0,69		1,20		0,08	0,03		0,08
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 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	
	Итого	570	22,12	21,98	78,47	580,32	648,43	213,25	94,52	371,06	4,00	1,29	7,08	5,09	61,05	0,25	0,34	13,50	0,08

182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом и сахаром	220	7,82	12,83	44,25	325,00	291,44	153,06	60,66	230,31	1,74	0,20	6,00	3,36	58,00	0,21	0,20	1,17	0,15
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,00	13,20	132,00	5,25	75,00	0,15		6,40		39,00	0,01	0,05	0,11	0,16
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	Печенье	20	1,53	1,93	22,24	83,40	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24				11,15		0,01	0,02	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	8,30	11,10	1,40	2,80	0,28					0,02	0,02	0,03	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,78	0,67	9,35	50,04	21,62	7,18	22,00	19,02	0,23	0,12				0,27	0,30	11,36	0,31
	Итого	575	15,08	20,28	100,64	619,44	671,63	322,74	102,41	350,21	4,84	0,32	12,40	4,83	108,15	0,27	0,30	11,36	0,31
	Обед																		
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	9,76	43,73	134,76	16,99	11,03	24,96	0,78			0,93		0,03	0,02	4,12	
92	Щи из квашенной капусты	200	1,22	3,88	3,20	56,00	40,94	13,88	28,30	0,52	1,66	1,57	12,96	11,56	10,00	0,02	0,02	8,36	0,06
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	0,30	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	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	
	Итого	715	25,95	30,50	141,80	784,86	1337,59	111,00	152,30	327,67	10,61	2,35	72,96	49,92	10,00	0,28	0,30	23,33	0,06
	Всего за день	1290	41,03	50,78	242,44	1404,30	2009,22	433,74	254,71	677,88	15,45	2,67	85,36	54,75	118,15	0,54	0,60	34,68	0,37
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
223.2	Запеканка из творога с изюмом	150	26,52	23,13	31,68	440,90	182,43	220,53	35,13	314,43	1,23	44,04	35,94	50,10	136,50	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	0,60		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	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	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	510	35,14	27,58	87,49	740,97	726,00	440,07	108,92	499,27	4,06	45,08	41,94	53,73	156,50	0,22	0,86	11,95	0,15
	Обед																		
67	Винегрет овощной (лук репчатый)	60	0,84	6,02	8,74	75,04	169,80	18,74	11,72	25,96	0,50	0,04	7,54	4,06		0,03	0,02	5,78	
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	0,02	3,60	1,92		0,07	0,05	6,70	0,01
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 гречневая	80	2,44	2,67	10,94	77,60	73,82	4,50	38,42	58,06	1,29	0,16		0,64		0,06	0,03	0,04	0,04
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
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	
	Итого	795	33,83	34,61	137,64	822,00	1285,98	187,14	178,52	323,84	13,88	0,76	11,14	12,15	32,36	5,46	5,35	33,01	5,09
	Всего за день	1305	68,97	62,19	225,13	1562,97	2011,98	627,21	287,44	823,11	17,94	45,84	53,08	65,88	188,86	5,68	6,21	44,96	5,24

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
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	0,44				0,03	0,02	0,01	
	Итого	510	15,17	20,94	86,79	562,13	400,99	304,62	36,00	211,14	4,53	0,12	1,28	0,12	128,30	1,39	0,15	10,25	0,50
	Обед																		
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,11	4,31	86,06	148,02	19,88	10,37	17,41	0,77	0,05				0,02	0,02	9,31	
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			0,18	0,06	4,66	0,14
239/331	Тефтели рыбная с соусом	90/30	11,48	10,39	15,25	200,38	272,50	84,87	26,95	169,17	0,80	0,06	6,00			0,10	0,08	2,14	0,33
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,40	648,42	36,98	27,75	86,60	1,00	0,08	9,05			0,14	0,10	18,16	0,08
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	0,30				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				0,04	0,03	0,01	
	Итого	810	26,83	21,57	125,29	849,88	1768,79	233,98	173,48	449,54	6,41	0,68	17,45	0,68	18,53	0,55	0,35	35,09	0,55
	Всего за день	1320	42,00	42,51	212,08	1412,01	2169,78	538,60	209,48	660,68	10,94	0,80	18,73	0,80	146,83	1,94	0,50	45,33	1,05
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	12915	510,61	507,42	2117,69	14205,21	19866,88	4411,04	2483,08	7059,74	137,16	188,72	448,92		1788,26	17,18	17,88	362,04	15,86
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1291,5	51,06	50,74	211,77	1420,52	1986,69	441,10	248,31	705,97	13,72	18,87	44,89		178,83	1,72	1,79	36,20	15,86
	Норма 60% от суточной нормы	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00	660,00	660,00	150,00	660,00	7,20	0,02	0,06		420,00	0,72	0,84	36,00	6,00

основание: сборник рецептов 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	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	520	19,03	26,55	85,95	644,90	516,13	321,81	55,64	365,31	2,95	26,88	75,68	22,44	222,40	0,23	0,57	2,76	0,65
2 день	510	31,71	24,89	79,06	670,07	587,96	325,39	96,32	412,07	4,21	44,88	35,94	53,73	136,50	0,18	0,71	10,68	0,15
3 день	515	20,88	23,29	99,40	654,87	600,96	103,77	94,77	304,21	5,72	8,45	1,37	71,83	32,67	0,19	0,22	7,54	0,74
4 день	570	22,12	21,98	78,47	580,32	648,43	213,25	94,52	371,06	4,00	1,29	7,08	5,09	61,05	0,25	0,34	13,50	0,08
5 день	505	17,72	18,76	104,02	613,49	313,39	294,84	95,86	275,57	1,75	0,97	12,40	3,83	108,15	0,12	0,27	1,41	0,31
6 день	575	15,08	20,28	100,64	619,44	671,63	322,74	102,41	350,21	4,84	0,32	12,40	4,83	108,15	0,27	0,30	11,36	0,31
7 день	510	35,14	27,58	87,49	740,97	726,00	440,07	108,92	499,27	4,06	45,08	41,94	53,73	156,50	0,22	0,86	11,95	0,15
8 день	500	27,17	27,62	90,07	676,95	741,46	345,63	101,98	486,85	5,30	38,70	60,52	70,12	392,24	0,28	0,85	8,75	1,35
9 день	545	22,79	24,83	73,46	591,14	405,64	61,85	95,23	298,13	4,97	0,28	1,30	2,93	20,00	0,22	0,25	5,20	0,22
10 день	510	15,17	20,94	86,79	562,13	400,99	304,62	36,00	211,14	4,53	0,12	1,28	0,44	128,30	1,39	0,15	10,25	0,50
Всего за 10 дней	5260	226,80	236,71	885,35	6354,28	5612,59	2733,96	881,65	3573,82	42,33	166,97	249,91	288,97	1365,96	3,34	4,50	83,38	4,46
В среднем за 1 день	526	22,68	23,67	88,54	635,43	561,26	273,40	88,17	357,38	4,23	16,70	24,99	28,90	136,60	0,33	0,45	8,34	4,46
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	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	795	35,58	32,96	128,22	803,09	1230,39	201,85	178,59	333,80	15,80	0,90	4,02	8,15	49,20	5,54	5,37	30,70	5,12
2 день	715	27,31	34,01	150,41	879,05	1562,51	200,63	143,24	403,53	7,83	0,80	63,96	39,35	23,10	0,30	0,35	17,91	0,10
3 день	715	25,91	21,57	105,20	762,94	1638,12	165,95	162,29	309,79	6,49	0,58	6,27	15,20	118,37	0,26	0,35	33,62	0,01
4 день	890	27,35	25,00	117,10	760,37	1252,93	135,68	144,43	287,99	9,72	0,76	2,40	7,54	30,10	0,35	0,28	27,19	0,09
5 день	785	30,26	31,90	122,44	882,88	1674,30	154,79	172,75	431,52	7,55	0,75	12,75	9,81	20,00	0,49	0,41	34,12	0,36
6 день	715	25,95	30,50	141,80	784,86	1337,59	111,00	152,30	327,67	10,61	2,35	72,96	49,92	10,00	0,28	0,30	23,33	0,06
7 день	795	33,83	34,61	137,64	822,00	1285,98	187,14	178,52	323,84	13,88	0,76	11,14	12,15	32,36	5,46	5,35	33,01	5,09
8 день	720	25,73	15,60	110,26	665,08	1122,80	119,68	150,00	325,28	7,27	6,99	3,60	30,16	17,52	0,32	0,28	26,36	0,01
9 день	715	25,07	23,00	93,98	640,78	1380,88	166,40	145,83	292,98	9,28	7,18	4,46	15,86	103,12	0,30	0,33	17,35	0,01
10 день	810	26,83	21,57	125,29	849,88	1768,79	233,98	173,48	449,54	6,41	0,68	17,45	33,09	18,53	0,55	0,35	35,09	0,55
Всего за 10 дней	7655,00	283,81	270,71	1232,34	7850,93	14254,29	1677,08	1601,43	3485,93	94,83	21,75	199,01	221,23	422,30	13,84	13,37	278,66	11,40
В среднем за 1 день	765,50	28,38	27,07	123,23	785,09	1425,43	167,71	160,14	348,59	9,48	2,18	19,90	22,12	42,23	1,38	1,34	27,87	11,40
Норма 35% от суточной нормы	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	1,11	1,07	4,21

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849392

Владелец Плетнёв Олег Викторович

Действителен с 30.08.2025 по 30.08.2026