«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ г.Керчи РК
«Специализированная школа №19
с углубленным изучением английского языка
имени Д.С.Калинина"
Плетнева О.В.

«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 7-11 лет
сезон: осень 2026г
(сентябрь -октябрь)

меню 7-11 лет сезон осень (сентябрь-октябрь 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	220	8,20	10,72	43,40	291,00	178,78	130,39	30,12	138,14	0,50	0,67	6,00	0,16	58,00	0,06	0,17	1,17	0,15
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	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	**500**	**19,27**	**22,00**	**90,86**	**598,35**	**405,07**	**403,05**	**61,07**	**359,03**	**2,05**	**1,05**	**12,00**	**0,82**	**137,00**	**0,18**	**0,42**	**2,59**	**0,38**
	Обед																		
45.1	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом и морковью	60	0,94	2,15	4,45	40,26	155,00	16,98	12,10	25,68	0,34	0,02		0,19		0,02	0,02	10,25	
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	18,09	16,58	295,00	830,50	30,50	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	
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	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	**815**	**26,69**	**26,67**	**100,67**	**727,50**	**1976,13**	**126,43**	**153,41**	**384,25**	**11,45**	**0,82**	**63,60**	**39,54**	**0,00**	**0,35**	**0,35**	**37,80**	**0,01**
	Всего за день	**1315**	**45,96**	**48,67**	**191,53**	**1325,85**	**2381,20**	**529,48**	**214,48**	**743,28**	**13,50**	**1,87**	**75,60**	**40,36**	**137,00**	**0,54**	**0,77**	**40,39**	**0,39**
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/20	31,36	26,37	38,95	520,54	283,97	314,80	47,99	404,25	1,44	5,08	4,10	5,76	155,61	0,12	0,75	0,64	0,17
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	
	Итого	**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**
	Обед																		
71	Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	117,60	10,20	8,40	18,00	0,30	0,02				0,02	0,01	2,94	

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
294	Котлета куриная	90	20,55	13,51	27,30	202,12	187,28	56,41	24,89	73,99	8,23				12,36	5,18	5,14	5,81	5,00
303	Каша вязкая ячневая	150	3,24	4,23	20,84	134,38	67,10	26,85	16,01	111,34	0,59			29,09		0,06	0,03		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		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	**780**	**32,85**	**23,79**	**130,10**	**734,14**	**1001,41**	**190,95**	**150,15**	**352,89**	**12,31**	**0,51**	**0,96**	**40,70**	**80,36**	**5,41**	**5,31**	**18,11**	**5,09**
	Всего за день	**1290**	**66,46**	**51,25**	**203,20**	**1411,72**	**1593,30**	**540,03**	**230,54**	**789,96**	**16,46**	**5,71**	**5,06**	**47,93**	**235,97**	**5,58**	**6,10**	**28,81**	**5,26**
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
71	Овощи свежие порционно (помидоры)	60	0,66	0,12	1,14	13,20	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54					0,04	0,02	10,50	
279/331	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	90	7,46	8,29	9,44	142,00	151,60	23,65	16,50	83,14	0,68	0,74	7,20	7,91	33,00	0,05	0,07	0,41	
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00	138,40	8,44	72,03	108,88	2,42	0,30		1,20		0,12	0,06		0,08
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	**540**	**19,96**	**17,82**	**69,15**	**502,14**	**726,86**	**205,01**	**148,87**	**374,46**	**4,97**	**13,36**	**13,20**	**11,02**	**57,40**	**0,31**	**0,37**	**12,53**	**0,08**
	Обед																		
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,62	2,27	44,33	125,02	15,25	11,30	21,37	0,40	0,01				0,02	0,02	7,93	
119	Суп гороховый	200	6,24	38,42	12,75	441,80	241,78	42,42	29,62	76,34	2,14			3,72		0,24	0,05	0,80	0,01
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	105	8,33	7,91	26,26	245,98	376,79	303,28	3,08	106,63	0,06	0,04	0,06	19,85	53,34	0,04	0,07	6,68	0,66
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	3,85		0,14	0,10	18,16	0,08
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	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	**895**	**26,23**	**57,11**	**131,78**	**1175,95**	**2001,40**	**453,56**	**151,24**	**398,38**	**10,11**	**0,61**	**9,11**	**31,75**	**53,34**	**0,58**	**0,35**	**47,66**	**0,75**
	Всего за день	**1435**	**46,19**	**74,93**	**200,93**	**1678,09**	**2728,26**	**658,57**	**300,11**	**772,84**	**15,08**	**13,97**	**22,31**	**42,77**	**110,74**	**0,89**	**0,72**	**60,19**	**0,83**
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	150,00	14,98	9,05	16,98	0,28	0,14		0,18		0,01	0,02	10,25	
210	Омлет натуральный	170	15,80	18,13	26,39	328,27	225,42	116,83	18,29	255,88	2,99	38,04	54,52	64,48	367,84	0,12	0,59	4,29	1,35
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	20	1,29	1,64	20,34	74,70	59,33	3,42	4,12	8,81	0,24				9,67		0,01	0,02	
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	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	**510**	**23,83**	**23,25**	**100,63**	**657,18**	**742,88**	**168,71**	**88,45**	**356,97**	**7,39**	**50,42**	**54,52**	**68,03**	**377,51**	**0,22**	**0,69**	**18,63**	**1,35**

	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,62	10,83	80,38	279,06	3,11	18,49	35,58	1,00					0,02	0,03	3,32	
108	Суп картофельный с клецками	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	0,08	0,06	4,60	0,04
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	175	15,24	13,49	15,05	242,67	579,37	66,10	42,02	128,47	3,20	6,69	3,50	4,25	35,12	0,14	0,18	0,73	
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	102,61	101,21	12,76	4,63	3,96	0,86					0,01	0,01	0,81	
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	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**	**26,28**	**25,18**	**115,86**	**782,58**	**1613,63**	**166,32**	**156,91**	**319,23**	**9,71**	**7,37**	**7,52**	**10,28**	**51,96**	**0,37**	**0,37**	**19,55**	**0,04**
	Всего за день	**1305**	**50,11**	**48,43**	**216,49**	**1439,76**	**2356,51**	**335,03**	**245,36**	**676,20**	**17,09**	**57,79**	**62,04**	**78,31**	**429,47**	**0,60**	**1,06**	**38,17**	**1,39**
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
71	Овощи свежие порционно (помидоры)	60	0,66	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	0,09	0,21	0,35
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42	7,23	9,33	1,18	2,35	0,24							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	0,12		0,44		0,03	0,02	0,01	
	Итого	**530**	**15,24**	**14,24**	**80,00**	**479,79**	**564,64**	**310,03**	**65,58**	**222,81**	**4,91**	**0,24**	**1,28**	**1,91**	**88,30**	**1,42**	**0,17**	**20,78**	**0,35**
	Обед																		
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36					0,01	0,06	2,10	
99	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		0,06	0,04	8,30	0,01
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	95	14,82	18,88	12,83	283,20	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,04	1,30		20,00	0,05	0,14	0,23	0,14
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
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	**785**	**27,77**	**29,23**	**117,82**	**824,84**	**973,48**	**126,03**	**154,11**	**412,33**	**7,31**	**1,23**	**3,70**	**6,98**	**20,00**	**0,31**	**0,36**	**11,45**	**0,23**
	Всего за день	**1315**	**43,01**	**43,47**	**197,82**	**1304,63**	**1538,12**	**436,06**	**219,69**	**635,14**	**12,22**	**1,47**	**4,98**	**8,89**	**108,30**	**1,73**	**0,53**	**32,22**	**0,58**
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
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

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	20	1,29	1,64	20,34	74,70	59,33	3,42	4,12	8,81	0,24				9,67		0,01	0,02	
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	**510**	**20,39**	**26,51**	**108,12**	**708,60**	**634,61**	**453,02**	**100,57**	**482,94**	**3,57**	**12,40**	**12,00**	**3,80**	**151,07**	**0,34**	**0,48**	**2,89**	**0,38**
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,62	10,83	80,38	279,06	3,11	18,49	35,58	1,00					0,02	0,03	3,32	
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
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	175	15,24	13,49	15,05	242,67	579,37	66,10	42,02	128,47	3,20	6,69	3,50	4,25	35,12	0,14	0,18	0,73	
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**	**25,33**	**23,01**	**94,89**	**665,49**	**1498,06**	**148,22**	**151,90**	**304,17**	**9,49**	**7,18**	**4,46**	**15,86**	**103,12**	**0,32**	**0,34**	**16,68**	**0,01**
	Всего за день	**1225**	**45,72**	**49,53**	**203,01**	**1374,09**	**2132,67**	**601,24**	**252,47**	**787,11**	**13,05**	**19,58**	**16,46**	**19,66**	**254,19**	**0,65**	**0,82**	**19,57**	**0,39**
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
222	Пудинг из творога (запеч) со сгущ.молоком	170/20	27,35	24,14	51,87	534,05	394,80	280,87	48,13	369,80	1,85	31,05	21,58	37,44	142,56	0,19	0,58	0,58	0,11
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	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	
	Итого	**510**	**31,05**	**26,56**	**86,92**	**712,09**	**849,02**	**430,65**	**94,53**	**492,62**	**4,69**	**31,27**	**24,58**	**38,91**	**152,56**	**0,28**	**0,78**	**11,94**	**0,11**
	Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	150,00	14,98	9,05	16,98	0,28	0,14		0,18		0,01	0,02	10,25	
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	0,06	4,66	0,14
268	Котлета из говядины с маслом сливочным	95	14,82	18,88	12,83	283,20	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,04	1,30		20,00	0,05	0,14	0,23	0,14
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,00	30,34	4,86	21,12	37,17	1,11					0,08	0,02		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		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	**785**	**32,70**	**31,61**	**128,45**	**913,48**	**1056,22**	**122,67**	**166,12**	**382,09**	**7,65**	**0,67**	**3,70**	**5,96**	**20,00**	**0,43**	**0,33**	**15,96**	**0,36**
	Всего за день	**1295**	**63,75**	**58,17**	**215,37**	**1625,57**	**1905,24**	**553,32**	**260,65**	**874,71**	**12,34**	**31,94**	**28,28**	**44,87**	**172,56**	**0,71**	**1,11**	**27,90**	**0,47**
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26	219,12	54,54	10,86	33,48	0,44	0,04		2,05		0,02	0,02	2,81	

211	Омлет с сыром	150	17,93	29,43	2,55	347,50	209,18	261,50	21,83	312,25	2,75	32,45	54,50	55,00	363,00	0,10	0,55	0,33	1,35
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	0,12		0,44		0,03	0,02	0,01	
	Итого	**550**	**26,31**	**37,69**	**57,50**	**658,70**	**899,16**	**470,12**	**82,69**	**489,01**	**6,37**	**32,93**	**60,50**	**58,96**	**383,00**	**0,25**	**0,78**	**14,47**	**1,35**
	Обед																		
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	30/30	0,54	0,09	1,14	10,20	145,80	9,30	10,20	16,80	0,42	0,10				0,03	0,02	6,72	
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
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	150	3,06	4,80	20,44	137,40	648,42	36,98	27,75	86,60	1,00	0,08	9,05	3,85		0,14	0,10	18,16	0,08
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	102,61	101,21	12,76	4,63	3,96	0,86					0,01	0,01	0,81	
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	**730**	**23,37**	**21,45**	**111,56**	**710,83**	**1640,56**	**192,86**	**151,36**	**404,35**	**5,33**	**0,74**	**18,65**	**33,56**	**18,53**	**0,44**	**0,33**	**34,62**	**0,42**
	Всего за день	**1280**	**49,68**	**59,14**	**169,06**	**1369,53**	**2539,72**	**662,98**	**234,05**	**893,36**	**11,70**	**33,67**	**79,15**	**92,52**	**401,53**	**0,69**	**1,11**	**49,09**	**1,77**
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36					0,01	0,06	2,10	
291	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	0,08	0,10	4,52	
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	0,12		0,44		0,03	0,02	0,01	
	Итого	**550**	**17,77**	**9,18**	**78,29**	**449,94**	**862,68**	**90,86**	**92,93**	**213,18**	**7,69**	**0,77**	**0,00**	**3,88**	**14,60**	**0,19**	**0,24**	**20,66**	**0,00**
	Обед																		
52	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	9,92	55,67	161,88	21,29	12,42	24,39	0,79					0,01	0,02	3,99	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	385,14	23,36	21,82	54,06	0,90	0,02	3,60	2,05		0,09	0,05	6,60	0,01
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	95	14,82	18,88	12,83	283,20	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,04	1,30		20,00	0,05	0,14	0,23	0,14
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,04	12,80	173,50	394,74	53,94	24,39	65,25	0,89	0,05	2,88	1,70	39,00	0,09	0,08	18,77	0,06
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	**785**	**27,62**	**37,85**	**121,58**	**914,41**	**1438,98**	**167,28**	**166,12**	**401,16**	**7,21**	**0,59**	**7,78**	**8,08**	**59,00**	**0,35**	**0,38**	**30,41**	**0,21**
	Всего за день	**1335**	**45,39**	**47,03**	**199,87**	**1364,35**	**2301,66**	**258,14**	**259,05**	**614,34**	**14,90**	**1,36**	**7,78**	**11,96**	**73,60**	**0,54**	**0,62**	**51,06**	**0,21**
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		

211	Омлет с сыром	150	17,93	29,43	2,55	347,50	209,18	261,50	21,83	312,25	2,75	32,45	54,50	55,00	363,00	0,10	0,55	0,33	1,35
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	0,12		0,44		0,03	0,02	0,01	
	Итого	**550**	**26,31**	**37,69**	**57,50**	**658,70**	**899,16**	**470,12**	**82,69**	**489,01**	**6,37**	**32,93**	**60,50**	**58,96**	**383,00**	**0,25**	**0,78**	**14,47**	**1,35**
	Обед																		
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	30/30	0,54	0,09	1,14	10,20	145,80	9,30	10,20	16,80	0,42	0,10				0,03	0,02	6,72	
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
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	150	3,06	4,80	20,44	137,40	648,42	36,98	27,75	86,60	1,00	0,08	9,05	3,85		0,14	0,10	18,16	0,08
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	102,61	101,21	12,76	4,63	3,96	0,86					0,01	0,01	0,81	
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	**730**	**23,37**	**21,45**	**111,56**	**710,83**	**1640,56**	**192,86**	**151,36**	**404,35**	**5,33**	**0,74**	**18,65**	**33,56**	**18,53**	**0,44**	**0,33**	**34,62**	**0,42**
	Всего за день	**1280**	**49,68**	**59,14**	**169,06**	**1369,53**	**2539,72**	**662,98**	**234,05**	**893,36**	**11,70**	**33,67**	**79,15**	**92,52**	**401,53**	**0,69**	**1,11**	**49,09**	**1,77**
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6,00	84,60	13,80	8,40	14,40	0,36					0,01	0,06	2,10	
291	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	0,08	0,10	4,52	
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	0,12		0,44		0,03	0,02	0,01	
	Итого	**550**	**17,77**	**9,18**	**78,29**	**449,94**	**862,68**	**90,86**	**92,93**	**213,18**	**7,69**	**0,77**	**0,00**	**3,88**	**14,60**	**0,19**	**0,24**	**20,66**	**0,00**
	Обед																		
52	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	9,92	55,67	161,88	21,29	12,42	24,39	0,79					0,01	0,02	3,99	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	385,14	23,36	21,82	54,06	0,90	0,02	3,60	2,05		0,09	0,05	6,60	0,01
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	95	14,82	18,88	12,83	283,20	176,03	10,58	27,54	151,58	2,42	0,04	1,30		20,00	0,05	0,14	0,23	0,14
143	Рагу из овощей	150	2,60	11,04	12,80	173,50	394,74	53,94	24,39	65,25	0,89	0,05	2,88	1,70	39,00	0,09	0,08	18,77	0,06
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	**785**	**27,62**	**37,85**	**121,58**	**914,41**	**1438,98**	**167,28**	**166,12**	**401,16**	**7,21**	**0,59**	**7,78**	**8,08**	**59,00**	**0,35**	**0,38**	**30,41**	**0,21**
	Всего за день	**1335**	**45,39**	**47,03**	**199,87**	**1364,35**	**2301,66**	**258,14**	**259,05**	**614,34**	**14,90**	**1,36**	**7,78**	**11,96**	**73,60**	**0,54**	**0,62**	**51,06**	**0,21**
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		

181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	6,11	10,72	42,36	291,00	187,99	134,07	20,30	118,19	0,50	2,00	60,00		58,00	0,08	0,17	1,17	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
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	
	Итого	**500**	**13,62**	**22,83**	**72,25**	**553,00**	**283,19**	**175,57**	**30,70**	**220,29**	**2,13**	**14,68**	**69,68**	**22,00**	**198,00**	**0,14**	**0,37**	**1,20**	**0,65**
	Обед																		
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,62	2,27	44,33	125,02	15,25	11,30	21,37	0,40	0,01				0,02	0,02	7,93	
99	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		0,06	0,04	8,30	0,01
290/330	Курица, тушенная в соусе	100	13,28	10,84	2,90	162,00	155,33	27,33	15,28	85,50	0,67				25,98	0,04	0,09	0,41	
303	Каша вязкая пшенная	150	4,18	5,00	23,94	157,00	77,19	10,97	29,89	85,47	0,98			1,02		0,11	0,01		0,08
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	**790**	**26,93**	**25,41**	**96,69**	**698,97**	**996,21**	**121,06**	**143,56**	**328,20**	**6,98**	**0,51**	**2,40**	**6,80**	**25,98**	**0,35**	**0,25**	**20,73**	**0,09**
	Всего за день	**1290**	**40,55**	**48,24**	**168,94**	**1251,97**	**1279,40**	**296,63**	**174,26**	**548,49**	**9,11**	**15,19**	**72,08**	**28,80**	**223,98**	**0,49**	**0,62**	**21,93**	**0,74**
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	13085	496,82	528,86	1966,23	14145,55	20756,08	4871,46	2390,66	7335,41	135,46	182,55	373,74	416,07	2147,34	12,40	13,46	369,34	12,03
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1308,5	49,68	52,89	196,62	1414,56	2075,61	487,15	239,07	733,54	13,55	18,26	37,37	41,61	214,73	1,24	1,35	36,93	12,03
	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**	**1,80**	**420,00**	**0,72**	**0,84**	**36,00**	**6,00**

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	К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	500	19,27	22,00	90,86	598,35	405,07	403,05	61,07	359,03	2,05	1,05	12,00	0,82	137,00	0,18	0,42	2,59	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	540	19,96	17,82	69,15	502,14	726,86	205,01	148,87	374,46	4,97	13,36	13,20	11,02	57,40	0,31	0,37	12,53	0,08
4 день	510	23,83	23,25	100,63	657,18	742,88	168,71	88,45	356,97	7,39	50,42	54,52	68,03	377,51	0,22	0,69	18,63	1,35
5 день	530	15,24	14,24	80,00	479,79	564,64	310,03	65,58	222,81	4,91	0,24	1,28	1,91	88,30	1,42	0,17	20,78	0,35
6 день	510	20,39	26,51	108,12	708,60	634,61	453,02	100,57	482,94	3,57	12,40	12,00	3,80	151,07	0,34	0,48	2,89	0,38
7 день	510	31,05	26,56	86,92	712,09	849,02	430,65	94,53	492,62	4,69	31,27	24,58	38,91	152,56	0,28	0,78	11,94	0,11
8 день	550	26,31	37,69	57,50	658,70	899,16	470,12	82,69	489,01	6,37	32,93	60,50	58,96	383,00	0,25	0,78	14,47	1,35
9 день	550	17,77	9,18	78,29	449,94	862,68	90,86	92,93	213,18	7,69	0,77	0,00	3,88	14,60	0,19	0,24	20,66	0,00
10 день	500	13,62	22,83	72,25	553,00	283,19	175,57	30,70	220,29	2,13	14,68	69,68	22,00	198,00	0,14	0,37	1,20	0,65
Всего за 10 дней	***5210***	***221,04***	***227,55***	***816,81***	***5997,37***	***6560,00***	***3056,10***	***845,78***	***3648,38***	***47,92***	***162,32***	***251,86***	***216,56***	***1715,05***	***3,50***	***5,09***	***116,39***	***4,82***
В среднем за 1 день	***521***	***22,10***	***22,75***	***81,68***	***599,74***	***656,00***	***305,61***	***84,58***	***364,84***	***4,79***	***16,23***	***25,19***	***21,66***	***171,51***	***0,35***	***0,51***	***11,64***	***4,82***
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	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	815	26,69	26,67	100,67	727,50	1976,13	126,43	153,41	384,25	11,45	0,82	63,60	39,54	0,00	0,35	0,35	37,80	0,01
2 день	780	32,85	23,79	130,10	734,14	1001,41	190,95	150,15	352,89	12,31	0,51	0,96	40,70	80,36	5,41	5,31	18,11	5,09
3 день	895	26,23	57,11	131,78	1175,95	2001,40	453,56	151,24	398,38	10,11	0,61	9,11	31,75	53,34	0,58	0,35	47,66	0,75
4 день	795	26,28	25,18	115,86	782,58	1613,63	166,32	156,91	319,23	9,71	7,37	7,52	10,28	51,96	0,37	0,37	19,55	0,04
5 день	785	27,77	29,23	117,82	824,84	973,48	126,03	154,11	412,33	7,31	1,23	3,70	6,98	20,00	0,31	0,36	11,45	0,23
6 день	715	25,33	23,01	94,89	665,49	1498,06	148,22	151,90	304,17	9,49	7,18	4,46	15,86	103,12	0,32	0,34	16,68	0,01
7 день	785	32,70	31,61	128,45	913,48	1056,22	122,67	166,12	382,09	7,65	0,67	3,70	5,96	20,00	0,43	0,33	15,96	0,36
8 день	730	23,37	21,45	111,56	710,83	1640,56	192,86	151,36	404,35	5,33	0,74	18,65	33,56	18,53	0,44	0,33	34,62	0,42
9 день	785	27,62	37,85	121,58	914,41	1438,98	167,28	166,12	401,16	7,21	0,59	7,78	8,08	59,00	0,35	0,38	30,41	0,21
10 день	790	26,93	25,41	96,69	698,97	996,21	121,06	143,56	328,20	6,98	0,51	2,40	6,80	25,98	0,35	0,25	20,73	0,09
Всего за 10 дней	***7875,00***	***275,78***	***301,32***	***1149,41***	***8148,19***	***14196,08***	***1815,36***	***1544,88***	***3687,04***	***87,54***	***20,23***	***121,88***	***199,51***	***432,29***	***8,90***	***8,38***	***252,95***	***7,21***
В среднем за 1 день	***787,50***	***27,58***	***30,13***	***114,94***	***814,82***	***1419,61***	***181,54***	***154,49***	***368,70***	***8,75***	***2,02***	***12,19***	***19,95***	***43,23***	***0,89***	***0,84***	***25,29***	***7,21***
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	1,08	1,12	3,91