

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г.Керчи РК
«Школа №15 имени Героя Советского Союза
Е.М.Рудневой»
Спинчевская Г.А.



«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор
ООО "ЛАДИЯ"
договор соисполнения
№2-С/2025 от 14.04.25г
Белан Г.В.



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Орлов
по доверенности
№7-2025-К от 14.04.25г

Кравченко Т.Н.



основное (организованное) меню

возраст 12 лет и старше
сезон: осень-зима 25-26гг
(ноябрь -февраль)

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 67 | Винегрет овощной (лук репчатый) | 100 | 1,40 | 10,04 | 14,58 | 125,10 | 283,00 | 31,24 | 19,53 | 43,27 | 0,83 | 0,06 | 12,60 | 6,77 | | 0,04 | 0,04 | 9,63 | |
| 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 |
| 229 | Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай) | 120/30 | 16,53 | 8,39 | 6,44 | 177,98 | 551,23 | 66,22 | 82,26 | 274,91 | 1,44 | | | | 9,86 | 0,08 | 0,08 | 6,32 | |
| 303 | Каша вязкая рисовая | 180 | 3,08 | 5,01 | 31,92 | 185,00 | 45,09 | 4,95 | 21,62 | 66,75 | 0,45 | 0,59 | | 1,94 | | 0,03 | 0,02 | | 0,10 |
| 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 | 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 | 1000 | 33,19 | 31,27 | 156,41 | 982,43 | 1632,31 | 222,03 | 256,48 | 587,67 | 7,00 | 1,38 | 13,80 | 15,85 | 9,86 | 0,36 | 0,32 | 27,48 | 0,28 |
| | Всего за день | 1560 | 77,63 | 67,37 | 246,10 | 1848,36 | 2489,06 | 761,98 | 385,77 | 1226,21 | 11,81 | 7,75 | 24,59 | 25,53 | 216,21 | 0,62 | 1,42 | 39,85 | 0,48 |
| | СРЕДА | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 100 | 0,12 | 5,10 | 33,00 | 90,10 | 243,10 | 33,49 | 16,00 | 29,35 | 0,98 | 0,14 | | 1,55 | | 0,03 | 0,03 | 16,87 | |
| 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 | |
| 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 | 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 | 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 | 590 | 28,18 | 26,70 | 100,90 | 644,30 | 1208,70 | 265,02 | 134,27 | 351,64 | 6,46 | 9,33 | 10,50 | 10,49 | 65,15 | 0,34 | 0,46 | 30,75 | 0,00 |
| | 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 | |
| 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 |
| 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 | 0,29 | |
| 303 | Каша вязкая пшеничная | 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 |
| 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 | |
| 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 | 3,5 | 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 | 1070 | 38,533 | 46,27 | 169,12 | 1188,29 | 1590,38 | 183,81 | 222,10 | 551,67 | 14,01 | 1,02 | 6,61 | 9,58 | 61,05 | 0,52 | 0,46 | 26,82 | 0,15 |
| | Всего за день | 1660 | 66,71 | 72,98 | 270,02 | 1832,59 | 2799,08 | 448,83 | 356,37 | 903,31 | 20,48 | 10,35 | 17,11 | 20,07 | 126,20 | 0,85 | 0,92 | 57,57 | 0,15 |
| | ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 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 | 0,26 | 1,94 | 95,26 | 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 | 0,36 | | 1,44 | | 0,14 | 0,08 | | 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 | 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 | 640 | 30,03 | 27,91 | 79,75 | 690,85 | 695,13 | 89,18 | 169,67 | 489,72 | 18,96 | 12,60 | 0,00 | 5,28 | 7886,00 | 0,62 | 2,09 | 102,27 | 0,32 |
| | 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 |
| 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 |
| 239/331 | Тефтеля рыбная с соусом | 100/30 | 13,04 | 12,38 | 18,11 | 235,99 | 320,18 | 99,18 | 31,58 | 192,87 | 0,96 | 0,11 | 7,30 | 46,89 | 26,22 | 0,12 | 0,10 | 2,25 | 0,66 |
| 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 |
| 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 | 0,90 | |
| 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 | 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 | 1080 | 37,15 | 36,18 | 164,55 | 1099,35 | 2344,47 | 416,02 | 227,07 | 634,26 | 11,00 | 0,95 | 21,76 | 59,55 | 64,72 | 0,72 | 0,51 | 46,68 | 1,08 |
| | Всего за день | 1720 | 67,18 | 64,08 | 244,30 | 1790,20 | 3039,60 | 505,20 | 396,74 | 1123,98 | 29,96 | 13,55 | 21,76 | 64,83 | 7950,72 | 1,33 | 2,60 | 148,95 | 1,40 |
| | ПЯТНИЦА | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 100 | 2,73 | 7,18 | 14,54 | 133,71 | 365,05 | 90,86 | 18,09 | 55,77 | 0,73 | 0,07 | | 3,42 | | 0,04 | 0,04 | 4,67 | |
| 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 |
| 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 | |
| ПР | 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 | 645 | 21,19 | 24,06 | 115,12 | 713,94 | 794,02 | 444,96 | 97,75 | 312,52 | 5,70 | 0,46 | 1,48 | 6,90 | 102,43 | 1,65 | 0,21 | 15,01 | 0,41 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | Салат картофельный с огурцами солеными и луком репчатым | 100 | 1,22 | 7,84 | 15,63 | 111,40 | 297,80 | 18,52 | 15,21 | 42,10 | 0,68 | 0,14 | 28,73 | 17,37 | | 0,06 | 0,04 | 6,04 | |
| 99 | 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 |
| 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 | 32,59 | 27,42 | 145,69 | 892,25 | 1380,13 | 157,43 | 194,25 | 427,13 | 8,84 | 1,68 | 31,72 | 28,37 | 21,90 | 0,41 | 0,37 | 27,32 | 0,18 |
| | Всего за день | 1540 | 53,78 | 51,48 | 260,81 | 1606,19 | 2174,15 | 602,39 | 292,00 | 739,65 | 14,54 | 2,14 | 33,20 | 35,27 | 124,33 | 2,06 | 0,58 | 42,33 | 0,59 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 121 | Суп молочный с крупой | 250 | 3,71 | 4,46 | 7,68 | 89,00 | 183,75 | 159,50 | 17,67 | 113,68 | 0,15 | 4,77 | 75,00 | 33,00 | 33,00 | 0,05 | 0,17 | 0,83 | 0,04 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 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 |
| 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 | 40 | 2,56 | 3,26 | 40,48 | 148,74 | 118,14 | 6,80 | 8,20 | 24,16 | 0,48 | | | | 22,30 | | 0,02 | 0,04 | |
| 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 | 550 | 14,11 | 18,95 | 91,75 | 525,64 | 574,03 | 332,04 | 56,41 | 308,16 | 2,08 | 16,97 | 81,00 | 33,44 | 119,70 | 0,16 | 0,41 | 2,46 | 0,19 |
| | 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 | 0,06 | 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 | 0,06 | 8,25 | 0,04 |
| 262 | Биточек, запеченный из рыбы с творогом и маслом сливочным | 100/10 | 10,21 | 14,26 | 32,32 | 225,77 | 211,06 | 199,94 | 17,64 | 95,59 | 0,69 | 0,08 | 1,34 | 46,24 | 56,41 | 0,16 | 0,16 | 4,19 | 0,84 |
| 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 | 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 | 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 | 1060 | 29,53 | 32,12 | 182,89 | 1032,27 | 2591,72 | 346,65 | 187,78 | 476,10 | 12,04 | 0,92 | 16,69 | 59,65 | 56,41 | 0,67 | 0,55 | 53,90 | 0,97 |
| | Всего за день | 1610 | 43,64 | 51,07 | 274,64 | 1557,91 | 3165,75 | 678,69 | 244,19 | 784,26 | 14,11 | 17,89 | 97,69 | 93,09 | 176,11 | 0,84 | 0,96 | 56,36 | 1,16 |
| | ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | 685 | 26,22 | 13,81 | 101,72 | 618,47 | 1047,47 | 124,62 | 140,79 | 307,55 | 8,90 | 13,04 | 0,00 | 6,33 | 21,90 | 0,26 | 0,34 | 24,35 | 0,00 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат картофельный с сол.огурцами и зел.горошком | 100 | 1,75 | 6,18 | 18,50 | 99,50 | 333,80 | 15,91 | 18,72 | 47,32 | 0,75 | 0,25 | 29,40 | 16,25 | | 0,08 | 0,05 | 13,04 | |
| 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 | 209,96 | 217,87 | 29,67 | 24,23 | 128,77 | 1,00 | 0,10 | 1,20 | 1,22 | 43,73 | 0,08 | 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 | | 0,10 |
| 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 | 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 | 980 | 30,81 | 32,17 | 164,12 | 993,00 | 1397,29 | 178,38 | 211,92 | 481,50 | 7,21 | 1,08 | 31,80 | 25,83 | 43,73 | 0,51 | 0,36 | 24,81 | 0,28 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | Всего за день | 1665 | 57,03 | 45,98 | 265,84 | 1611,47 | 2444,76 | 303,00 | 352,71 | 789,05 | 16,11 | 14,12 | 31,80 | 32,16 | 65,63 | 0,77 | 0,70 | 49,16 | 0,28 |
| | СРЕДА | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 100 | 2,73 | 7,18 | 14,54 | 133,71 | 365,05 | 90,86 | 18,09 | 55,77 | 0,73 | 0,07 | | 3,42 | | 0,04 | 0,04 | 4,67 | |
| 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 | 7,26 | 7,33 | 482,85 | 0,13 | 0,73 | 0,43 | 1,80 |
| 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 | |
| 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 | 660 | 32,03 | 38,32 | 72,56 | 836,55 | 998,10 | 485,76 | 106,55 | 546,79 | 7,95 | 16,63 | 7,26 | 14,12 | 482,85 | 0,27 | 0,84 | 15,20 | 1,80 |
| | 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 | |
| 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 | 0,07 | 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 | | | | 13,73 | 5,75 | 5,71 | 6,45 | 5,56 |
| 321 | Капуста тушеная | 180 | 3,72 | 5,83 | 29,41 | 135,31 | 607,75 | 99,91 | 37,21 | 72,34 | 1,46 | 0,13 | | 2,71 | | 0,05 | 0,07 | 30,92 | 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 | 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 | 950 | 43,61 | 33,98 | 159,57 | 909,57 | 1805,34 | 280,90 | 211,24 | 404,56 | 18,41 | 0,87 | 3,00 | 11,22 | 13,73 | 6,34 | 6,00 | 51,44 | 5,84 |
| | Всего за день | 1610 | 75,64 | 72,30 | 232,13 | 1746,12 | 2803,44 | 766,66 | 317,79 | 951,35 | 26,36 | 17,50 | 10,26 | 25,34 | 496,58 | 6,61 | 6,84 | 66,64 | 7,64 |
| | ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,65 | 4,12 | 14,59 | 72,90 | 224,60 | 28,33 | 18,39 | 41,61 | 1,31 | | | 1,55 | | 0,05 | 0,04 | 6,86 | |
| 229 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 120/30 | 16,53 | 8,39 | 6,44 | 177,98 | 551,23 | 66,22 | 82,26 | 274,91 | 1,44 | | | | 9,86 | 0,08 | 0,08 | 6,32 | |
| 303 | Каша вязкая рисовая | 180 | 3,08 | 5,01 | 31,92 | 185,00 | 45,09 | 4,95 | 21,62 | 66,75 | 0,45 | 0,59 | | 1,94 | | 0,03 | 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 | 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 | 690 | 26,33 | 19,07 | 97,97 | 630,85 | 910,35 | 133,18 | 173,66 | 448,97 | 4,63 | 12,83 | 0,00 | 6,86 | 9,86 | 0,22 | 0,19 | 16,08 | 0,10 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной (лук репчатый) | 100 | 1,40 | 10,04 | 14,58 | 125,10 | 283,00 | 31,24 | 19,53 | 43,27 | 0,83 | 0,06 | 12,60 | 6,77 | | 0,04 | 0,04 | 9,63 | |
| 99 | 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 |
| 283 | Пудинг из печени с маслом сливочным | 100/10 | 18,68 | 22,56 | 7,64 | 328,00 | 303,80 | 24,02 | 18,44 | 273,02 | 14,02 | | | | 7926,00 | 0,26 | 1,96 | 95,26 | 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 | 0,36 | | 1,44 | | 0,14 | 0,08 | | 0,10 |
| 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 | 0,90 | |
| 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 | 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 | 1060 | 37,44 | 46,97 | 154,21 | 1141,23 | 1665,32 | 168,35 | 248,87 | 636,25 | 24,04 | 1,16 | 15,59 | 16,25 | 7926,00 | 0,69 | 2,26 | 126,29 | 0,50 |
| | Всего за день | 1750 | 63,78 | 66,04 | 252,18 | 1772,08 | 2575,67 | 301,53 | 422,53 | 1085,22 | 28,67 | 13,99 | 15,59 | 23,11 | 7935,86 | 0,92 | 2,45 | 142,37 | 0,60 |
| | ПЯТНИЦА | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 224 | Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком | 100/20 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 133,00 | 229,80 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,73 | 0,00 |
| 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 | |
| | Итого | 600 | 14,78 | 17,24 | 107,53 | 647,37 | 739,62 | 344,81 | 124,74 | 402,55 | 3,10 | 0,56 | 13,05 | 5,42 | 81,15 | 0,33 | 0,42 | 3,43 | 0,18 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра морковная | 100 | 2,01 | 0,10 | 26,13 | 91,20 | 373,10 | 46,53 | 32,24 | 60,92 | 1,00 | | | 5,43 | | 0,04 | 0,04 | 4,22 | |
| 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 | 2,41 | | 0,09 | 0,06 | 8,38 | 0,01 |
| 268 | Котлета 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 | 0,29 | |
| 303 | Каша вязкая пшеничная | 180 | 4,81 | 5,10 | 29,50 | 183,06 | 101,26 | 18,79 | 25,95 | 121,26 | 2,05 | 0,83 | | 1,44 | | 0,10 | 0,04 | | 0,10 |
| 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 | |
| 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 | 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 | 1070 | 37,04 | 37,67 | 184,47 | 1167,19 | 1812,91 | 194,73 | 231,98 | 584,49 | 12,21 | 1,62 | 6,08 | 15,51 | 40,00 | 0,49 | 0,46 | 23,74 | 0,11 |
| | Всего за день | 1670 | 51,81 | 54,91 | 292,00 | 1814,56 | 2552,53 | 539,54 | 356,72 | 987,04 | 15,31 | 2,18 | 19,13 | 20,93 | 121,15 | 0,82 | 0,88 | 27,17 | 0,29 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ | 16425 | 612,77 | 605,26 | 2624,38 | 17369,79 | 26241,93 | 5484,90 | 3390,61 | 9415,49 | 192,81 | 114,88 | 348,23 | 349,77 | 17380,12 | 15,47 | 18,23 | 673,46 | 13,10 |
| | В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ | 1642,5 | 61,28 | 60,53 | 262,44 | 1736,98 | 2624,19 | 548,49 | 339,06 | 941,55 | 19,28 | 11,49 | 34,82 | 34,98 | 1738,01 | 1,55 | 1,82 | 67,35 | 13,10 |
| | Норма 60% от суточной нормы | 1350 | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | 720,00 | 720,00 | 180,00 | 720,00 | 10,80 | 0,03 | 0,06 | 2,40 | 540,00 | 0,84 | 0,96 | 42,00 | 0,60 |

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 | Ca | Mg | P | Fe | Селен | Йод | Фтор | A | B1 | B2 | C | D |
|-----------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 1 день | 560 | 18,22 | 25,29 | 130,45 | 750,22 | 553,80 | 430,02 | 61,11 | 370,48 | 2,57 | 14,37 | 71,16 | 0,44 | 157,19 | 0,20 | 0,46 | 2,82 | 0,40 |
| 2 день | 560 | 44,44 | 36,10 | 89,70 | 865,93 | 856,75 | 539,95 | 129,29 | 638,54 | 4,82 | 6,37 | 10,79 | 9,68 | 206,35 | 0,27 | 1,10 | 12,37 | 0,20 |
| 3 день | 590 | 28,18 | 26,70 | 100,90 | 644,30 | 1208,70 | 265,02 | 134,27 | 351,64 | 6,46 | 9,33 | 10,50 | 10,49 | 65,15 | 0,34 | 0,46 | 30,75 | 0,00 |
| 4 день | 640 | 30,03 | 27,91 | 79,75 | 690,85 | 695,13 | 89,18 | 169,67 | 489,72 | 18,96 | 12,60 | 0,00 | 5,28 | 7886,00 | 0,62 | 2,09 | 102,27 | 0,32 |
| 5 день | 645 | 21,19 | 24,06 | 115,12 | 713,94 | 794,02 | 444,96 | 97,75 | 312,52 | 5,70 | 0,46 | 1,48 | 6,90 | 102,43 | 1,65 | 0,21 | 15,01 | 0,41 |
| 6 день | 550 | 14,11 | 18,95 | 91,75 | 525,64 | 574,03 | 332,04 | 56,41 | 308,16 | 2,08 | 16,97 | 81,00 | 33,44 | 119,70 | 0,16 | 0,41 | 2,46 | 0,19 |
| 7 день | 685 | 26,22 | 13,81 | 101,72 | 618,47 | 1047,47 | 124,62 | 140,79 | 307,55 | 8,90 | 13,04 | 0,00 | 6,33 | 21,90 | 0,26 | 0,34 | 24,35 | 0,00 |
| 8 день | 660 | 32,03 | 38,32 | 72,56 | 836,55 | 998,10 | 485,76 | 106,55 | 546,79 | 7,95 | 16,63 | 7,26 | 14,12 | 482,85 | 0,27 | 0,84 | 15,20 | 1,80 |
| 9 день | 690 | 26,33 | 19,07 | 97,97 | 630,85 | 910,35 | 133,18 | 173,66 | 448,97 | 4,63 | 12,83 | 0,00 | 6,86 | 9,86 | 0,22 | 0,19 | 16,08 | 0,10 |
| 10 день | 600 | 14,778 | 17,24 | 107,53 | 647,37 | 739,62 | 344,81 | 124,74 | 402,55 | 3,102 | 0,56 | 13,05 | 5,42 | 81,15 | 0,33 | 0,42 | 3,426 | 0,18 |
| Всего за 10 дней | 6180 | 255,52 | 247,46 | 987,45 | 6924,12 | 8377,97 | 3189,53 | 1194,25 | 4176,91 | 65,17 | 103,16 | 195,24 | 98,96 | 9132,58 | 4,32 | 6,52 | 224,72 | 3,60 |
| В среднем за 1 день | 618 | 25,55 | 24,75 | 98,74 | 692,41 | 837,80 | 318,95 | 119,42 | 417,69 | 6,52 | 10,32 | 19,52 | 9,90 | 913,26 | 0,43 | 0,65 | 22,47 | 3,60 |
| 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 | 1080 | 37,35 | 33,76 | 155,91 | 1040,10 | 1644,09 | 147,07 | 204,67 | 454,95 | 12,88 | 1,04 | 5,94 | 9,00 | 10,14 | 0,46 | 0,43 | 40,27 | 0,11 |
| 2 день | 1000 | 33,19 | 31,27 | 156,41 | 982,43 | 1632,31 | 222,03 | 256,48 | 587,67 | 7,00 | 1,38 | 13,80 | 15,85 | 9,86 | 0,36 | 0,32 | 27,48 | 0,28 |
| 3 день | 1070 | 38,53 | 46,27 | 169,12 | 1188,29 | 1590,38 | 183,81 | 222,10 | 551,67 | 14,01 | 1,02 | 6,61 | 9,58 | 61,05 | 0,52 | 0,46 | 26,82 | 0,15 |
| 4 день | 1080 | 37,15 | 36,18 | 164,55 | 1099,35 | 2344,47 | 416,02 | 227,07 | 634,26 | 11,00 | 0,95 | 21,76 | 59,55 | 64,72 | 0,72 | 0,51 | 46,68 | 1,08 |
| 5 день | 895 | 32,59 | 27,42 | 145,69 | 892,25 | 1380,13 | 157,43 | 194,25 | 427,13 | 8,84 | 1,68 | 31,72 | 28,37 | 21,90 | 0,41 | 0,37 | 27,32 | 0,18 |
| 6 день | 1060 | 29,53 | 32,12 | 182,89 | 1032,27 | 2591,72 | 346,65 | 187,78 | 476,10 | 12,04 | 0,92 | 16,69 | 59,65 | 56,41 | 0,67 | 0,55 | 53,90 | 0,97 |
| 7 день | 980 | 30,81 | 32,17 | 164,12 | 993,00 | 1397,29 | 178,38 | 211,92 | 481,50 | 7,21 | 1,08 | 31,80 | 25,83 | 43,73 | 0,51 | 0,36 | 24,81 | 0,28 |
| 8 день | 950 | 43,61 | 33,98 | 159,57 | 909,57 | 1805,34 | 280,90 | 211,24 | 404,56 | 18,41 | 0,87 | 3,00 | 11,22 | 13,73 | 6,34 | 6,00 | 51,44 | 5,84 |
| 9 день | 1060 | 37,44 | 46,97 | 154,21 | 1141,23 | 1665,32 | 168,35 | 248,87 | 636,25 | 24,04 | 1,16 | 15,59 | 16,25 | 7926,00 | 0,69 | 2,26 | 126,29 | 0,50 |
| 10 день | 1070 | 37,04 | 37,67 | 184,47 | 1167,19 | 1812,91 | 194,73 | 231,98 | 584,49 | 12,21 | 1,62 | 6,08 | 15,51 | 40,00 | 0,49 | 0,46 | 23,74 | 0,11 |
| Всего за 10 дней | 10245 | 357,24 | 357,80 | 1636,93 | 10445,67 | 17863,96 | 2295,36 | 2196,36 | 5238,57 | 127,64 | 11,72 | 152,99 | 250,81 | 8247,54 | 11,16 | 11,71 | 448,75 | 9,50 |
| В среднем за 1 день | 1024,50 | 35,72 | 35,78 | 163,69 | 1044,57 | 1786,40 | 229,54 | 219,64 | 523,86 | 12,76 | 1,17 | 15,30 | 25,08 | 824,75 | 1,12 | 1,17 | 44,87 | 9,50 |
| 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 | 1,13 | 1,10 | 4,57 |