

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №15 имени Героя Советского Союза

Е.М. Рудневой»

Слинчевская Г.А.



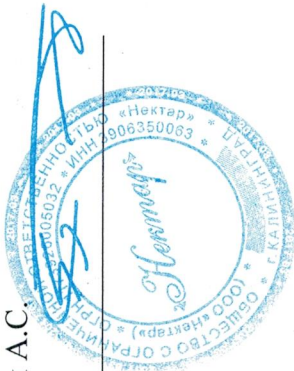
«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор

ООО "Нектар"

по договору соисполнения №1.15 от 09.01.26г

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: зима 2026г

(январь -февраль)

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	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	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	60,00	8,30	11,10	1,40	2,80	0,28					0,03	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,78	0,67	50,04	21,62	7,18	22,00	19,02	0,23	1,47		0,02	0,02	0,03	
	Итого	575	15,08	20,28	100,64	671,63	322,74	102,41	350,21	4,84	12,40	108,15	0,27	0,30	11,36	0,31
	Обед															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	43,73	134,76	16,99	11,03	24,96	0,78		0,93	0,03	0,02	4,12	
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	76,20	307,28	27,88	16,60	39,42	0,62	2,40	1,45	0,06	0,04	8,30	0,01
259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,20	22,19	68,58	830,50	40,50	42,48	205,75	3,86	60,00	33,10	0,12	0,17	6,76	
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	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	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	3,67		0,05	0,04	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,66		0,04	0,03	0,01	
	Итого	715	26,00	30,61	145,92	1603,93	125,00	140,60	366,57	9,57	62,40	39,81	0,32	0,32	23,27	0,01
	Всего за день	1290	41,08	50,89	246,56	2275,56	447,74	243,01	716,78	14,41	74,80	108,15	0,58	0,62	34,62	0,32
	ВТОРНИК															
	Завтрак															
223.2	Запеканка из творога с изюмом	150	26,52	23,13	31,68	182,43	220,53	35,13	314,43	1,23	44,04	50,10	0,10	0,63	0,39	0,15
ПР	Молоко стуженное	20	1,50	0,04	11,36	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	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	6,00	20,00	0,04	0,15	1,30	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	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	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46	2,93		0,04	0,03	0,06	
	Итого	510	35,14	27,58	87,49	740,97	440,07	108,92	499,27	4,06	45,08	53,73	0,22	0,86	11,95	0,15
	Обед															
67	Винегрет овощной (лук репчатый)	60	0,84	6,02	8,74	169,80	18,74	11,72	25,96	0,50	7,54	4,06	0,03	0,02	5,78	
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	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	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	73,82	4,50	38,42	58,06	1,29	0,64		0,06	0,03		0,04
321	Капуста тушеная	80	1,65	2,59	13,07	270,11	44,36	16,52	32,11	0,65	1,20		0,02	0,02	13,73	0,04
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	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	54,04	17,95	54,99	47,55	0,58	3,67		0,05	0,04	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,66		0,04	0,03	0,01	
	Итого	795	33,83	34,61	137,64	822,00	187,14	178,52	323,84	13,88	11,14	12,15	5,46	5,35	33,01	5,09
	Всего за день	1305	68,97	62,19	225,13	1562,97	627,21	287,44	823,11	17,94	45,84	65,88	5,68	6,21	44,96	5,24
	СРЕДА															
	Завтрак															
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26	219,12	10,86	33,48	0,44	2,05		0,02	0,02	2,81	

✓ 210	Омлет натуральный	170	15,80	18,13	28,39	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
✓ 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	24,40	0,06	0,18	1,59	
✓	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	
✓	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	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
	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	
✓ 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
✓ 291	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,16	274,80	256,27	41,71	48,64	157,80	1,78	6,35		23,60	17,52	0,10	0,12	5,42	
✓ 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	
✓	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	
✓	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	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
	Всего за день	1220	52,89	43,21	200,33	1342,03	1864,26	465,31	251,98	812,13	12,57	45,69	64,12	100,28	409,76	0,59	1,14	35,11	1,36
	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	
✓ 268	Биточек из говядины с маслом сливочным	90/5	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 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
✓ 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	
✓	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	
✓	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	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
	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	
✓ 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	
✓	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	
✓	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	25,07	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
	Всего за день	1260	47,86	47,83	167,44	1231,92	1786,52	228,24	241,06	591,11	14,25	7,46	5,76	18,79	123,12	0,53	0,58	22,55	0,23
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
✓ 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	

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	21,58	19,04	74,42	534,91	563,14	195,71	93,32	365,09	3,96	1,22	7,08	4,21	61,05	0,25	0,38	3,72	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	226,26	233,77	881,30	6308,87	5527,30	2716,42	880,45	3567,85	42,29	166,90	249,91	288,09	1365,96	3,34	4,54	73,60	4,46
В среднем за 1 день	526	22,63	23,38	88,13	630,89	552,73	271,64	88,05	356,78	4,23	16,69	24,99	28,81	136,60	0,33	0,45	7,36	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	35,55	29,99	127,69	773,64	1231,70	201,42	179,00	334,28	15,79	0,90	4,02	7,87	49,20	5,46	5,41	30,33	5,12
2 день	715	25,36	31,99	156,02	855,60	1577,45	124,92	141,87	362,36	7,85	0,80	63,60	39,35	0,00	0,30	0,32	18,44	0,01
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	26,00	30,61	145,92	805,06	1603,93	125,00	140,60	366,57	9,57	0,80	62,40	39,81	0,00	0,32	0,32	23,27	0,01
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	281,88	265,83	1241,54	7818,23	14536,88	1614,94	1588,78	3484,14	93,80	20,20	188,09	210,84	389,20	13,80	13,41	278,76	11,26
В среднем за 1 день	765,50	28,19	26,58	124,15	781,82	1453,69	161,49	158,88	348,41	9,38	2,02	18,81	21,08	38,92	1,38	1,34	27,88	1,126
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	1,10	1,05	4,22