

«СОГЛАСОВАНО»
И.о. директора МБОУ г. Керчи РК

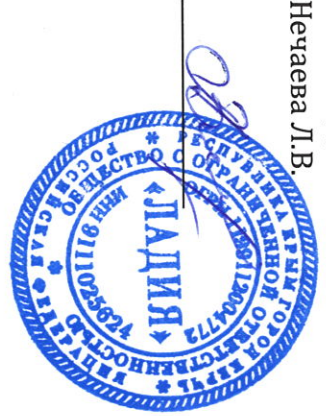
«Школа №15 имени Героя Советского Союза

Е.М. Рудневой»
Иванюшина Н.В.



«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»
Нечаева Л.В.



Основное (организованное) меню

возраст 12 лет и старше
сезон: весна 2025г
(март-май)

204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,94	12,83	31,98	286,23	58,89	264,00	16,40	151,58	1,08	12,80		88,30	0,07	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			
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,56	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	60,00		24,40	0,06	0,18	1,59	0,15	
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	40	3,20	0,60	16,04	82,40	49,80	10,24	10,00	46,52	1,24		8,80		0,06	0,04	0,01		
	Итого	560	20,978	24,864	90,288	670,63	633,93	450,86	60,94	356,16	5,348	72,8	8,8	152,7	0,248	0,347	11,81	0,5	
	Обед																		
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80	269,80	35,46	20,70	40,63	1,32				0,02	0,04	6,65		
92	Щи из квашенной капусты с картофелем	250	1,53	4,85	4,00	70,00	51,18	17,35	35,38	0,65	2,08	1,96	16,20	14,45	0,03	0,02	10,45	0,07	
289	Рагу из птицы	260	18,84	17,58	22,80	325,50	985,50	55,20	58,05	162,30	2,88	0,45	72,00	40,98	0,11	0,23	17,00		
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	85,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80			21,90	0,02	0,02	4,00		
ПР	Хлеб пшеничный	70	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82		51,29		0,08	0,04	0,11		
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	24,00	82,00	83,00	12,80	12,50	58,16	1,55		11,00		0,06	0,02	0,01		
	Итого	930	32,48	31,27	111,97	830,31	1705,08	159,91	211,56	342,26	11,45	8,82	11,77	34,40	0,32	0,37	38,22	0,07	
	ВСЕГО за день	1490	53,456	56,136	202,26	1500,9	2339,01	610,77	272,5	698,42	16,802	5,36	81,62	20,572	0,565	0,718	50,03	0,57	
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	16110	630,73	633,25	2440,9	17547,1	26959,5	5707,5	3196,2	9740,7	164,82	61,68	316,28	492,11	10,2	12,454	570,63	10,3	
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1611	63,07	63,32	244,09	1754,71	2695,95	570,75	319,62	974,07	16,48	6,17	31,63	49,21	1,02	1,25	57,06	10,27	
	Норма 60% от суточной	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	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.

1 День	570	17,41	25,37	120,34	746,00	428,26	321,09	68,54	337,11	3,06	0,67	7,09	2,12	140,56	0,20	0,27	1,31	0,41
2 День	550	41,64	32,94	92,32	836,47	683,29	414,94	122,27	535,44	4,78	6,25	4,79	10,41	182,06	0,23	0,93	13,36	0,20
3 День	570	35,15	47,71	100,69	901,02	940,86	607,55	80,23	653,68	6,16	4,71	13,26	8,33	547,25	0,30	0,99	6,70	1,95
4 День	680	26,94	24,00	95,94	696,06	760,25	297,75	144,49	456,75	2,87	1,21	6,00	36,96	48,08	0,28	0,41	7,40	0,76
5 День	550	15,33	17,61	87,09	547,15	623,57	84,89	70,76	229,00	5,54	0,82	0,00	3,02	57,52	0,20	0,18	15,46	0,15
6 День	610	17,76	16,53	82,36	634,24	769,68	473,29	64,96	378,12	3,75	0,45	13,44	0,00	155,32	0,23	0,48	13,15	0,42
7 День	570	36,70	30,53	109,14	850,08	802,33	365,98	121,54	487,82	5,30	3,92	2,53	8,03	166,80	0,31	0,72	13,55	0,13
8 День	570	31,73	41,56	87,50	811,93	844,95	498,84	68,13	566,89	5,52	5,23	13,02	9,09	512,91	0,29	0,98	11,15	1,67
9 День	690	25,20	26,60	89,75	697,61	588,19	109,82	111,05	367,97	5,44	1,30	1,45	6,24	81,81	1,46	0,25	9,99	0,00
10 День	560	20,98	24,86	90,29	670,63	633,93	450,86	60,94	356,16	5,35	4,40	72,80	8,80	152,70	0,25	0,35	11,81	0,50
Всего за 10 дней	5920,00	268,83	287,72	955,42	7391,19	7075,31	3615,01	909,91	4368,93	47,76	28,95	134,38	92,99	2045,01	3,74	5,55	103,88	6,19
В среднем за 1 День	592,00	26,88	28,77	95,54	739,12	707,53	361,50	90,99	436,89	4,78	2,89	13,44	9,30	204,50	0,37	0,56	10,39	6,19
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	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 День	1080	35,62	36,13	158,59	1081,10	1852,30	145,92	189,75	554,90	14,65	1,63	4,43	9,53	10,14	0,46	0,40	30,68	0,28
2 День	1000	29,52	31,38	132,25	922,92	2176,26	318,70	172,28	481,59	6,47	0,89	12,16	43,99	85,34	0,58	0,39	48,30	0,84
3 День	1040	39,14	31,97	167,23	1015,26	2169,13	250,60	234,39	457,32	11,87	22,42	10,421	152,22	7916,11	0,52	0,49	50,45	0,05
4 День	1030	34,03	29,66	135,23	925,56	2413,32	187,76	212,45	420,18	12,70	0,79	11,69	12,89	21,90	0,43	0,43	46,02	0,04
5 День	1100	36,45	38,60	177,88	1136,07	1602,08	153,79	265,46	557,28	9,65	1,49	8,82	13,34	118,41	1,61	0,44	25,26	0,35
6 День	960	36,86	48,90	130,48	1094,16	1825,73	224,37	208,89	508,79	11,66	0,85	7,90	10,23	86,80	0,58	0,45	52,54	0,50
7 День	920	43,53	31,72	163,60	1049,15	1717,57	202,24	252,59	593,73	9,14	1,71	6,06	46,17	71,19	0,48	0,42	26,02	0,49
8 День	1110	27,36	23,91	153,45	958,95	2728,66	251,36	274,07	634,73	9,51	0,87	15,37	88,62	9,89	0,57	0,42	64,36	1,16
9 День	1020	46,92	42,00	154,81	1142,44	1694,06	197,86	264,90	820,96	19,96	1,13	2,46	10,36	#####	0,92	3,07	84,89	0,30
10 День	1490	53,46	56,14	202,26	1500,94	2339,01	610,77	272,50	698,42	16,80	5,36	81,62	20,57	187,10	0,57	0,72	50,03	0,57
Всего за 10 дней	10750,00	382,88	370,40	1575,78	10826,54	20518,12	2543,37	2347,26	5727,90	122,42	37,14	254,70	407,91	19589,07	6,71	7,25	478,56	4,58
В среднем за 1 День	1075,00	38,29	37,04	157,58	1082,65	2051,81	254,34	234,73	572,79	12,24	3,71	25,47	40,79	1958,91	0,67	0,72	47,86	4,58
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	1,17	1,15	4,25