

«СОГЛАСОВАНО»
И.о. директора МБОУ г. Керчи РК
«Школа №15 имени Героя Советского Союза

Е.М. Рудневой»
Иванюшина Н.В.



Основное (организованное) меню

Возраст 7-11 лет
сезон: Весна 2025г
(март-май)

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»
Нечаева Л.В.



52	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,61	4,96	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	0,18	36,00	20,48				0,09	0,05	6,60	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	0,39	53,08	35,90	50,37			0,09	0,20	14,96	
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	4,43	1,87	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00	36,66				0,06	0,03	0,08		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80	6,60				0,04	0,02	0,01		
	Итого	815	27,50	23,92	114,04	743,14	2029,52	148,84	164,82	328,71	10,73	5,37	89,08	99,64	50,37			0,34	0,36	39,63	0,01
	ВСЕГО за день	1375	47,85	42,22	186,86	1279,59	2602,97	388,18	265,17	686,40	12,75	###	155,08	372,35	88,90			0,54	0,68	45,22	0,42
	ПЯТНИЦА																				
	Завтрак																				
206	Макаронны запеченые с яйцом и сыром	150	8,71	7,85	26,80	229,00	213,55	34,75	40,53	131,50	1,48	5,29		19,67	14,60			0,08	0,10	4,52	
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	0,02		10,56	40,00	8,60	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	1,20	4,40				0,03	0,02	0,01		
	Итого	510	12,89	15,94	73,17	484,90	555,95	75,37	60,13	191,06	4,93	6,49	0,00	24,07	54,60			0,17	0,16	14,56	0,15
	Обед																				
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,61	197,82	11,73	14,48	39,13	0,54	1,60	17,34	10,74	11,88			0,05	0,06	5,02	0,04
96	Расольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	0,18	36,00	19,24				0,07	0,05	6,70	0,01
279/375	Тефтели 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	0,86	10,80	11,01	61,05			0,85	0,10	4,32	
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00	138,40	8,44	72,03	108,88	2,42	3,02		12,02				0,12	0,06		0,08
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	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,40	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24				11,15				0,01	0,02	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,87	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00	36,66				0,06	0,03	0,08		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80	6,60				0,04	0,02	0,01		
	Итого	830	26,77	29,18	136,15	863,21	1194,10	114,86	199,88	409,67	7,32	###	64,14	96,27	84,08			1,20	0,34	17,05	0,13
	ВСЕГО за день	1340	39,66	45,12	209,32	1348,11	1750,05	190,23	260,01	600,73	12,25	###	64,14	120,34	138,68			1,37	0,50	31,60	0,28
	2 недели																				
	ПОНЕДЕЛЬНИК																				
	Завтрак																				
181	Каша жидкая молочная из Манной крупы с маслом	210	6,03	3,46	32,38	251,00	187,69	133,77	20,30	118,19	0,47	2,00	60,00		58,00			0,08	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
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	2,00	60,00		24,40			0,06	0,18	1,59	

45	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	60	0,79	1,95	3,88	36,24	150,00	14,98	9,05	16,98	0,28	0,14		1,86		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	0,18	36,00	20,48		0,09	0,05	6,60	0,01
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/30	7,43	7,43	5,70	157,50	487,81	58,61	72,80	243,29	1,28			654,72		0,08	0,08	5,60	0,93
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00	648,45	36,98	27,75	86,60	1,00	0,84	90,54	38,51		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	
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	4,43	1,87	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	910	21,02	19,10	130,85	779,77	2283,03	208,02	220,37	517,80	7,86	5,96	126,54	758,83	8,73	0,46	0,34	51,42	1,02
	ВСЕГО за День	1410	48,81	52,73	207,87	1479,09	2941,34	649,45	277,96	1016,33	12,54	####	246,06	835,68	455,45	0,72	1,19	59,93	2,47
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,50	3,02	1,10	33,59	90,76	20,37	8,35	13,93	0,38			2,79		0,09	0,02	4,24	
279/375	Тефтели 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	0,86	10,80	11,01		0,85	0,10	4,32	
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,00	4,25	24,58	152,00	84,38	15,66	21,62	101,05	1,70	6,90				0,08	0,03		0,08
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28							0,03	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,03	75,07	32,43	10,77	33,00	28,54	0,35	1,80		22,00		0,03	0,02	0,05	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	590	20,08	19,77	86,79	562,98	467,27	93,75	94,19	298,58	4,56	####	10,80	42,40	61,05	1,09	0,18	8,65	0,08
	Обед																		
67	Винегрет овощной (лук зеленый)	60	0,83	6,01	3,93	73,19	177,30	24,87	12,07	23,11	0,51	0,04	7,54	4,06		0,02	0,03	7,04	
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	0,10	9,60	7,28		0,04	0,04	8,54	0,01
261/332	Печень, тушенная в соусе	90/30	4,25	13,42	4,04	251,20	327,75	33,26	23,28	388,88	8,34	0,24		3,86		0,35	2,51	51,44	0,02
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00	138,40	8,44	72,03	108,88	2,42	3,02		12,02		0,12	0,06		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	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,40	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24						0,01	0,02	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,43	1,87	25,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00		36,66		0,06	0,03	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	820	20,13	32,90	117,48	895,22	1354,59	148,97	202,88	673,07	16,80	8,20	17,14	70,48	9971,15	0,64	2,72	71,12	0,11
	ВСЕГО за День	1410	40,21	52,67	204,27	1458,20	1821,86	242,72	297,07	971,64	21,36	####	27,94	112,88	####	1,73	2,90	79,77	0,19
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
204	Макаронные изделия отварные с сыром	155	9,26	10,84	27,72	244,65	50,20	220,44	13,88	126,60	0,93		10,69			0,06	0,08	0,17	0,29

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	2,00	60,00	24,40	0,06	0,18	1,59	
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	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60	0,04	0,02	0,01	
	Итого	525	18,20	22,57	89,67	596,00	625,24	404,74	55,94	319,56	4,89	3,80	70,69	6,60	0,22	0,32	11,77	0,44
	Обед																	
53	Салат из свежклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,38	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 с картофелем	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	0,02	0,02	8,36	0,06
289	Рагу из птицы	175	16,58	15,47	20,06	286,44	860,67	48,58	51,08	142,82	2,53	0,39	53,08	35,90	0,09	0,20	14,96	
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	60	4,74	0,60	29,36	140,28	66,40	19,20	19,80	59,70	0,66	3,60		13,20	0,06	0,03	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	49,80	10,24	10,00	46,52	1,24	2,40		8,80	0,06	0,04	0,01	
	Итого	735	27,73	23,02	93,24	693,85	1392,57	122,89	128,21	288,52	9,67	7,96	66,04	70,39	0,28	0,32	31,45	0,06
	ВСЕГО за День	1260	45,93	45,60	182,91	1289,85	2017,81	527,63	184,15	608,08	14,56	###	136,73	76,99	0,49	0,64	43,21	0,50
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	13565	498,74	508,13	2074,1	14454,4	22088,05	5054,9	2466,8	8023,5	138,36	295	1313,3	2976	8,537	10,41	470,4	9,4
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1356,5	49,87	50,81	207,41	1445,44	2208,81	505,49	246,68	802,35	13,84	29,49	131,33	297,60	0,85	1,04	47,04	9,40
	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	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	Ca	Mg	P	Fe	Селен _H	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 День	510	16,12	20,76	94,92	616,95	336,81	292,50	57,17	290,86	2,47	5,31	60,00	16,72	124,95	0,17	0,24	1,13	0,38
2 День	510	35,43	28,12	81,02	722,97	624,22	357,84	103,12	457,22	4,42	53,21	40,97	86,94	155,61	0,19	0,80	13,23	0,17
3 День	500	31,92	40,12	92,26	711,00	771,14	534,34	71,38	591,56	5,63	43,09	125,40	385,37	64,52	0,78	0,63	6,02	2,67
4 День	560	20,35	18,30	72,82	536,45	573,45	239,34	100,35	357,69	2,01	9,28	66,00	272,71	38,53	0,20	0,33	5,59	0,41
5 День	510	12,89	15,94	73,17	484,90	555,95	75,37	60,13	191,06	4,93	6,49	0,00	24,07	54,60	0,17	0,16	14,56	0,15
6 День	560	16,31	15,70	74,59	574,00	724,63	441,19	60,09	349,75	3,64	4,00	120,00	0,00	141,40	0,21	0,44	12,87	0,38
7 День	530	31,43	25,89	95,57	743,12	737,33	325,43	103,52	423,24	4,87	33,45	21,58	66,77	142,56	0,26	0,63	13,47	0,11
8 День	500	27,79	33,62	77,02	699,32	658,31	441,43	57,59	498,53	4,67	44,78	119,52	76,85	446,72	0,26	0,85	8,51	1,45
9 День	590	20,08	19,77	86,79	562,98	467,27	93,75	94,19	298,58	4,56	11,36	10,80	42,40	61,05	1,09	0,18	8,65	0,08
10 День	525	18,20	22,57	89,67	596,00	625,24	404,74	55,94	319,56	4,89	3,80	70,69	6,60	138,46	0,22	0,32	11,77	0,44
Всего за 10 дней	5295,00	230,51	240,80	837,82	6247,69	6074,35	3205,93	763,48	3778,03	42,09	###	634,96	978,43	1368,40	3,54	4,58	95,79	6,24
В среднем за 1 День	529,50	23,05	24,08	83,78	624,77	607,44	320,59	76,35	377,80	4,21	###	63,50	97,84	136,84	0,35	0,46	9,58	6,24
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 _H	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 День	910	28,85	28,32	131,27	866,39	1478,88	119,79	165,20	439,71	12,29	1,23	3,12	7,03	10,14	0,37	0,33	25,94	0,13
2 День	810	20,02	22,00	129,49	788,00	1640,51	439,81	127,72	337,68	4,88	6,10	100,74	290,34	121,34	0,42	0,29	38,61	0,75
3 День	865	30,82	25,62	142,16	838,19	1791,13	200,79	172,32	356,81	9,74	15,56	85,17	116,77	7916,11	0,42	0,40	38,17	0,04
4 День	815	27,50	23,92	114,04	743,14	2029,52	148,84	164,82	328,71	10,73	5,37	89,08	99,64	50,37	0,34	0,36	39,63	0,01
5 День	830	26,77	29,18	136,15	863,21	1194,10	114,86	199,88	409,67	7,32	10,46	64,14	96,27	84,08	1,20	0,34	17,05	0,13
6 День	785	30,36	39,31	109,18	886,14	1463,15	169,62	160,49	404,12	9,66	5,89	65,76	75,63	59,00	0,45	0,37	39,63	0,42
7 День	790	35,04	23,95	132,37	852,86	1386,22	175,35	161,42	489,44	7,31	13,44	60,60	412,18	42,57	0,42	0,36	21,56	0,49
8 День	910	21,02	19,10	130,85	779,77	2283,03	208,02	220,37	517,80	7,86	5,96	126,54	758,83	8,73	0,46	0,34	51,42	1,02
9 День	820	20,13	32,90	117,48	895,22	1354,59	148,97	202,88	673,07	16,80	8,20	17,14	70,48	9971,15	0,64	2,72	71,12	0,11
10 День	735	27,73	23,02	93,24	693,85	1392,57	122,89	128,21	288,52	9,67	7,96	66,04	70,39	60,37	0,28	0,32	31,45	0,06
Всего за 10 дней	8270,00	268,23	267,33	1236,24	8206,76	16013,70	1848,93	1703,30	4245,51	96,27	###	678,33	1997,56	###	4,99	5,82	374,58	3,16
В среднем за 1 День	827,00	26,82	26,73	123,62	820,68	1601,37	184,89	170,33	424,55	9,63	8,02	67,83	199,76	183,239	0,50	0,58	37,46	3,16
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	1,07	4,13