

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г.Керчи РК

«Школа №10 имени Героя Советского Союза

И.Е.Петрова

Павловский К.В.



«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор

ООО "Нектар"

по договору соисполнения №1.10 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)

меню 7-11 лет сезон зима 2026г (январь-февраль)

| № рецеп. | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал | Минералы | | | | | | | | Витамины | | | | |
|----------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | К | Са | Mg | P | Fe | Селен | Йод | Фтор | A | B1 | B2 | C | D |
| | 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 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 | 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 |
| | 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 | |
| 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 |
| 294 | Котлета куриная с маслом сливочным | 90/5 | 20,59 | 17,14 | 27,37 | 235,12 | 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 | 77,60 | 73,82 | 4,50 | 38,42 | 58,06 | 1,29 | 0,16 | | 0,64 | | 0,06 | 0,03 | | 0,04 |
| 321 | Капуста тушеная | 80 | 1,65 | 2,59 | 13,07 | 60,00 | 270,11 | 44,36 | 16,52 | 32,11 | 0,65 | 0,06 | | 1,20 | | 0,02 | 0,02 | 13,73 | 0,04 |
| 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 | 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 |
| | Всего за день | 1315 | 54,58 | 56,54 | 213,64 | 1418,54 | 1747,83 | 523,23 | 234,64 | 699,59 | 18,74 | 27,78 | 79,70 | 30,31 | 271,60 | 5,69 | 5,98 | 33,09 | 5,77 |
| | ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога | 150 | 26,19 | 23,10 | 24,20 | 411,00 | 182,43 | 220,53 | 35,13 | 314,43 | 1,23 | 44,04 | 35,94 | 50,10 | 136,50 | 0,10 | 0,63 | 0,39 | 0,15 |
| ПР | Молоко сгущенное | 20 | 1,50 | 0,04 | 11,36 | 52,00 | 76,00 | 63,40 | 6,80 | 45,80 | 0,04 | 0,60 | | 0,70 | | 0,01 | 0,03 | 0,20 | |
| 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 | |
| | Итого | 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 |
| | 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 | |
| 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 |

салатка ?

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 0,99 | 2,47 | 9,76 | 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 | 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 |
| 290/331 | Птица, тушенная в соусе | 100 | 11,65 | 11,66 | 3,51 | 166,00 | 171,16 | 30,32 | 16,19 | 79,00 | 0,70 | 0,26 | | 0,83 | 30,10 | 0,04 | 0,09 | 0,68 | |
| 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 |
| 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 | 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 |
| | Всего за день | 1460 | 48,93 | 44,04 | 191,52 | 1295,28 | 1816,07 | 331,39 | 237,75 | 653,08 | 13,68 | 1,98 | 9,48 | 11,75 | 91,15 | 0,60 | 0,66 | 30,90 | 0,17 |
| | ПЯТНИЦА | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| 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 |
| ПР | Печенье | 20 | 1,53 | 1,93 | 22,24 | 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 | 15,00 | 60,00 | 8,30 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 | | | | | | | 0,03 | |
| 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 | |
| | Итого | 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 |
| | 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 | 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 |
| 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 |
| 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 | 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 |
| | Всего за день | 1290 | 47,98 | 50,65 | 226,46 | 1496,37 | 1987,69 | 449,63 | 268,61 | 707,09 | 9,30 | 1,72 | 25,15 | 13,64 | 128,15 | 0,60 | 0,68 | 35,52 | 0,67 |
| | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 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 | 9,80 | 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 | 22,24 | 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 | 15,00 | 60,00 | 8,30 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 | | | | | | | 0,03 | |
| 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 | 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 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 0,99 | 2,47 | 9,76 | 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 | 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 |
| 259 | Жаркое по-домашнему из говядины | 175 | 16,20 | 22,19 | 68,58 | 425,69 | 830,50 | 40,50 | 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 | |
| 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 | 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 |
| | Всего за день | 1290 | 41,08 | 50,89 | 246,56 | 1424,50 | 2275,56 | 447,74 | 243,01 | 716,78 | 14,41 | 1,12 | 74,80 | 44,64 | 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 | 440,90 | 182,43 | 220,53 | 35,13 | 314,43 | 1,23 | 44,04 | 35,94 | 50,10 | 136,50 | 0,10 | 0,63 | 0,39 | 0,15 |
| ПР | Молоко сгущенное | 20 | 1,50 | 0,04 | 11,36 | 52,00 | 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 | 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 | 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 | |
| | Итого | 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 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной (лук репчатый) | 60 | 0,84 | 6,02 | 8,74 | 75,04 | 169,80 | 18,74 | 11,72 | 25,96 | 0,50 | 0,04 | 7,54 | 4,06 | | 0,03 | 0,02 | 5,78 | |
| 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 |
| 294 | Котлета куриная с маслом сливочным | 90/5 | 20,59 | 17,14 | 27,37 | 235,12 | 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 | 77,60 | 73,82 | 4,50 | 38,42 | 58,06 | 1,29 | 0,16 | | 0,64 | | 0,06 | 0,03 | | 0,04 |
| 321 | Капуста тушеная | 80 | 1,65 | 2,59 | 13,07 | 60,00 | 270,11 | 44,36 | 16,52 | 32,11 | 0,65 | 0,06 | | 1,20 | | 0,02 | 0,02 | 13,73 | 0,04 |
| 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 | 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 | 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 |
| | Всего за день | 1305 | 68,97 | 62,19 | 225,13 | 1562,97 | 2011,98 | 627,21 | 287,44 | 823,11 | 17,94 | 45,84 | 53,08 | 65,88 | 188,86 | 5,68 | 6,21 | 44,96 | 5,24 |
| | 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 | |

21.01

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|------------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 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 | 0,12 | | 0,44 | | 0,03 | 0,02 | 0,01 | |
| | Итого | 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 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | Салат овощной с яблоками | 60 | 0,69 | 0,11 | 4,31 | 86,06 | 148,02 | 19,88 | 10,37 | 17,41 | 0,77 | 0,05 | | | | 0,02 | 0,02 | 9,31 | |
| 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 |
| 239/331 | Тефтеля рыбная с соусом | 90/30 | 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 |
| 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 | 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 день | 1320 | 42,00 | 42,51 | 212,08 | 1412,01 | 2169,78 | 538,60 | 209,48 | 660,68 | 10,94 | 0,80 | 18,73 | 33,53 | 146,83 | 1,94 | 0,50 | 45,33 | 1,05 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ | 12915 | 508,13 | 499,61 | 2122,84 | 14127,10 | 20064,18 | 4331,36 | 2469,23 | 7051,98 | 136,09 | 187,10 | 438,00 | 498,93 | 1755,16 | 17,14 | 17,95 | 352,36 | 15,72 |
| | В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ | 1291,5 | 50,81 | 49,96 | 212,28 | 1412,71 | 2006,42 | 433,14 | 246,92 | 705,20 | 13,61 | 18,71 | 43,80 | 49,89 | 175,52 | 1,71 | 1,79 | 35,24 | 15,72 |
| | 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 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 | Са | Mg | Р | Fe | Селен | Йод | Фтор | А | В1 | В2 | С | 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 | Р | Fe | Селен | Йод | Фтор | А | В1 | В2 | С | 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 | 11,26 |
| 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 |