

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ г. Керчи РК
«Школа №28 имени Героев Эльтигена»
Шульман З.С.



«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»
Нечаева Л.В.



основное (организованное) меню

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

меню 12 лет и старше сезон весна (март - май 25г)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы								Витамины					
							К	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	Д	
	1 неделя																			
	ПОНЕДЕЛЬНИК																			
	Завтрак																			
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	260	7,19	13,21	51,36	354,55	238,30	157,99	43,99	185,21	0,99	4,86	70,91	14,56	64,76	0,12	0,17	1,13	0,18	
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		
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	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,10	88,96	5,12	6,18	18,20	0,37			16,80		0,01	0,03			
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80	6,60		0,04	0,02	0,01			
	Итого	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	
	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			
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00	384,10	34,85	20,75	49,08	0,78	0,21	29,86	18,07		0,07	0,05	10,37	0,18	
268/331	Котлета из говядины с соусом	100/30	16,28	16,78	15,18	280,03	225,24	19,19	33,54	175,57	2,80	0,64	14,40	0,50	10,14	0,06	0,15	0,66		
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06	101,26	18,79	25,95	121,26	2,05	8,28	14,42		0,10	0,04		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			
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	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20	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	3,00	11,00		0,06	0,02	0,01			
	Итого	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	
	ВСЕГО за день	1650	53,03	61,50	278,93	1827,10	2280,56	467,01	258,29	892,00	17,71	2,30	11,52	11,64	150,70	0,65	0,67	31,99	0,69	
	ВТОРНИК																			
	Завтрак																			
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	36,69	30,85	45,57	609,03	332,24	368,32	56,15	472,97	1,68	59,45	47,93	67,40	182,06	0,14	0,88	0,75	0,20	
377	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,57	55,36	19,02	12,68	2,14	3,93	0,32						2,53			
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	1,67	23,38	125,08	54,03	17,94	54,98	47,54	0,58	3,00	36,66		0,06	0,03	0,08			
	Итого	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	
	Обед																			
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	100	0,85	5,05	2,58	59,10	138,81	23,74	13,32	23,22	0,61		4,65		0,15	0,03	4,11			

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	
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	0,23	44,87	25,60		0,11	0,06	8,25	0,04
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	21,90	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					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	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		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	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	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
	ВСЕГО за день	1710	60,97	53,66	231,17	1621,62	3173,57	475,51	353,94	876,93	15,56	2,00	17,69	49,85	69,98	0,71	0,84	53,42	0,80
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
47	Салат из квашенной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	283,20	52,24	16,01	33,95	0,67	0,12		1,47		0,02	0,03	19,81	
291	Плов из птицы	225	13,06	11,78	40,20	343,50	320,34	52,14	60,80	197,25	2,22	7,94		29,51	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	Печенье	30	1,93	2,45	30,49	112,00	88,96	5,12	6,18	18,20	0,37			16,80			0,01	0,03	
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	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	625	23,53	21,30	135,85	784,18	1011,43	146,56	150,97	334,20	7,26	1,23	0,00	7,20	38,70	0,25	0,26	30,71	0,00
	Обед																		
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70	329,70	19,56	24,13	65,24	0,90	2,67	28,92	17,90	19,80	0,09	0,09	8,37	0,07
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,00	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93	0,23	44,83	24,05		0,09	0,06	10,05	0,18
239/375	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	120/30	14,41	14,99	16,62	258,58	269,74	37,74	29,88	157,26	1,23	1,15	14,47	14,75	81,81	1,14	0,13	5,79	
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,65	174,78	166,09	10,14	86,52	130,78	2,91	3,63		14,42		0,14	0,08		0,10
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	
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	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		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	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	1100	34,92	36,55	157,19	1071,07	1791,12	164,67	268,28	550,08	11,49	1,49	8,82	13,34	101,61	1,64	0,45	35,23	0,35
	ВСЕГО за день	1725	58,45	57,85	293,04	1855,25	2802,55	311,23	419,25	884,28	18,74	2,71	8,82	20,55	140,31	1,89	0,71	65,93	0,35
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Завтрак																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	260	7,48	4,29	40,15	311,24	232,74	165,87	25,17	146,56	0,58	2,48	74,40		71,92	0,10	0,21	1,45	0,19
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	

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		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	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	560	20,978	24,864	90,288	670,63	633,93	450,86	60,94	356,16	5,348	4,4	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	12,50	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	21,90	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					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	4,20		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	3,00		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	0,96	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	187,1	0,565	0,718	50,03	0,57
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	16185	636,75	624,09	2463	17594,3	27323,3	5737,7	3275,5	9831,8	168,75	62,08	315,02	495,62	13584	10,28	12,607	574,67	10,1
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1618,5	63,68	62,41	246,30	1759,43	2732,33	573,77	327,55	983,18	16,88	6,21	31,50	49,56	1358,38	1,03	1,26	57,47	10,12
	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	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.

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	287,75	141,49	456,75	2,87	1,21	6,00	36,96	48,08	0,28	0,41	7,40	0,76
5 день	625	23,53	21,30	135,85	784,18	1011,43	146,56	150,97	334,20	7,26	1,23	0,00	7,20	38,70	0,25	0,26	30,71	0,00
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	26,00	25,68	94,47	711,41	673,98	114,41	116,12	386,36	6,14	1,30	1,45	5,93	81,81	1,35	0,26	12,74	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	5995,00	277,83	290,49	1008,90	7642,02	7548,96	3681,28	995,19	4492,52	50,17	29,36	134,38	96,87	2026,18	3,68	5,64	121,87	6,04
В среднем за 1 день	599,50	27,78	29,05	100,89	764,20	754,90	368,13	99,52	449,25	5,02	2,94	13,44	9,69	202,62	0,37	0,56	12,19	6,04
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	Селе	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	104,21	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	34,92	36,55	157,19	1071,07	1791,12	164,67	268,28	550,08	11,49	1,49	8,82	13,34	101,61	1,64	0,45	35,23	0,35
6 день	960	35,95	44,00	123,72	1018,46	1683,53	195,13	206,88	498,84	11,59	0,84	7,90	10,08	86,80	0,58	0,52	36,23	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	46,38	37,03	150,84	1079,54	1537,37	180,13	258,10	805,66	19,71	1,12	1,20	10,15	#####	1,03	3,06	77,27	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	379,90	358,47	1544,36	10622,94	20408,27	2507,28	2341,27	5695,45	123,93	37,12	253,44	407,56	19572,28	6,85	7,31	464,60	4,58
В среднем за 1 день	1075,00	37,99	35,85	154,44	1062,29	2040,83	250,73	234,13	569,54	12,39	3,71	25,34	40,76	1957,23	0,69	0,73	46,46	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	1,18	1,13	4,29