

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК
«Школа №13»



«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор
ООО "ЛАДИЯ"



договор соисполнения

№2-С/2025 от 14.04.25г

Нечаева Н.В.

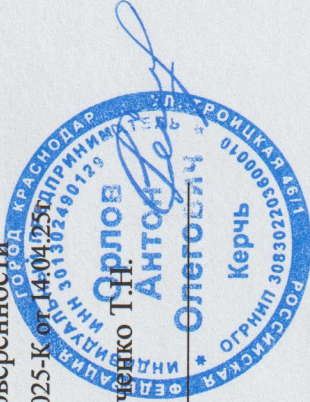
«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Орлов

по доверенности

№7-2025-К от 14.04.25г

Кравченко Т.Н.



основное (организованное) меню

возраст 7-11 лет (2 СМЕНА)

сезон: осень 2025г

(сентябрь -октябрь)

2 смена																				
№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы								Витамины					
							К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D	
	1 неделя																			
	ПОНЕДЕЛЬНИК																			
	Обед																			
45.1	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом и морковью	60	0,94	2,15	4,45	40,26	155,00	16,98	12,10	25,68	0,34	0,02		0,19		0,02	0,02	10,25		
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	
268/331	Котлета из говядины с соусом	90/30	14,54	13,89	13,48	251,38	186,33	17,52	28,99	156,23	2,46	0,04	0,72	0,05	10,14	0,06	0,14	0,24		
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	910	30,54	26,99	124,02	851,88	1362,30	118,31	161,04	371,90	11,16	0,56	4,32	6,49	10,14	0,37	0,34	31,28	0,09	
	Полдник																			
404	Оладьи с творогом и стуженым молоком	100/20	13,16	14,80	28,76	300,00	183,74	164,06	22,94	191,22	0,68									
ПР	Кефир	200	5,81	5,01	8,03	100,25	292,00	240,60	28,07	180,45	0,20	4,00	75,00		40,12	0,08	0,35	1,40		
	Итого	320	18,97	19,81	36,79	400,25	475,74	404,66	51,01	371,67	0,88	42,24	115,84	62,02	103,52	0,15	0,68	1,86	0,14	
	Всего за день	1230	49,51	46,80	160,81	1252,13	1838,04	522,97	212,05	743,57	12,04	42,80	120,16	68,51	113,66	0,52	1,02	33,14	0,23	
	ВТОРНИК																			
	Обед																			
71	Овощи свежие порционно (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	117,60	10,20	8,40	18,00	0,30	0,02				0,02	0,01	2,94		
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	
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90/30	10,00	9,49	31,51	295,18	452,15	363,94	3,70	127,96	0,07	0,04	0,07	23,82	64,01	0,05	0,08	8,02	0,79	
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	790	22,12	20,34	133,91	830,22	1847,60	508,61	140,70	382,12	4,56	0,63	10,08	39,28	132,01	0,36	0,32	38,48	0,88	

	Всего за день	1095	46,10	44,15	171,98	1247,98	1634,12	569,83	218,04	785,16	9,79	19,38	77,51	47,91	142,11	0,53	0,75	26,14	0,59
	ПЯТНИЦА																		
	Обед																		
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,03	1,55	35,45	83,29	14,23	7,99	13,92	0,37			0,28		0,09	0,02	2,47	
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
289	Рагу из птицы	175	16,58	15,47	20,06	286,44	860,67	48,58	51,08	142,82	2,53	0,04	5,31	3,59	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	
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	29,02	24,68	95,09	699,93	1654,01	136,58	158,02	323,66	8,85	0,53	7,71	9,65	50,37	0,47	0,36	26,17	0,14
	Полдник																		
71	Овощи свежие порционно (помидоры)	60	0,66	0,12	1,14	13,20	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54					0,04	0,02	10,50	
205	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40	139,56	19,42	17,34	50,88	1,03			3,25		0,07	0,04	2,71	
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	
ПР	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	13,90	41,13	31,13	6,40	6,25	29,08	0,78	0,15		0,55		0,04	0,02	0,01	
	Итого	435	10,75	9,04	59,51	343,73	491,03	160,00	49,59	185,56	2,48	0,35	6,00	3,80	20,00	0,19	0,23	14,52	0,00
	Всего за день	1150	39,76	33,72	154,60	1043,66	2145,04	296,58	207,61	509,22	11,33	0,88	13,71	13,45	70,37	0,67	0,59	40,69	0,14
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Обед																		
51	Салат из свежкл с курагой и изюном	60	1,11	3,62	10,83	80,38	279,06	3,11	18,49	35,58	1,00					0,02	0,03	3,32	
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
262	Биточек, запеченный из рыбы	90	9,12	6,30	28,96	143,81	187,27	177,80	13,18	83,34	0,60	0,07	1,21	41,62	14,77	0,14	0,13	3,77	0,62
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
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	780	22,98	18,95	134,45	715,63	1831,28	280,88	151,73	356,02	7,81	0,65	13,86	51,85	14,77	0,51	0,40	35,94	0,71
	Полдник																		
222	Пудинг из творога (запеч) со стущ.молоком	170/20	27,35	24,14	51,87	534,05	394,80	280,87	48,13	369,80	1,85	31,05	21,58	37,44	142,56	0,19	0,58	0,58	0,11
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	
	Итого	390	27,48	24,16	67,07	596,05	416,10	295,07	50,53	374,20	2,21	31,05	21,58	37,44	142,56	0,19	0,58	3,41	0,11
	Всего за день	1170	50,46	43,11	201,52	1311,68	2247,38	575,95	202,26	730,22	10,02	31,70	35,44	89,29	157,33	0,70	0,98	39,35	0,82

268/331	Котлета из говядины с соусом	90/30	14,54	13,89	13,48	251,38	186,33	17,52	28,99	156,23	2,46	0,04	0,72	0,05	10,14	0,06	0,14	0,24	
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00	138,40	8,44	72,03	108,88	2,42	0,30		1,20		0,12	0,06		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	4,44	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	29,12	27,36	129,34	872,86	1455,16	138,37	218,36	444,35	10,31	0,98	4,32	7,68	10,14	0,39	0,38	28,01	0,09
	Полдник																		
404	Оладьи с творогом и ступенным молоком	100/20	13,16	14,80	28,76	300,00	183,74	164,06	22,94	191,22	0,68								
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	4,00	120,00			0,07	0,33	0,46	2,14
	Итого	320	18,96	19,80	38,36	407,00	475,74	404,06	50,94	371,22	0,88	42,24	160,84	62,02	103,40	0,15	0,63	3,06	2,14
	Всего за день	1130	48,08	47,16	167,70	1279,86	1930,90	542,43	269,30	815,57	11,19	43,22	165,16	69,70	113,54	0,54	1,01	31,07	2,23
	ПЯТНИЦА																		
	Обед																		
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,62	2,27	44,33	125,02	15,25	11,30	21,37	0,40	0,01				0,02	0,02	7,93	
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
283	Пудинг из печени	100	18,60	15,30	7,50	262,00	300,80	21,62	18,44	270,02	14,00				7886,00	0,26	1,94	95,26	0,22
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
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	102,61	101,21	12,76	4,63	3,96	0,86					0,01	0,01	0,81	
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	770	31,85	31,39	110,39	856,26	1551,44	154,96	144,89	522,17	18,71	0,77	13,07	9,88	7902,84	0,60	2,20	126,85	0,34
	Полдник																		
195	Плов с фруктами	150	4,14	10,19	43,20	283,50	417,32	54,38	50,18	109,55	1,37	5,90		19,50	42,15	0,06	0,08	0,84	0,23
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42	7,23	9,33	1,18	2,35	0,24							0,03	
	Итого	330	4,20	10,21	55,81	333,92	424,55	63,71	51,36	111,90	1,61	5,90	0,00	19,50	42,15	0,06	0,08	0,87	0,23
	Всего за день	1100	36,05	41,60	166,20	1190,18	1975,99	218,67	196,25	634,07	20,32	6,67	13,07	29,38	7944,99	0,66	2,28	127,72	0,57
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	11700	473,83	477,38	1695,52	12830,05	19236,83	5119,96	2174,64	7129,98	120,34	182,43	658,07	433,65	9691,96	11,47	15,28	445,80	13,06
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1170	47,38	47,74	169,55	1283,00	1923,68	512,00	217,46	713,00	12,03	18,24	65,81	43,37	969,20	1,15	1,53	44,58	13,06
	Норма 50% от суточной нормы	1100	38,50	39,50	167,50	1175,00	550,00	550,00	125,00	550,00	6,00	0,02	0,05	1,50	350,00	0,60	0,70	30,00	1,85

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 обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	910	30,54	26,99	124,02	851,88	1362,30	118,31	161,04	371,90	11,16	0,56	4,32	6,49	10,14	0,37	0,34	31,28	0,09
2 день	790	22,12	20,34	133,91	830,22	1847,60	508,61	140,70	382,12	4,56	0,63	10,08	39,28	132,01	0,36	0,32	38,48	0,88
3 день	885	28,87	41,47	112,99	942,95	1589,78	178,12	163,00	403,42	11,16	0,78	8,20	7,73	75,84	0,38	0,41	45,62	0,24
4 день	770	26,63	26,76	126,41	831,75	1281,70	279,80	155,08	472,60	8,46	1,25	8,76	30,44	41,63	0,38	0,30	24,80	0,51
5 день	715	29,02	24,68	95,09	699,93	1654,01	136,58	158,02	323,66	8,85	0,53	7,71	9,65	50,37	0,47	0,36	26,17	0,14
6 день	780	22,98	18,95	134,45	715,63	1831,28	280,88	151,73	356,02	7,81	0,65	13,86	51,85	14,77	0,51	0,40	35,94	0,71
7 день	810	24,08	25,20	118,71	775,86	991,21	150,85	161,03	366,31	5,45	0,58	2,04	14,01	109,05	0,42	0,25	12,10	0,09
8 день	765	37,06	40,13	122,85	873,39	1301,72	281,08	158,65	363,18	13,91	0,54	5,64	7,48	95,36	5,56	5,42	33,60	5,37
9 день	810	29,12	27,36	129,34	872,86	1455,16	138,37	218,36	444,35	10,31	0,98	4,32	7,68	10,14	0,39	0,38	28,01	0,09
10 день	770	31,85	31,39	110,39	856,26	1551,44	154,96	144,89	522,17	18,71	0,77	13,07	9,88	7902,84	0,60	2,20	126,85	0,34
Всего за 10 дней	8005,00	282,27	283,26	1208,16	8250,73	14866,20	2227,55	1612,50	4005,73	100,37	7,27	78,00	184,49	8442,15	9,44	10,40	402,85	8,46
В среднем за 1 день	800,50	28,23	28,33	120,82	825,07	1486,62	222,76	161,25	400,57	10,04	0,73	7,80	18,45	844,22	0,94	1,04	40,28	0,85
Норма 35% от суточной нормы	800	26,95	27,65	117,25	822,50	385,00	385,00	87,50	385,00	4,20	0,02	0,04	1,05	245,00	0,42	0,49	21,00	0,35

расчет полдник	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	320	18,97	19,81	36,79	400,25	475,74	404,66	51,01	371,67	0,88	42,24	115,84	62,02	103,52	0,15	0,68	1,86	0,14
2 день	510	33,61	27,46	73,10	677,58	591,89	349,08	80,39	437,07	4,15	5,20	4,10	7,23	155,61	0,17	0,79	10,70	0,17
3 день	300	13,70	17,60	31,84	391,00	292,00	251,20	42,20	218,30	0,90	7,87	127,68	12,10	47,00	0,65	0,30	2,60	0,03
4 день	325	19,47	17,39	45,57	416,23	352,42	290,03	62,96	312,56	1,33	18,13	68,75	17,47	100,48	0,15	0,45	1,34	0,08
5 день	435	10,75	9,04	59,51	343,73	491,03	160,00	49,59	185,56	2,48	0,35	6,00	3,80	20,00	0,19	0,23	14,52	0,00
6 день	390	27,48	24,16	67,07	596,05	416,10	295,07	50,53	374,20	2,21	31,05	21,58	37,44	142,56	0,19	0,58	3,41	0,11
7 день	305	17,69	16,72	36,22	366,19	330,80	282,85	40,96	293,54	1,10	18,01	68,75	16,00	100,48	0,13	0,43	1,31	0,08
8 день	460	26,74	31,93	43,10	647,37	520,36	391,75	82,20	448,24	4,43	4,17	6,53	11,58	434,61	0,18	0,71	3,29	1,62
9 день	320	18,96	19,80	38,36	407,00	475,74	404,06	50,94	371,22	0,88	42,24	160,84	62,02	103,40	0,15	0,63	3,06	2,14
10 день	330	4,20	10,21	55,81	333,92	424,55	63,71	51,36	111,90	1,61	5,90	0,00	19,50	42,15	0,06	0,08	0,87	0,23
Всего за 10 дней	3695,00	191,56	194,12	487,37	4579,32	4370,63	2892,41	562,14	3124,26	19,97	175,16	580,07	249,16	1249,81	2,03	4,88	42,96	4,60
В среднем за 1 день	369,50	19,16	19,41	48,74	457,93	437,06	289,24	56,21	312,43	2,00	17,52	58,01	24,92	124,98	0,20	0,49	4,30	0,46
Норма 15% от суточной нормы	300	11,55	11,85	50,25	352,50	165,00	165,00	37,50	165,00	1,80	0,00	0,02	0,45	105,00	0,18	0,21	9,00	1,50

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,23	1,21	4,05