

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

Школа №13»

Мелешинкова Н.А.

г. Керчи



«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор

ООО "Нектар"

по договору соисполнения №1.13 от 09.01.26г

Белан А.С.

г. Керчи



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Орлов

по доверенности

№10-2025-К от 22.12.25г

Кравченко Т.Н.



основное (организованное) меню

возраст 7-11 лет (2 смена)

сезон: зима 2026г

(январь -февраль)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы								Витамины																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
							К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	1 неделя																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														

	Итого	370	33,49	28,14	43,56	563,00	550,43	523,93	69,93	540,23	1,47	48,64	35,94	50,80	176,50	0,19	1,00	1,99	0,15
	Всего за день	1085	58,85	60,13	199,58	1418,60	2127,88	648,85	211,80	902,59	9,32	49,44	99,54	90,15	176,50	0,49	1,32	20,43	0,16
	СРЕДА																		
	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	
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
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	
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	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
	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
ПР	Йогурт	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	
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	370	11,73	15,87	60,58	433,79	730,94	302,16	100,25	309,02	1,80	10,02		20,97	82,27	0,16	0,45	2,27	0,23
	Всего за день	1085	37,64	37,44	165,78	1196,73	2369,06	468,11	262,54	618,81	8,29	10,60	6,27	36,17	200,64	0,42	0,80	35,89	0,24
	ЧЕТВЕРГ																		
	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
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
	Полдник																		
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	
210	Омлет натуральный	170	15,80	18,13	28,39	328,27	225,42	116,83	18,29	255,88	2,99	38,04	54,52	64,48	367,84	0,12	0,59	4,29	1,35
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	450	19,29	23,13	61,47	518,57	474,46	189,65	52,55	311,18	3,94	38,20	54,52	68,00	367,84	0,16	0,63	7,16	1,35
	Всего за день	1340	46,64	48,13	178,57	1278,94	1727,39	325,33	196,98	599,17	13,66	38,96	56,92	75,54	397,94	0,51	0,91	34,34	1,44
	ПЯТНИЦА																		
	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	

	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
	Полдник																		
208	Лапшевник с творогом	150	13,33	12,96	30,20	291,00	111,80	102,40	19,91	158,20	0,95	15,01	12,50	16,00	70,40	0,07	0,17	0,26	0,08
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	370	15,18	13,65	54,55	401,04	141,72	120,68	43,31	180,02	1,46	15,13	12,50	17,47	70,40	0,09	0,19	0,32	0,08
	Всего за день	1155	45,44	45,55	176,99	1283,92	1816,02	275,47	216,06	611,54	9,01	15,88	25,25	27,28	90,40	0,58	0,60	34,44	0,44
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	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
	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
ПР	Йогурт	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	
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	370	11,73	15,87	60,58	433,79	730,94	302,16	100,25	309,02	1,80	10,02		20,97	82,27	0,16	0,45	2,27	0,23
	Всего за день	1085	37,73	46,48	206,50	1238,85	2334,87	427,16	240,85	675,59	11,37	10,82	62,40	60,78	82,27	0,48	0,77	25,54	0,24
	ВТОРНИК																		
	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

	Запеканка из творога с морковью и стущ.молоком	100/20	4,89	0,71	37,67	184,76	222,72	35,24	25,37	87,19	2,63	0,41		1,32		0,10	0,08	9,33	
386	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	4,00			40,00	0,08	0,34	1,40	
	Итого	320	10,69	5,71	45,67	284,76	514,72	275,24	53,37	267,19	2,83	4,41	0,00	1,32	40,00	0,18	0,42	10,73	0,00
	Всего за день	1035	35,76	28,71	139,65	925,54	1895,60	441,64	199,20	560,17	12,11	11,59	4,46	17,18	143,12	0,48	0,75	28,08	0,01
	ПЯТНИЦА																		
	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
	Полдник																		
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,94	12,83	35,98	286,23	58,89	264,00	16,40	151,58	1,08		1,28		88,30	1,30	0,09	0,21	0,35
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 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	370	13,34	13,03	67,30	404,13	323,79	283,12	29,40	188,84	4,50	0,12	1,28	0,44	88,30	1,35	0,13	4,22	0,35
	Всего за день	1180	40,17	34,60	192,59	1254,01	2092,58	517,10	202,88	638,38	10,91	0,80	18,73	33,53	106,83	1,90	0,48	39,30	0,90
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	11525	511,78	482,80	1986,95	13412,02	20521,56	4861,91	2451,40	7131,22	137,52	259,76	397,77	545,71	2078,62	23,37	24,09	347,55	20,97
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1152,5	51,18	48,28	198,70	1341,20	2052,16	486,19	245,14	713,12	13,75	25,98	39,78	54,57	207,86	2,34	2,41	34,76	20,97
	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., Тутьянян 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	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	1,13
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	410	59,58	49,60	229,85	1393,21	1471,18	529,27	269,09	671,16	20,28	26,06	14,98	34,64	237,50	6,91	5,77	30,67	5,82
2 день	370	33,49	28,14	43,56	563,00	550,43	523,93	69,93	540,23	1,47	48,64	35,94	50,80	176,50	0,19	1,00	1,99	0,15
3 день	370	11,73	15,87	60,58	433,79	730,94	302,16	100,25	309,02	1,80	10,02	0,00	20,97	82,27	0,16	0,45	2,27	0,23
4 день	450	19,29	23,13	61,47	518,57	474,46	189,65	52,55	311,18	3,94	38,20	54,52	68,00	367,84	0,16	0,63	7,16	1,35
5 день	370	15,18	13,65	54,55	401,04	141,72	120,68	43,31	180,02	1,46	15,13	12,50	17,47	70,40	0,09	0,19	0,32	0,08
6 день	370	11,73	15,87	60,58	433,79	730,94	302,16	100,25	309,02	1,80	10,02	0,00	20,97	82,27	0,16	0,45	2,27	0,23
7 день	370	33,82	28,17	51,04	592,90	550,43	523,93	69,93	540,23	1,47	48,64	35,94	50,80	176,50	0,19	1,00	1,99	0,15
8 день	470	21,06	23,79	70,82	568,60	496,07	196,83	74,54	330,20	4,17	38,32	54,52	69,46	367,84	0,18	0,64	7,19	1,35
9 день	320	10,69	5,71	45,67	284,76	514,72	275,24	53,37	267,19	2,83	4,41	0,00	1,32	40,00	0,18	0,42	10,73	0,00
10 день	370	13,34	13,03	67,30	404,13	323,79	283,12	29,40	188,84	4,50	0,12	1,28	0,44	88,30	1,35	0,13	4,22	0,35
Всего за 10 дней	3870,00	229,91	216,96	745,41	5593,79	5984,68	3246,97	862,62	3647,08	43,72	239,56	209,68	334,87	1689,42	9,57	10,68	68,79	9,71
В среднем за 1 день	387,00	22,99	21,70	74,54	559,38	598,47	324,70	86,26	364,71	4,37	23,96	20,97	33,49	168,94	0,96	1,07	6,88	0,97
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	1,33	1,22	4,74