

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №23 имени Героя Советского Союза

С.П.Иоаннисианикова

Ратни Н.В.



«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор

ООО "Нектар"

по договору исполнения №1.23 от 09.01.26г

Беган А.С.



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Орлов

по доверенности

№10-2025-К от 22.12.25г

Кравченко Т.Н.



основное (организованное) меню

возраст 12 лет и старше (2 смена)

сезон: зима 2026г

(январь - февраль)

№ рецеп.	Наименование блюда	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																					
	Обед																					
70	Огуцы соленные	100	0,80	0,10	1,70	10,00	141,00	23,00	14,00	24,00	0,60							0,02	0,10	3,50		
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	6,96	18,79	169,35	355,75	53,40	25,35	72,23	1,18	0,25	5,03	2,13	21,05	0,10	0,08	5,75	0,05			
294	Котлета куриная с маслом сливочным	100/10	22,91	22,27	30,47	290,56	211,07	65,07	27,65	85,20	9,16				53,73	5,75	5,73	6,45	5,56			
303	Каша вязкая гречневая	100	3,05	3,34	13,68	97,00	92,27	5,63	48,02	72,58	1,62	0,20		0,80		0,08	0,04		0,05			
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				
ПП	Хлеб пшеничный	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11				
ПП	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02				
	Итого	960	42,69	38,08	158,43	969,26	1448,09	243,38	229,03	424,82	18,37	1,23	5,03	10,36	74,78	6,13	6,10	33,56	5,70			
	Полдник																					
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	14,66	17,19	48,21	383,55	78,91	353,76	21,98	203,12	1,45		1,72		118,32	1,74	0,12	0,28	0,47			
209	Йицо 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			
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				
ПП	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	460	73,62	62,91	293,28	1769,06	1754,09	673,28	351,70	855,50	24,08	26,63	16,43	39,03	293,10	8,07	6,53	34,01	6,52			
	Всего за день	1420	116,32	100,99	451,71	2738,32	3202,18	916,66	580,73	1280,32	42,44	27,86	21,46	49,39	367,88	14,20	12,63	67,57	12,22			
	ВТОРНИК																					
	Обед																					
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	16,52	92,80	269,80	35,46	20,70	40,63	1,32					0,02	0,04	6,65				
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,98	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93	0,02	4,50	2,41		0,09	0,06	8,38	0,01			
259	Жаркое по-домашнему из говядины	225	20,90	28,63	88,47	549,17	1071,35	52,25	54,80	265,42	4,98	0,39	77,40	42,70		0,15	0,22	8,72				
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				
ПП	Хлеб пшеничный	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11				
ПП	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02				
	Итого	895	34,20	42,71	205,37	1121,30	2068,03	168,96	194,31	491,88	10,55	1,13	81,90	51,34	0,00	0,41	0,44	24,78	0,01			
	Полдник																					
223	Занекашка из творога	200	34,92	30,80	32,96	548,00	243,24	294,04	46,84	419,24	1,64	58,72	47,92	66,80	182,00	0,13	0,84	0,52	0,20			
ПП	Молоко стуженное	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				
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	420	42,22	35,84	52,32	700,00	611,24	597,44	81,64	645,04	1,88	63,22	47,92	67,50	222,00	0,22	1,21	2,12	0,20
Всего за день	1315	76,42	78,55	257,69	1821,30	2679,27	766,40	275,95	1136,92	12,43	64,45	129,82	118,84	222,00	0,63	1,65	26,90	0,21
СРЕДН																		
Обед																		
Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,18	7,20	143,72	247,19	33,20	17,31	29,87	1,28	0,08				0,03	0,03	15,55	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00	205,30	49,23	26,13	54,60	1,23	0,01	1,20	0,91		0,05	0,05	10,67	0,26
Рис с птицей	220	21,74	20,29	26,30	375,52	1128,23	63,69	66,96	187,23	3,32	0,06	6,96	4,70	66,03	0,23	0,26	19,61	
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	
Хлеб пшеничный	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,62		5,13		0,07	0,06	0,11	
Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
Итого	900	35,08	28,30	136,97	1013,59	2128,41	216,52	217,35	419,04	8,88	0,87	8,16	11,84	66,03	0,47	0,47	46,69	0,18
Полдник																		
Пюре с фруктами	200	5,52	13,58	57,60	378,00	556,62	72,50	66,90	146,06	1,82	7,86		26,00	56,20	0,08	0,10	1,12	0,30
Молот	200	5,81	5,01	8,03	100,25	292,00	240,60	28,87	180,45	0,20	4,60	75,00		40,12	0,08	0,35	1,40	
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	420	13,11	19,26	74,98	528,29	870,84	320,28	116,97	345,53	2,25	11,98		27,47	96,32	0,10	0,47	2,55	0,30
Всего за день	1320	48,19	47,56	211,95	1541,88	2990,45	536,80	334,32	764,57	11,13	12,85	8,16	39,31	162,35	0,65	0,94	49,24	0,48
ЧЕТВЕРГ																		
Обед																		
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	14,59	72,90	224,60	28,33	18,39	41,61	1,31			1,55		0,05	0,04	6,56	
Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00	384,10	34,85	20,75	49,08	0,78	0,02	2,99	1,81		0,07	0,05	10,37	0,12
Птица, тушенная в соусе	125	16,60	13,55	3,63	202,50	194,16	34,16	19,10	106,88	0,84				32,48	0,05	0,11	0,51	
Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,62	31,77	202,34	36,41	5,84	25,37	44,64	1,33					0,10	0,03		0,10
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	
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	
Хлеб пшеничный	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,62		5,13		0,07	0,06	0,11	
Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
Итого	1075	37,57	31,29	149,65	962,09	1495,16	171,10	190,10	391,91	11,61	0,74	2,99	9,59	32,48	0,46	0,38	31,87	0,28
Полдник																		
Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80	365,20	90,93	18,11	55,80	0,74	0,07		3,41		0,04	0,04	4,68	
Омлет натуральный	200	18,63	23,19	31,05	367,23	265,19	137,81	21,57	301,83	3,53	44,76	64,13	75,86	433,91	0,14	0,69	5,06	1,59
Чай с сахаром	200	0,67	0,02	15,00	60,00	8,30	11,10	1,40	2,80	0,28							0,03	
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	520	23,21	31,07	69,95	631,07	660,31	247,02	63,08	379,45	4,78	44,95	64,13	80,74	433,91	0,20	0,75	9,80	1,59
Всего за день	1595	60,79	62,36	219,59	1593,16	2155,47	418,12	253,18	771,36	16,39	45,69	67,12	90,33	466,39	0,66	1,13	41,67	1,87
ПЯТНИЦА																		
Обед																		
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	250,00	24,97	15,09	28,31	0,47	0,24		0,31		0,02	0,04	17,10	

102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,53	148,25	472,82	42,68	35,58	88,10	2,05	0,02	3,00	1,01	0,23	0,07	5,83	0,18	
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	100/10	15,84	22,54	13,22	322,00	196,92	12,82	30,60	169,76	2,70	0,48	14,40		0,06	0,16	0,26	0,16	
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,90	778,25	44,40	33,30	103,93	1,20	0,10	10,86	4,62	0,17	0,12	21,80	0,09	
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	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13	0,07	0,06	0,11		
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10	0,07	0,05	0,02		
	Итого	960	36,69	39,74	153,28	1085,90	2065,68	195,27	221,52	538,24	9,47	1,56	28,26	12,97	0,64	0,52	45,84	0,43	
	Полдник																		
208	Лапшевник с творогом	200	17,33	16,85	39,26	378,30	145,34	133,12	25,88	205,66	1,24	19,36	15,11	20,18	0,09	0,22	0,34	0,10	
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	420	19,18	17,54	63,61	488,34	175,26	151,40	49,28	227,48	1,75	19,48	15,11	21,65	0,11	0,24	0,40	0,10	
	Всего за день	1380	55,87	57,28	216,89	1574,24	2240,94	346,67	270,80	765,72	11,22	21,04	43,37	34,62	0,75	0,76	46,24	0,53	
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Обед																		
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	14,59	72,90	224,60	28,33	18,39	41,61	1,31			1,55	0,05	0,04	6,86		
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00	384,10	34,85	20,75	49,08	0,78	0,02	2,99	1,81	0,07	0,05	10,37	0,18	
259	Жаркое по-домашнему из говядины	225	20,90	28,63	88,47	549,17	1071,35	52,25	54,80	265,42	4,98	0,39	77,40	42,70	0,15	0,22	8,72		
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	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13	0,07	0,06	0,11		
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10	0,07	0,05	0,02		
	Итого	895	34,85	40,55	192,92	1059,42	2057,94	167,35	191,43	494,81	12,22	1,13	80,39	52,29	0,43	0,44	30,08	0,18	
	Полдник																		
195	Плов с фруктами	200	5,52	13,58	57,60	378,00	556,42	72,50	66,90	146,06	1,82	7,86		26,00	0,08	0,10	1,12	0,30	
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		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	420	13,11	19,26	74,98	528,29	870,04	320,28	116,97	345,53	2,25	11,98		27,47	0,18	0,47	2,55	0,30	
	Всего за день	1315	47,96	59,81	267,90	1587,71	2927,98	487,63	308,40	840,34	14,47	13,11	80,39	79,76	0,61	0,91	32,63	0,48	
	ВТОРНИК																		
	Обед																		
67	Винегрет овощной (лук репчатый)	100	1,40	10,04	14,58	125,10	283,00	31,24	19,53	43,27	0,83	0,06	12,60	6,77	0,04	0,04	9,63		
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,98	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93	0,02	4,50	2,41	0,09	0,06	8,38	0,01	
294	Котлета куриная с маслом сливочным	100/10	22,91	22,27	30,47	290,56	211,07	65,07	27,65	85,20	9,16				53,73	5,75	5,73	6,45	5,56
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	100	2,07	3,24	16,34	75,00	337,64	55,45	20,65	40,14	0,81	0,07		1,50	0,03	0,03	17,16	0,05	

942	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	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13	0,07	0,06	0,11		
пр	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10	0,07	0,05	0,02		
	Итого	960	40,71	46,29	172,71	1047,59	1632,41	237,51	225,06	412,50	16,33	1,03	17,10	17,55	53,73	6,12	6,01	42,65	5,66
	Полдник																		
223.2	Запеканка из творога с изюмом	200	35,54	30,99	42,45	590,81	244,46	295,51	47,07	421,34	1,65	59,01	48,16	67,13	182,91	0,13	0,84	0,52	0,20
пр	Молоко стуженное	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	
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	420	42,84	36,03	61,81	742,81	612,46	598,91	81,87	647,14	1,89	63,61	48,16	67,83	222,91	0,22	1,21	2,12	0,20
	Всего за день	1380	83,55	82,32	234,52	1790,40	2244,87	836,42	306,93	1059,64	18,22	64,64	65,26	85,38	276,64	6,34	7,22	44,77	5,86
	СРЕДА																		
	Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	250,00	24,97	15,09	28,31	0,47	0,24		0,31		0,02	0,04	17,10	
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	0,02	4,49	2,56		0,11	0,06	8,25	0,04
291	Плов из птицы	225	19,07	11,78	40,20	343,50	320,34	52,14	60,80	197,25	2,22	0,80		2,96	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	Хлеб пшеничный	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
пр	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	895	33,78	20,69	144,84	864,50	1429,65	158,23	200,65	431,83	8,97	1,78	4,49	12,06	21,90	0,41	0,38	36,26	0,04
	Полдник																		
пр	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80	365,20	90,93	18,11	55,80	0,74	0,07		3,41		0,04	0,04	4,68	
210	Омлет натуральный	200	18,63	23,19	31,05	387,23	265,19	137,81	21,57	301,83	3,53	44,76	64,13	75,86	433,91	0,14	0,69	5,06	1,59
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	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	540	24,98	31,73	79,30	681,10	681,92	254,20	85,07	398,47	5,01	45,07	64,13	82,20	433,91	0,22	0,76	9,83	1,59
	Всего за день	1435	58,76	52,41	224,14	1545,60	2111,57	412,43	285,72	830,30	13,98	46,85	68,62	94,26	455,81	0,63	1,14	46,08	1,63
	ЧЕТВЕРГ																		
	Обед																		
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	16,52	92,80	269,80	35,46	20,70	40,63	1,32					0,02	0,04	6,65	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	104,00	385,30	49,23	26,13	54,60	1,23	0,01	1,20	0,91		0,05	0,05	10,67	0,18
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	19,35	312,00	744,90	84,99	54,03	165,17	4,11	8,60	4,50	5,46	45,15	0,18	0,23	12,51	
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	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
пр	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	895	33,52	31,09	127,52	851,15	1777,89	221,60	198,34	399,10	11,82	9,33	5,70	12,60	45,15	0,41	0,45	33,96	0,18
	Полдник																		
224	Запеканка из творога с морковью и стущ.молоком	200/20	24,66	27,52	57,52	576,00	355,16	290,04	55,08	354,84	1,76	36,28	50,52	39,66	122,00	0,17	0,63	1,64	0,08

306	Кефир	200	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	420	30,46	32,52	65,52	676,00	647,16	530,04	83,08	534,84	1,96	40,28	50,52	39,66	162,00	0,25	0,97	3,04	0,08
	Всего за день	1315	63,98	63,61	193,04	1527,15	2425,05	751,64	281,42	933,94	13,78	49,61	56,22	52,26	207,15	0,66	1,42	37,00	0,26
	ПЯТНИЦА																		
	Обед																		
56	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,18	7,20	143,72	247,19	33,20	17,31	29,07	1,28	0,08							
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,53	148,25	472,82	42,68	35,58	88,10	2,05	0,02	3,00	1,81					
239/331	Тефтели рыбные с соусом	100/30	13,04	12,38	18,11	235,99	320,18	99,18	31,58	192,87	0,96	0,11	7,30	46,89	26,22	0,12	0,10	2,25	0,66
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,90	778,25	44,40	33,30	103,93	1,20	0,10	10,86	4,62		0,17	0,12	21,80	0,09
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	70	6,22	2,32	32,73	175,13	75,66	25,13	76,99	66,57	0,81	0,42		5,13		0,07	0,06	0,11	
ПР	Хлеб ржаной	50	3,50	0,50	27,79	82,22	62,23	12,79	12,50	58,13	1,55	0,30		1,10		0,07	0,05	0,02	
	Итого	980	33,75	26,51	158,91	1083,21	2186,13	289,86	224,72	562,11	8,55	1,03	21,16	59,55	26,22	0,70	0,45	46,28	0,93
	Полдник																		
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	14,66	17,19	48,21	383,55	78,91	353,76	21,98	203,12	1,45		1,72		118,32	1,74	0,12	0,28	0,47
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	420	17,06	17,39	79,53	501,45	343,81	372,88	34,98	240,38	4,87	0,12	1,72	0,44	118,32	1,79	0,16	4,29	0,47
	Всего за День	1400	50,81	43,90	238,44	1584,66	2529,94	662,74	259,70	802,49	13,42	1,15	22,88	59,99	144,54	2,49	0,61	50,57	1,40
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	13875	662,64	648,79	2515,9	17304,4	25515,72	6135,5	3157,1	9185,6	167,48	347,25	563,3	704,14	2530,6	27,6	28,39	442,66	24,94
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1387,5	66,26	64,88	251,59	1730,44	2551,57	613,55	315,71	918,56	16,75	34,73	56,33	70,41	253,06	2,76	2,84	44,27	24,94
	Норма 50% от суточной нормы	1150	45,00	46,00	191,50	1360,00	600,00	600,00	150,00	600,00	9,00	0,01	0,05	2,00	450,00	0,70	0,80	355,00	5,00

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 питания	вход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Ca	Mg	P	Fe	Cechn	Na	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	960	42,693	38,078	158,43	969,26	1448,09	243,38	229,03	424,82	18,365	1,23	5,03	10,36	74,78	6,129	6,1	33,56	5,7
2 день	895	34,198	42,712	205,37	1121,3	2068,03	168,96	194,31	491,08	10,546	1,13	81,9	51,34	0	0,409	0,437	24,78	0,01
3 день	900	35,082	28,3	136,97	1013,59	2128,41	216,52	217,35	419,04	8,883	0,87	8,16	11,84	66,03	0,466	0,47	46,686	0,18
4 день	1075	37,574	31,292	149,65	962,09	1495,16	171,1	190,1	391,91	11,607	0,74	2,99	9,59	32,48	0,457	0,38	31,87	0,28
5 день	960	36,694	39,739	153,28	1085,9	2065,68	195,27	221,52	538,24	9,474	1,56	28,26	12,97	40	0,635	0,518	45,839	0,43
6 день	895	34,847	40,552	192,92	1059,42	2057,94	167,35	191,43	494,81	12,22	1,13	80,39	52,29	0	0,427	0,44	30,08	0,18
7 день	960	40,708	46,287	172,71	1047,59	1632,41	237,51	225,06	412,5	16,328	1,03	17,1	17,55	53,73	6,123	6,008	42,652	5,66
8 день	895	33,782	20,686	144,84	864,5	1429,65	158,23	200,65	431,83	8,971	1,78	4,49	12,06	21,9	0,414	0,378	36,258	0,04
9 день	895	33,518	31,092	127,52	851,15	1777,89	221,6	198,34	399,1	11,819	0,33	5,7	12,6	45,15	0,409	0,447	33,96	0,18
10 день	980	33,746	26,508	158,91	1081,21	2106,13	289,86	224,72	562,11	8,547	1,03	21,16	59,55	26,22	0,699	0,448	46,281	0,93
Всего за 10 дней	9415	362,04	345,25	1600,59	10058,01	18289,39	2069,77	2092,50	4566,34	116,76	19,83	253,10	250,15	360,29	16,17	15,63	372,97	13,59
В среднем за 1 день	941,5	36,20	34,52	160,06	1005,80	1828,94	206,98	209,25	456,62	11,68	1,98	25,32	25,02	36,03	1,62	1,56	37,20	13,59
Норма 35% от суточной нормы	600	31,50	32,20	134,05	952,00	420,00	420,00	420,00	420,00	6,30	0,01	0,04	1,60	315,00	0,09	0,56	24,50	3,50

расчет обед	вход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Ca	Mg	P	Fe	Cechn	Na	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	460	42,69	38,08	158,43	969,26	1448,09	243,38	229,03	424,82	18,37	1,23	5,03	10,36	74,78	6,13	6,10	33,56	5,70
2 день	420	34,20	42,71	205,37	1121,30	2068,03	168,96	194,31	491,08	10,55	1,13	81,90	51,34	0,00	0,41	0,44	24,78	0,01
3 день	420	35,08	28,30	136,97	1013,59	2128,41	216,52	217,35	419,04	8,88	0,87	8,16	11,84	66,03	0,47	0,47	46,69	0,18
4 день	520	37,57	31,29	149,65	962,09	1495,16	171,10	190,10	391,91	11,61	0,74	2,99	9,59	32,48	0,46	0,38	31,87	0,28
5 день	420	36,69	39,74	153,28	1085,90	2065,68	195,27	221,52	538,24	9,47	1,56	28,26	12,97	40,00	0,64	0,52	45,84	0,43
6 день	420	34,85	40,55	192,92	1059,42	2057,94	167,35	191,43	494,81	12,22	1,13	80,39	52,29	0,00	0,43	0,44	30,08	0,18
7 день	420	40,71	46,29	172,71	1047,59	1632,41	237,51	225,06	412,50	16,33	1,03	17,10	17,55	53,73	6,12	6,01	42,65	5,66
8 день	540	33,78	20,69	144,84	864,50	1429,65	158,23	200,65	431,83	8,97	1,78	4,49	12,06	21,90	0,41	0,38	36,26	0,04
9 день	420	33,52	31,09	127,52	851,15	1777,89	221,60	198,34	399,10	11,82	0,33	5,70	12,60	45,15	0,41	0,45	33,96	0,18
10 день	420	33,75	26,51	158,91	1083,21	2106,13	289,86	224,72	562,11	8,55	1,03	21,16	59,55	26,22	0,70	0,45	46,28	0,93
Всего за 10 дней	4460,00	362,84	345,25	1600,59	10058,01	18289,39	2069,77	2092,50	4566,34	116,76	19,83	253,10	250,15	360,29	16,17	15,63	371,97	13,59
В среднем за 1 день	446,00	36,28	34,52	160,06	1005,80	1828,94	206,98	209,25	456,62	11,68	1,98	25,32	25,02	36,03	1,62	1,56	37,20	13,59
Норма 15% от суточной нормы	350	23,50	13,80	57,45	408,00	180,00	180,00	45,00	180,00	2,70	0,00	0,02	0,60	125,00	0,21	0,24	10,50	1,50

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,47	1,41	5,26