

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г.Керчи РК

«Школа №23 имени Героя Советского Союза

С.Д.Пошивальникова

Рыбец И.В.



«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор

ООО "Нектар"

по договору соисполнения

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 (2 смена)

сезон: весна 2026г

(март -май)

№ 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																		
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	
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
234	Котлета рыбная с маслом сливочным	90/5	11,68	11,02	14,34	204,17	234,04	65,94	37,38	168,58	1,33	0,05	1,37	42,89	28,47	0,07	0,14	0,59	0,63
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	785	27,15	22,06	109,28	725,61	1677,11	190,49	172,48	436,50	8,64	0,01	0,13	0,53	28,47	0,51	0,45	29,60	0,85
	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
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
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 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	410	46,74	40,01	188,06	1220,09	1862,55	500,39	207,58	725,83	12,55	24,87	11,09	23,63	216,77	1,91	0,77	29,86	1,55
	Всего за день	1195	73,89	62,07	297,34	1945,70	3539,66	690,88	380,06	1162,33	21,19	24,87	11,22	24,15	245,24	2,42	1,22	59,46	2,40
	ВТОРНИК																		
	Обед																		
67	Винегрет овощной (лук зеленый)	60	0,83	6,01	3,93	73,19	177,30	24,87	12,07	23,11	0,51	0,04	7,54	4,06		0,02	0,03	7,04	
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
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	26,22	27,60	105,65	752,87	1740,40	154,88	162,44	317,19	5,99	0,01	0,16	0,14	50,37	0,29	0,36	29,51	0,01
	Полдник																		
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	

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	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	59,71	55,74	149,21	1315,87	2290,83	678,81	232,37	857,42	7,46	48,65	36,10	50,94	226,87	0,47	1,36	31,50	0,16
	СРЕДА																		
	Обед																		
75	Икра морковная	60	1,21	0,06	15,68	54,71	223,86	27,91	19,34	36,54	0,60			3,26		0,03	0,02	2,53	
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
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	175	15,24	13,49	15,05	242,67	579,37	66,10	42,02	128,47	3,20	6,69	3,50	4,25	35,12	0,14	0,18	0,73	
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	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	815	24,82	20,06	115,79	709,02	1592,34	177,70	154,59	302,27	9,08	0,07	0,06	0,13	35,12	0,36	0,34	22,55	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	1185	36,55	35,93	176,37	1142,81	2323,28	479,86	254,84	611,29	10,88	10,09	0,06	21,10	117,39	0,52	0,79	24,82	0,24
	ЧЕТВЕРГ																		
	Обед																		
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,61	197,82	11,73	14,48	39,13	0,54	1,60	17,34	10,74	11,88	0,05	0,06	5,02	0,04
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
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
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	24,51	113,00	506,46	83,17	30,97	60,21	1,21	0,11		2,26		0,04	0,05	25,74	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	785	29,24	32,20	117,29	817,85	1596,84	168,47	165,30	401,42	9,38	0,02	0,22	0,19	31,88	0,35	0,39	41,68	0,27
	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	1235	48,53	55,33	178,76	1336,42	2071,30	358,12	217,85	712,60	13,32	38,22	54,74	68,19	399,72	0,51	1,02	48,83	1,62
	ПЯТНИЦА																		
	Обед																		

51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	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	
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
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	
303	Каша вязкая пшенная	150	4,18	5,00	23,94	157,00	77,19	10,97	29,89	85,47	0,98			1,02		0,11	0,01		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	25,58	26,27	119,10	793,82	1156,84	141,89	165,42	349,61	5,86	0,01	0,01	0,13	98,10	0,32	0,26	13,35	0,09
	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	1160	40,76	39,92	173,65	1194,86	1298,56	262,57	208,73	529,63	7,32	15,14	12,51	17,60	168,50	0,41	0,45	13,67	0,17
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	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	
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
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	26,74	30,03	152,72	835,40	1708,91	124,78	147,21	380,64	9,86	0,01	0,64	0,39	0,00	0,33	0,33	21,44	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	38,47	45,90	213,30	1269,19	2439,85	426,94	247,46	689,66	11,66	10,03	0,64	21,36	82,27	0,49	0,78	23,71	0,24
	ВТОРНИК																		
	Обед																		
37	Салат картофельный с огурцами солеными и зеленым луком	60	0,82	4,76	10,22	66,53	183,12	14,83	11,66	23,53	0,43	0,08	17,24	10,42		0,03	0,03	4,31	
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

234	Котлета рыбная с маслом сливочным	90/5	11,68	11,02	14,34	204,17	234,04	65,94	37,38	168,58	1,33	0,05	1,37	42,89	28,47	0,07	0,14	0,59	0,63
304.1	Рис отварной с овощами	150	4,15	10,58	42,65	265,00	51,53	4,35	16,34	60,95	0,53	8,16		27,03		0,03	0,01		0,10
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	25,29	32,35	148,03	926,14	1098,12	182,61	166,23	402,62	5,47	0,09	0,20	0,92	96,47	0,27	0,31	14,26	0,74
	Полдник																		
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	
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	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
	Всего за день	1155	59,11	60,52	199,07	1519,04	1648,55	706,54	236,16	942,85	6,94	48,73	36,14	51,72	272,97	0,46	1,31	16,25	0,89
	СРЕДА																		
	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	
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
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 ячневая	150	3,24	4,23	20,84	134,38	67,10	26,85	16,01	111,34	0,59			29,09		0,06	0,03		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	785	36,24	27,61	122,71	753,54	1048,93	170,83	148,25	368,15	15,14	0,00	0,02	0,35	32,36	5,54	5,39	16,66	5,22
	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	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	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
	Всего за день	1255	57,30	51,40	193,52	1322,14	1545,00	367,66	222,79	698,34	19,31	38,32	54,54	69,81	400,20	5,72	6,03	23,85	6,57
	ЧЕТВЕРГ																		
	Обед																		
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,61	197,82	11,73	14,48	39,13	0,54	1,60	17,34	10,74	11,88	0,05	0,06	5,02	0,04
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
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
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

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	785	29,01	34,23	114,34	860,45	1023,36	98,44	198,28	425,85	8,46	0,02	0,21	0,18	31,88	0,38	0,38	14,54	0,27
	Полдник																		
224	Запеканка из творога с морковью и сгущ.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	1105	39,70	39,94	160,01	1145,21	1538,08	373,68	251,65	693,04	11,29	4,43	0,21	1,50	71,88	0,56	0,80	25,27	0,27
	ПЯТНИЦА																		
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	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	
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
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	25,70	26,43	133,62	861,08	1805,77	225,79	173,42	455,01	5,94	0,01	0,19	0,33	35,37	0,45	0,36	29,03	0,45
	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	39,04	39,46	200,92	1265,21	2129,56	508,91	202,82	643,85	10,44	0,13	1,47	0,77	123,67	1,80	0,49	33,25	0,80
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	11640	493,06	486,21	1942,16	13456,43	20824,67	4853,95	2454,71	7541,01	119,82	238,61	207,63	327,15	2108,71	13,37	14,26	300,60	13,36
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1164	49,31	48,62	194,22	1345,64	2082,47	485,40	245,47	754,10	11,98	23,86	20,76	32,72	210,87	1,34	1,43	30,06	13,36
	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	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D
1 день	785	27,15	22,06	109,28	725,61	1677,11	190,49	172,48	436,50	8,64	0,01	0,13	0,53	28,47	0,51	0,45	29,60	0,85
2 день	715	26,22	27,60	105,65	752,87	1740,40	154,88	162,44	317,19	5,99	0,01	0,16	0,14	50,37	0,29	0,36	29,51	0,01
3 день	815	24,82	20,06	115,79	709,02	1592,34	177,70	154,59	302,27	9,08	0,07	0,06	0,13	35,12	0,36	0,34	22,55	0,01
4 день	785	29,24	32,20	117,29	817,85	1596,84	168,47	165,30	401,42	9,38	0,02	0,22	0,19	31,88	0,35	0,39	41,68	0,27
5 день	790	25,58	26,27	119,10	793,82	1156,84	141,89	165,42	349,61	5,86	0,01	0,01	0,13	98,10	0,32	0,26	13,35	0,09
6 день	715	26,74	30,03	152,72	835,40	1708,91	124,78	147,21	380,64	9,86	0,01	0,64	0,39	0,00	0,33	0,33	21,44	0,01
7 день	785	25,29	32,35	148,03	926,14	1098,12	182,61	166,23	402,62	5,47	0,09	0,20	0,92	96,47	0,27	0,31	14,26	0,74
8 день	785	36,24	27,61	122,71	753,54	1048,93	170,83	148,25	368,15	15,14	0,00	0,02	0,35	32,36	5,54	5,39	16,66	5,22
9 день	785	29,01	34,23	114,34	860,45	1023,36	98,44	198,28	425,85	8,46	0,02	0,21	0,18	31,88	0,38	0,38	14,54	0,27
10 день	810	25,70	26,43	133,62	861,08	1805,77	225,79	173,42	455,01	5,94	0,01	0,19	0,33	35,37	0,45	0,36	29,03	0,45
Всего за 10 дней	7770,00	275,99	278,84	1238,54	8035,76	14448,62	1635,86	1653,60	3839,26	83,83	0,25	1,84	3,30	440,02	8,80	8,58	232,62	7,92
В среднем за 1 день	777,00	27,60	27,88	123,85	803,58	1444,86	163,59	165,36	383,93	8,38	0,02	0,18	0,33	44,00	0,88	0,86	23,26	0,79
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	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	D
1 день	410	46,74	40,01	188,06	1220,09	1862,55	500,39	207,58	725,83	12,55	24,87	11,09	23,63	216,77	1,91	0,77	29,86	1,55
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	217,07	207,37	703,62	5420,67	6376,05	3218,09	801,11	3701,75	35,99	238,37	205,79	323,86	1668,69	4,57	5,68	67,98	5,44
В среднем за 1 день	387,00	21,71	20,74	70,36	542,07	637,61	321,81	80,11	370,18	3,60	23,84	20,58	32,39	166,87	0,46	0,57	6,80	0,54
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	1,28	1,23	4,64