

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №23 имени Героя Советского Союза

С.Д.Пошивальникова

Рыбен 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: осень 2026г

(сентябрь -октябрь)

меню 7-11 лет сезон весна 2026г (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
259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,20	18,09	16,58	295,00	830,50	30,50	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	
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	26,69	26,67	100,67	727,50	1976,13	126,43	153,41	384,25	11,45	0,82	63,60	39,54	0,00	0,35	0,35	37,80	0,01
	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	46,28	44,62	179,45	1221,98	2161,57	436,33	188,51	673,58	15,36	25,68	74,56	62,64	188,30	1,75	0,67	38,06	0,71
	Всего за день	1225	72,97	71,29	280,12	1949,48	4137,70	562,76	341,92	1057,83	26,81	26,50	138,16	102,18	188,30	2,10	1,02	75,86	0,72
	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
294	Котлета куриная	90	20,55	13,51	27,30	202,12	187,28	56,41	24,89	73,99	8,23				12,36	5,18	5,14	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	229,80	32,48	1										

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	1150	66,34	51,93	173,66	1297,14	1551,84	714,88	220,08	893,12	13,78	49,15	36,90	91,50	256,86	5,59	6,31	20,10	5,24
	СРЕДА																		
	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	
119	Суп гороховый	200	6,24	38,42	12,75	441,80	241,78	42,42	29,62	76,34	2,14			3,72		0,24	0,05	0,80	0,01
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	105	8,33	7,91	26,26	245,98	376,79	303,28	3,08	106,63	0,06	0,04	0,06	19,85	53,34	0,04	0,07	6,68	0,66
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	
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	895	26,23	57,11	131,78	1175,95	2001,40	453,56	151,24	398,38	10,11	0,61	9,11	31,75	53,34	0,58	0,35	47,66	0,75
	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
386	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	1265	37,96	72,98	192,36	1609,74	2732,34	755,72	251,49	707,40	11,91	10,63	9,11	52,72	135,61	0,74	0,80	49,93	0,98
	ЧЕТВЕРГ																		
	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
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 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	
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	795	26,28	25,18	115,86	782,58	1613,63	166,32	156,91	319,23	9,71	7,37	7,52	10,28	51,96	0,37	0,37	19,55	0,04
	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	1245	45,57	48,32	177,33	1301,15	2088,09	355,97	209,46	630,40	13,65	45,57	62,04	78,28	419,80	0,54	1,01	26,70	1,39

	ПЯТНИЦА																		
	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	
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	95	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 пшеничная	150	4,00	4,25	24,58	152,00	84,38	15,66	21,62	101,05	1,70	0,69		1,20		0,08	0,03		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	27,77	29,23	117,82	824,84	973,48	126,03	154,11	412,33	7,31	1,23	3,70	6,98	20,00	0,31	0,36	11,45	0,23
	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	42,95	42,88	172,37	1225,88	1115,20	246,71	197,42	592,35	8,77	16,36	16,20	24,45	90,40	0,40	0,55	11,77	0,31
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	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
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	
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	25,33	23,01	94,89	665,49	1498,06	148,22	151,90	304,17	9,49	7,18	4,46	15,86	103,12	0,32	0,34	16,68	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
386	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	37,06	38,88	155,47	1099,28	2229,00	450,38	252,15	613,19	11,29	17,20	4,46	36,83	185,39	0,48	0,79	18,95	0,24
	ВТОРНИК																		
	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	

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
268	Котлета из говядины с маслом сливочным	95	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
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
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	32,70	31,61	128,45	913,48	1056,22	122,67	166,12	382,09	7,65	0,67	3,70	5,96	20,00	0,43	0,33	15,96	0,36
	Полдник																		
222	Пудинг из творога (запеч) со сгущ.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
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	390	33,15	29,14	59,87	634,05	686,80	520,87	76,13	549,80	2,05	35,05	21,58	37,44	182,56	0,27	0,92	1,98	0,11
	Всего за день	1175	65,85	60,75	188,32	1547,53	1743,02	643,54	242,25	931,89	9,70	35,72	25,28	43,40	202,56	0,70	1,25	17,94	0,47
	СРЕДА																		
	Обед																		
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	30/30	0,54	0,09	1,14	10,20	145,80	9,30	10,20	16,80	0,42	0,10				0,03	0,02	6,72	
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
239/331	Тефтеля рыбная с соусом	120	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
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	730	23,37	21,45	111,56	710,83	1640,56	192,86	151,36	404,35	5,33	0,74	18,65	33,56	18,53	0,44	0,33	34,62	0,42
	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	
211	Омлет с сыром	150	17,93	29,43	2,55	347,50	209,18	261,50	21,83	312,25	2,75	32,45	54,50	55,00	363,00	0,10	0,55	0,33	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	450	23,19	35,09	44,98	587,83	479,83	341,50	78,08	386,57	3,93	32,73	54,50	59,98	363,00	0,16	0,60	3,23	1,35
	Всего за день	1180	46,56	56,54	156,54	1298,66	2120,39	534,36	229,44	790,92	9,26	33,47	73,15	93,54	381,53	0,60	0,93	37,85	1,77
	ЧЕТВЕРГ																		
	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
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	95	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

143	Рагу из овощей	150	2,60	11,04	12,80	173,50	394,74	53,94	24,39	65,25	0,89	0,05	2,88	1,70	39,00	0,09	0,08	18,77	0,06
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	27,62	37,85	121,58	914,41	1438,98	167,28	166,12	401,16	7,21	0,59	7,78	8,08	59,00	0,35	0,38	30,41	0,21
	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	38,31	43,56	167,25	1199,17	1953,70	442,52	219,49	668,35	10,04	5,00	7,78	9,40	99,00	0,53	0,80	41,14	0,21
	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	
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
290/330	Курица, тушенная в соусе	100	13,28	10,84	2,90	162,00	155,33	27,33	15,28	85,50	0,67				25,98	0,04	0,09	0,41	
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
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	790	26,93	25,41	96,69	698,97	996,21	121,06	143,56	328,20	6,98	0,51	2,40	6,80	25,98	0,35	0,25	20,73	0,09
	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	1160	40,27	38,44	163,99	1103,10	1320,00	404,18	172,96	517,04	11,48	0,63	3,68	7,24	114,28	1,70	0,38	24,95	0,44
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	11745	493,84	525,57	1827,41	13631,13	20991,28	5111,00	2336,66	7402,48	126,68	240,23	376,76	539,54	2073,73	13,37	13,84	325,16	11,77
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1174,5	49,38	52,56	182,74	1363,11	2099,13	511,10	233,67	740,25	12,67	24,02	37,68	53,95	207,37	1,34	1,38	32,52	11,77
	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	815	26,69	26,67	100,67	727,50	1976,13	126,43	153,41	384,25	11,45	0,82	63,60	39,54	0,00	0,35	0,35	37,80	0,01
2 день	780	32,85	23,79	130,10	734,14	1001,41	190,95	150,15	352,89	12,31	0,51	0,96	40,70	80,36	5,41	5,31	18,11	5,09
3 день	895	26,23	57,11	131,78	1175,95	2001,40	453,56	151,24	398,38	10,11	0,61	9,11	31,75	53,34	0,58	0,35	47,66	0,75
4 день	795	26,28	25,18	115,86	782,58	1613,63	166,32	156,91	319,23	9,71	7,37	7,52	10,28	51,96	0,37	0,37	19,55	0,04
5 день	785	27,77	29,23	117,82	824,84	973,48	126,03	154,11	412,33	7,31	1,23	3,70	6,98	20,00	0,31	0,36	11,45	0,23
6 день	715	25,33	23,01	94,89	665,49	1498,06	148,22	151,90	304,17	9,49	7,18	4,46	15,86	103,12	0,32	0,34	16,68	0,01
7 день	785	32,70	31,61	128,45	913,48	1056,22	122,67	166,12	382,09	7,65	0,67	3,70	5,96	20,00	0,43	0,33	15,96	0,36
8 день	730	23,37	21,45	111,56	710,83	1640,56	192,86	151,36	404,35	5,33	0,74	18,65	33,56	18,53	0,44	0,33	34,62	0,42
9 день	785	27,62	37,85	121,58	914,41	1438,98	167,28	166,12	401,16	7,21	0,59	7,78	8,08	59,00	0,35	0,38	30,41	0,21
10 день	790	26,93	25,41	96,69	698,97	996,21	121,06	143,56	328,20	6,98	0,51	2,40	6,80	25,98	0,35	0,25	20,73	0,09
Всего за 10 дней	7875,00	275,78	301,32	1149,41	8148,19	14196,08	1815,36	1544,88	3687,04	87,54	20,23	121,88	199,51	432,29	8,90	8,38	252,95	7,21
В среднем за 1 день	787,50	27,58	30,13	114,94	814,82	1419,61	181,54	154,49	368,70	8,75	2,02	12,19	19,95	43,23	0,89	0,84	25,29	0,72
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	46,28	44,62	179,45	1221,98	2161,57	436,33	188,51	673,58	15,36	25,68	74,56	62,64	188,30	1,75	0,67	38,06	0,71
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	390	33,15	29,14	59,87	634,05	686,80	520,87	76,13	549,80	2,05	35,05	21,58	37,44	182,56	0,27	0,92	1,98	0,11
8 день	450	23,19	35,09	44,98	587,83	479,83	341,50	78,08	386,57	3,93	32,73	54,50	59,98	363,00	0,16	0,60	3,23	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	218,07	224,25	678,00	5482,94	6795,20	3295,64	791,78	3715,44	39,14	220,00	254,88	340,03	1641,44	4,47	5,46	72,21	4,56
В среднем за 1 день	387,00	21,81	22,43	67,80	548,29	679,52	329,56	79,18	371,54	3,91	22,00	25,49	34,00	164,14	0,45	0,55	7,22	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	1,28	1,33	4,36