

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК
«Школа №23 имени Героя Советского Союза
С.Д. Пошивальникова
Рыбей 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 12 лет и старше (2 смена)
сезон: осень 2026г
(сентябрь -октябрь)

меню 12 лет и старше сезон весна 2026г (сентябрь -октябрь)

2 смена

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы								Витамины				
							К	Са	Mg	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	Д
	1 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	Обед																		
45.1	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом и морковью	100	1,57	3,58	7,42	67,10	258,32	28,30	20,17	42,80	0,57	0,03		0,31		0,03	0,03	17,08	
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	
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	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	995	35,60	40,52	198,39	1113,60	2462,11	177,62	205,64	514,65	13,84	1,16	81,90	51,65	0,00	0,46	0,46	48,31	0,01
	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	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	460	60,31	63,03	300,51	1738,27	2692,45	582,39	251,32	878,76	18,74	26,14	93,30	75,19	218,32	2,33	0,83	48,65	0,83
	Всего за день	1455	95,91	103,55	498,90	2851,87	5154,56	760,01	456,96	1393,41	32,58	27,30	175,20	126,84	218,32	2,79	1,29	96,96	0,84
	ВТОРНИК																		
	Обед																		
71	Овощи свежие порционно (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	195,99	16,99	13,99	29,99	0,50	0,03				0,03	0,02	4,90	
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
294	Котлета куриная	100	22,83	15,01	30,33	224,56	208,07	62,67	27,65	82,20	9,14				13,73	5,75	5,71	6,45	5,56
303	Каша вязкая ячневая	180	3,89	5,08	25,00	161,26	80,51	32,21	19,21	133,60	0,70			34,91		0,08	0,03		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	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	950	39,60	28,02	160,70	892,17	1237,56	231,50	193,92	448,53	14,62	0,76	1,20	42,05	13,73	6,06	5,94	22,88	5,84
	Полдник																		

223	Запеканка 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
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	420	42,22	35,84	52,32	700,00	611,24	597,44	81,64	645,04	1,88	63,32	47,92	67,50	222,00	0,22	1,21	2,12	0,20
	Всего за день	1370	81,82	63,86	213,02	1592,17	1848,80	828,94	275,56	1093,57	16,50	64,08	49,12	109,55	235,73	6,28	7,15	25,00	6,04
	СРЕДА																		
	Обед																		
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	208,37	25,43	18,84	35,63	0,66	0,02				0,03	0,04	13,21	
119	Суп гороховый	250	7,80	48,02	15,94	552,25	302,22	53,03	37,03	95,43	2,68			4,65		0,30	0,07	1,00	0,12
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	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	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
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	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	1070	33,68	72,53	166,28	1475,58	2396,88	554,72	199,36	512,65	11,97	0,88	10,93	39,32	64,01	0,74	0,46	58,16	1,00
	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	56,20	0,08	0,10	1,12	0,30
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	420	13,11	19,26	74,98	528,29	870,04	320,28	116,97	345,53	2,25	11,98		27,47	96,32	0,18	0,47	2,55	0,30
	Всего за день	1490	46,79	91,79	241,26	2003,87	3266,92	875,00	316,33	858,18	14,22	12,86	10,93	66,79	160,33	0,92	0,93	60,71	1,30
	ЧЕТВЕРГ																		
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00	465,10	5,19	3,08	59,31	1,66					0,04	0,06	5,53	
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
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	
342	Компот из свежих плодов	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	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	995	35,28	33,72	154,40	1033,70	2094,08	211,68	186,09	436,81	12,46	9,57	9,53	13,82	66,20	0,50	0,51	34,82	0,05
	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	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	1515	58,49	64,79	224,35	1664,77	2754,39	458,70	249,17	816,26	17,24	54,52	73,66	94,56	500,11	0,70	1,26	44,62	1,64

	ПЯТНИЦА																	
	Обед																	
70	Огурцы соленые	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
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
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	110	15,84	22,54	13,22	322,00	196,92	12,82	30,60	169,76	2,70	0,48	14,40		40,00	0,06	0,16	0,26
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06	101,26	18,79	25,95	121,26	2,05	0,83		1,44		0,10	0,04	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	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	33,41	35,63	146,09	1000,41	1190,97	159,86	198,25	512,24	9,18	2,05	17,39	9,48	40,00	0,40	0,48	14,99
	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	91,52	0,09	0,22	0,34
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	91,52	0,11	0,24	0,40
	Всего за день	1380	52,59	53,17	209,70	1488,75	1366,23	311,26	247,53	739,72	10,93	21,53	32,50	31,13	131,52	0,51	0,72	15,39
	2 неделя																	
	ПОНЕДЕЛЬНИК																	
	Обед																	
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,85	6,04	18,06	134,00	465,10	5,19	3,08	59,31	1,66					0,04	0,06	5,53
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
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	33,96	31,12	129,07	892,35	1973,19	191,32	180,73	417,78	12,16	9,33	5,70	12,60	45,15	0,43	0,47	32,84
	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	56,20	0,08	0,10	1,12
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	420	13,11	19,26	74,98	528,29	870,04	320,28	116,97	345,53	2,25	11,98		27,47	96,32	0,18	0,47	2,55
	Всего за день	1315	47,07	50,38	204,05	1420,64	2843,23	511,60	297,70	763,31	14,41	21,31	5,70	40,07	141,47	0,61	0,94	35,39
	ВТОРНИК																	
	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

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		0,23	0,07	5,83	0,18
268	Котлета из говядины с маслом сливочным	110	15,84	22,54	13,22	322,00	196,92	12,82	30,60	169,76	2,70	0,48	14,40		40,00	0,06	0,16	0,26	0,16
309	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,42	31,77	202,34	36,41	5,84	25,37	44,64	1,33					0,10	0,03		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	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	39,65	39,40	160,52	1123,34	1323,84	156,71	213,59	478,95	9,60	1,46	17,40	8,35	40,00	0,57	0,43	24,04	0,44
	Полдник																		
222	Пудинг из творога (запеч) со сгущ.молоком	200/20	31,74	28,24	58,76	616,00	449,00	317,84	55,16	424,88	2,16	36,23	25,25	43,68	166,80	0,22	0,67	0,64	0,13
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	37,54	33,24	66,76	716,00	741,00	557,84	83,16	604,88	2,36	40,23	25,25	43,68	206,80	0,30	1,01	2,04	0,13
	Всего за день	1380	77,19	72,64	227,28	1839,34	2064,84	714,55	296,75	1083,83	11,96	41,69	42,65	52,03	246,80	0,87	1,44	26,08	0,57
	СРЕДА																		
	Обед																		
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	50/50	0,90	0,15	1,90	17,00	242,99	15,50	17,00	28,00	0,70	0,17				0,05	0,03	11,20	
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
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	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
342	Компот из свежих плодов	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	870	27,94	24,37	142,06	861,61	2020,62	226,02	196,06	486,93	6,94	1,07	21,36	36,72	18,53	0,56	0,41	44,55	0,43
	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	1410	52,92	56,10	221,36	1542,71	2702,54	480,22	281,13	885,40	11,95	46,14	85,49	118,92	452,44	0,78	1,17	54,38	2,02
	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	
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
268	Биточек из говядины с маслом сливочным	110	15,84	22,54	13,22	322,00	196,92	12,82	30,60	169,76	2,70	0,48	14,40		40,00	0,06	0,16	0,26	0,16

143	Рагу из овощей	180	3,12	13,25	15,36	196,20	460,15	64,73	29,27	78,30	1,07	0,06	3,34	1,97	69,56	0,11	0,10	22,52	0,16
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	33,43	47,55	155,09	1119,60	1775,98	212,61	214,79	504,40	9,28	1,28	22,23	10,76	109,56	0,45	0,49	38,54	0,36
	Полдник																		
224	Запеканка из творога с морковью и сгущ.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
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	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	1380	63,89	80,07	220,61	1795,60	2423,14	742,65	297,87	1039,24	11,24	41,56	72,75	50,42	271,56	0,70	1,46	41,58	0,44
	ПЯТНИЦА																		
	Обед																		
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	208,37	25,43	18,84	35,63	0,66	0,02				0,03	0,04	13,21	
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
290/330	Курица, 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	
303	Каша вязкая пшенная	180	5,03	6,01	28,76	189,19	92,63	13,17	35,90	102,67	1,18			1,22		0,14	0,02		0,10
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	975	35,02	33,40	126,03	902,94	1257,15	159,53	192,08	432,96	8,62	0,76	2,99	9,26	32,48	0,45	0,35	28,22	0,28
	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	1395	52,08	50,79	205,56	1404,39	1600,96	532,41	227,06	673,34	13,49	0,88	4,71	9,70	150,80	2,24	0,51	32,51	0,75
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	14090	628,76	687,13	2466,07	17604,11	26025,61	6215,33	2946,04	9346,25	154,51	331,87	552,71	700,01	2509,08	16,40	16,85	432,59	14,62
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1409	62,88	68,71	246,61	1760,41	2602,56	621,53	294,60	934,63	15,45	33,19	55,27	70,00	250,91	1,64	1,69	43,26	14,62
	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 завтрак	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	995	35,60	40,52	198,39	1113,60	2462,11	177,62	205,64	514,65	13,84	1,16	81,90	51,65	0,00	0,46	0,46	48,31	0,01
2 день	950	39,60	28,02	160,70	892,17	1237,56	231,50	193,92	448,53	14,62	0,76	1,20	42,05	13,73	6,06	5,94	22,88	5,84
3 день	1070	33,68	72,53	166,28	1475,58	2396,88	554,72	199,36	512,65	11,97	0,88	10,93	39,32	64,01	0,74	0,46	58,16	1,00
4 день	995	35,28	33,72	154,40	1033,70	2094,08	211,68	186,09	436,81	12,46	9,57	9,53	13,82	66,20	0,50	0,51	34,82	0,05
5 день	960	33,41	35,63	146,09	1000,41	1190,97	159,86	198,25	512,24	9,18	2,05	17,39	9,48	40,00	0,40	0,48	14,99	0,44
6 день	895	33,96	31,12	129,07	892,35	1973,19	191,32	180,73	417,78	12,16	9,33	5,70	12,60	45,15	0,43	0,47	32,84	0,18
7 день	960	39,65	39,40	160,52	1123,34	1323,84	156,71	213,59	478,95	9,60	1,46	17,40	8,35	40,00	0,57	0,43	24,04	0,44
8 день	870	27,94	24,37	142,06	861,61	2020,62	226,02	196,06	486,93	6,94	1,07	21,36	36,72	18,53	0,56	0,41	44,55	0,43
9 день	960	33,43	47,55	155,09	1119,60	1775,98	212,61	214,79	504,40	9,28	1,28	22,23	10,76	109,56	0,45	0,49	38,54	0,36
10 день	975	35,02	33,40	126,03	902,94	1257,15	159,53	192,08	432,96	8,62	0,76	2,99	9,26	32,48	0,45	0,35	28,22	0,28
Всего за 10 дней	9630	347,57	386,25	1538,62	10415,30	17732,38	2281,56	1980,50	4745,89	108,66	28,32	190,63	234,01	429,66	10,63	9,99	347,34	9,03
В среднем за 1 день	963	34,76	38,63	153,86	1041,53	1773,24	228,16	198,05	474,59	10,87	2,83	19,06	23,40	42,97	1,06	1,00	34,73	9,03
Норма 35% от суточной нормы	800	31,50	32,20	134,05	952,00	420,00	420,00	105,00	420,00	6,30	0,01	0,04	1,40	315,00	0,49	0,56	24,50	3,50

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	460	60,31	63,03	300,51	1738,27	2692,45	582,39	251,32	878,76	18,74	26,14	93,30	75,19	218,32	2,33	0,83	48,65	0,83
2 день	420	42,22	35,84	52,32	700,00	611,24	597,44	81,64	645,04	1,88	63,32	47,92	67,50	222,00	0,22	1,21	2,12	0,20
3 день	420	13,11	19,26	74,98	528,29	870,04	320,28	116,97	345,53	2,25	11,98	0,00	27,47	96,32	0,18	0,47	2,55	0,30
4 день	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
5 день	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	91,52	0,11	0,24	0,40	0,10
6 день	420	13,11	19,26	74,98	528,29	870,04	320,28	116,97	345,53	2,25	11,98	0,00	27,47	96,32	0,18	0,47	2,55	0,30
7 день	420	37,54	33,24	66,76	716,00	741,00	557,84	83,16	604,88	2,36	40,23	25,25	43,68	206,80	0,30	1,01	2,04	0,13
8 день	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
9 день	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
10 день	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 10 дней	4460,00	281,18	300,87	927,45	7188,81	8293,23	3933,78	965,54	4600,37	45,85	303,55	362,08	466,00	2079,42	5,78	6,86	85,25	5,59
В среднем за 1 день	446,00	28,12	30,09	92,75	718,88	829,32	393,38	96,55	460,04	4,59	30,36	36,21	46,60	207,94	0,58	0,69	8,53	5,59
Норма 15% от суточной нормы	350	13,50	13,80	57,45	408,00	180,00	180,00	45,00	180,00	2,70	0,00	0,02	0,60	135,00	0,21	0,24	10,50	1,50

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,40	1,49	5,15