

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор МБОУ «Керчь РК»

«Школа № 25»

Довгая Л.В. керчь РК

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»

«Школа № 25»



«УТВЕРЖДАЮ»  
Исполнительный директор

ООО «Нектар»

Нечаева Л.В.



### примерное цикличное меню

возраст 12 лет и старше  
сезон: осень 2024г  
(сентябрь - октябрь)







|     |   |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |               |             |             |              |
|-----|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| ПР  | Хлеб ржаной                                   | 50          | 3,50         | 0,50         | 24,00         | 82,00          | 83,00          | 12,80         | 12,50         | 58,16         | 1,55         | 3,00        | 11,00        | 0,06          | 0,02        | 0,01        |              |
|     | <b>Итого</b>                                  | <b>1020</b> | <b>36,18</b> | <b>34,21</b> | <b>146,97</b> | <b>935,22</b>  | <b>1954,88</b> | <b>227,26</b> | <b>201,99</b> | <b>410,17</b> | <b>11,75</b> | <b>1,77</b> | <b>8,39</b>  | <b>54,18</b>  | <b>0,62</b> | <b>0,44</b> | <b>0,18</b>  |
|     | <b>ВСЕГО за день</b>                          | <b>1740</b> | <b>66,24</b> | <b>65,03</b> | <b>263,77</b> | <b>1770,31</b> | <b>2938,08</b> | <b>547,34</b> | <b>351,51</b> | <b>899,67</b> | <b>18,59</b> | <b>2,90</b> | <b>8,99</b>  | <b>120,84</b> | <b>0,91</b> | <b>0,72</b> | <b>1,09</b>  |
|     | <b>2 недели</b>                               |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |               |             |             |              |
|     | <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                            |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |               |             |             |              |
|     | <b>Завтрак</b>                                |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |               |             |             |              |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом | 260         | 7,48         | 4,29         | 40,15         | 311,24         | 232,74         | 165,87        | 25,17         | 146,56        | 0,58         | 2,48        | 74,40        | 71,92         | 0,10        | 0,21        | 1,45         |
| 3   | Бутерброд с сыром                             | 50          | 5,80         | 8,30         | 14,83         | 157,00         | 42,60          | 139,20        | 9,45          | 96,00         | 0,49         |             |              | 59,00         | 0,04        | 0,07        | 0,11         |
| 382 | Какао с молоком                               | 200         | 4,08         | 3,54         | 17,58         | 119,00         | 216,34         | 152,22        | 21,34         | 124,56        | 0,48         | 2,00        | 60,00        | 24,40         | 0,06        | 0,18        | 1,59         |
| 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 ржаной                                   | 30          | 2,10         | 0,30         | 16,68         | 49,35          | 49,80          | 7,68          | 7,52          | 34,90         | 0,93         | 1,80        |              |               | 0,04        | 0,02        | 0,01         |
|     | <b>Итого</b>                                  | <b>640</b>  | <b>19,86</b> | <b>16,83</b> | <b>99,04</b>  | <b>683,59</b>  | <b>819,48</b>  | <b>480,97</b> | <b>72,48</b>  | <b>413,02</b> | <b>4,68</b>  | <b>0,63</b> | <b>13,44</b> | <b>155,32</b> | <b>0,26</b> | <b>0,50</b> | <b>13,16</b> |
|     | <b>Обед</b>                                   |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |               |             |             |              |
| 71  | Овощи свежие порционно (огурцы)               | 100         | 0,70         | 0,10         | 1,90          | 12,00          | 196,00         | 17,00         | 14,00         | 30,00         | 0,50         | 0,30        |              |               | 0,04        | 0,02        | 4,90         |
| 102 | Суп картофельный с горохом                    | 250         | 5,49         | 5,28         | 16,53         | 148,25         | 473,33         | 42,68         | 35,58         | 88,10         | 2,05         | 0,15        | 30,00        |               | 0,23        | 0,08        | 5,83         |
| 268 | Котлета из говядины                           | 100/5       | 15,80        | 18,91        | 13,15         | 289,00         | 195,42         | 11,62         | 30,60         | 168,26        | 2,69         | 0,48        | 14,40        | 20,00         | 0,06        | 0,15        | 0,26         |
| 321 | Капуста тушеная                               | 100         | 2,07         | 3,24         | 9,43          | 75,00          | 337,64         | 55,45         | 20,65         | 40,14         | 0,81         | 0,07        |              |               | 0,03        | 0,03        | 17,16        |
| 303 | Каша вязкая гречневая                         | 80          | 2,44         | 2,67         | 10,94         | 77,60          | 73,82          | 4,50          | 38,42         | 58,06         | 1,29         | 1,61        |              |               | 0,06        | 0,03        | 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         |
| ПР  | Хлеб пшеничный                                | 70          | 6,20         | 2,33         | 32,71         | 175,01         | 75,60          | 25,10         | 76,93         | 66,52         | 0,82         | 4,20        |              |               | 0,08        | 0,04        | 0,11         |
| ПР  | Хлеб ржаной                                   | 50          | 3,50         | 0,50         | 24,00         | 82,00          | 83,00          | 12,80         | 12,50         | 58,16         | 1,55         | 3,00        |              |               | 0,06        | 0,02        | 0,01         |
|     | <b>Итого</b>                                  | <b>955</b>  | <b>37,20</b> | <b>33,03</b> | <b>128,86</b> | <b>943,86</b>  | <b>1674,81</b> | <b>183,15</b> | <b>236,68</b> | <b>523,24</b> | <b>12,51</b> | <b>0,98</b> | <b>4,44</b>  | <b>20,00</b>  | <b>0,58</b> | <b>0,39</b> | <b>32,27</b> |
|     | <b>ВСЕГО за день</b>                          | <b>1595</b> | <b>57,05</b> | <b>49,86</b> | <b>227,90</b> | <b>1627,45</b> | <b>2494,29</b> | <b>664,12</b> | <b>309,16</b> | <b>936,26</b> | <b>17,19</b> | <b>1,61</b> | <b>17,88</b> | <b>175,32</b> | <b>0,84</b> | <b>0,89</b> | <b>45,43</b> |
|     | <b>ВТОРНИК</b>                                |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |               |             |             |              |
|     | <b>Завтрак</b>                                |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |               |             |             |              |
| 222 | Пудинг из творога (запеч) со стущ.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         | 0,22        | 0,67        | 0,64         |
| 377 | Чай с лимоном                                 | 200         | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00          | 21,30          | 14,20         | 2,40          | 4,40          | 0,36         |             |              |               |             |             | 2,83         |
| ПР  | Хлеб пшеничный                                | 50          | 4,43         | 1,87         | 25,38         | 125,08         | 54,03          | 17,94         | 54,98         | 47,54         | 0,58         | 3,00        |              | 36,66         | 0,06        | 0,03        | 0,08         |
| 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        |
|     | <b>Итого</b>                                  | <b>570</b>  | <b>36,70</b> | <b>30,53</b> | <b>109,14</b> | <b>850,08</b>  | <b>802,33</b>  | <b>365,98</b> | <b>121,54</b> | <b>487,82</b> | <b>5,30</b>  | <b>3,92</b> | <b>2,53</b>  | <b>8,03</b>   | <b>0,31</b> | <b>0,72</b> | <b>13,55</b> |
|     | <b>Обед</b>                                   |             |              |              |               |                |                |               |               |               |              |             |              |               |             |             |              |
| 51  | Салат из свеклы с курагой и изюмом            | 100         | 1,86         | 6,07         | 18,15         | 134,71         | 467,63         | 5,20          | 30,98         | 59,60         | 1,67         |             |              | 21,76         | 0,03        | 0,05        | 5,55         |





|                                    |      |       |       |        |         |         |        |        |        |       |      |      |      |         |      |      |       |       |
|------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|------|------|------|---------|------|------|-------|-------|
| <b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>         | 1652 | 64,76 | 62,26 | 253,52 | 1785,16 | 2767,71 | 605,53 | 330,41 | 992,51 | 18,07 | 0,38 | 1,63 | 3,23 | 1201,92 | 0,94 | 1,26 | 68,59 | 10,54 |
| <b>Норма 60% от суточной нормы</b> | 1350 | 54,00 | 55,20 | 229,80 | 1632,00 | 720,00  | 720,00 | 180,00 | 720,00 | 10,80 | 0,03 | 0,06 | 2,40 | 540,00  | 0,84 | 0,96 | 42,00 | 0,60  |

**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                             | 570            | 17,08         | 24,28         | 128,23        | 732,46         | 427,91         | 321,07         | 68,51          | 337,03         | 3,05         | 0,67         | 7,09         | 2,12         | 140,49         | 0,20        | 0,28        | 1,31          | 0,41        |
| 2 день                             | 570            | 44,69         | 35,60         | 94,70         | 882,11         | 810,61         | 528,04         | 134,13         | 621,51         | 4,59         | 6,45         | 10,79        | 10,41        | 202,06         | 0,27        | 1,08        | 12,13         | 0,20        |
| 3 день                             | 570            | 35,02         | 46,74         | 90,70         | 922,08         | 758,35         | 548,57         | 80,54          | 641,02         | 6,39         | 4,71         | 13,26        | 8,30         | 586,75         | 0,31        | 1,00        | 36,85         | 1,95        |
| 4 день                             | 740            | 26,60         | 20,27         | 94,76         | 620,93         | 1584,63        | 128,02         | 145,95         | 290,14         | 7,45         | 0,56         | 7,20         | 8,42         | 21,90          | 0,28        | 0,32        | 34,82         | 0,00        |
| 5 день                             | 720            | 30,06         | 30,82         | 116,80        | 835,09         | 983,20         | 320,08         | 149,52         | 489,50         | 6,84         | 1,13         | 0,60         | 37,40        | 66,66          | 0,29        | 0,28        | 12,39         | 0,91        |
| 6 день                             | 640            | 19,86         | 16,83         | 99,04         | 683,59         | 819,48         | 480,97         | 72,48          | 413,02         | 4,68         | 0,63         | 13,44        | 0,66         | 155,32         | 0,26        | 0,50        | 13,16         | 0,42        |
| 7 день                             | 570            | 36,70         | 30,53         | 109,14        | 850,08         | 802,33         | 365,98         | 121,54         | 487,82         | 5,30         | 3,92         | 2,53         | 8,03         | 166,80         | 0,31        | 0,72        | 13,55         | 0,13        |
| 8 день                             | 600            | 29,90         | 34,52         | 49,69         | 695,16         | 723,24         | 423,44         | 67,05          | 539,15         | 5,47         | 5,24         | 13,02        | 8,75         | 512,91         | 0,30        | 0,97        | 17,70         | 1,67        |
| 9 день                             | 580            | 10,89         | 15,61         | 98,76         | 454,13         | 397,04         | 221,91         | 40,25          | 214,29         | 2,06         | 0,75         | 9,00         | 1,56         | 96,33          | 0,12        | 0,26        | 5,00          | 0,00        |
| 10 день                            | 820            | 30,05         | 25,46         | 103,97        | 732,10         | 970,95         | 244,82         | 148,71         | 502,07         | 6,04         | 1,56         | 7,45         | 5,07         | 106,21         | 1,43        | 0,44        | 24,99         | 0,10        |
| <b>Всего за 10 дней</b>            | <b>6360,00</b> | <b>280,83</b> | <b>280,67</b> | <b>985,79</b> | <b>7407,73</b> | <b>8277,74</b> | <b>3582,90</b> | <b>1028,67</b> | <b>4535,52</b> | <b>51,88</b> | <b>25,61</b> | <b>84,38</b> | <b>90,71</b> | <b>2055,43</b> | <b>3,77</b> | <b>5,85</b> | <b>171,87</b> | <b>5,79</b> |
| <b>В среднем за 1 день</b>         | <b>636,00</b>  | <b>28,08</b>  | <b>28,07</b>  | <b>98,58</b>  | <b>740,77</b>  | <b>827,77</b>  | <b>358,29</b>  | <b>102,87</b>  | <b>453,55</b>  | <b>5,19</b>  | <b>2,56</b>  | <b>8,44</b>  | <b>9,07</b>  | <b>205,54</b>  | <b>0,38</b> | <b>0,58</b> | <b>17,19</b>  | <b>5,79</b> |
| <b>Норма 25% от суточной нормы</b> | <b>550</b>     | <b>22,50</b>  | <b>23,00</b>  | <b>95,75</b>  | <b>680,00</b>  | <b>300,00</b>  | <b>300,00</b>  | <b>75,00</b>   | <b>300,00</b>  | <b>4,50</b>  | <b>0,01</b>  | <b>0,03</b>  | <b>1,00</b>  | <b>225,00</b>  | <b>0,35</b> | <b>0,40</b> | <b>17,50</b>  | <b>0,25</b> |

| расчет обед                        | выход           | белки         | жиры          | угл-ды         | ккал            | К               | Ca             | Mg             | P              | Fe            | Селен        | Йод          | Фтор          | A              | B1          | B2          | C             | D           |
|------------------------------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| 1 день                             | 1080            | 36,77         | 36,53         | 147,98         | 1044,96         | 1547,58         | 144,40         | 202,69         | 466,20         | 12,99         | 0,84         | 5,92         | 8,68          | 10,14          | 0,44        | 0,38        | 29,52         | 0,28        |
| 2 день                             | 990             | 29,78         | 25,66         | 161,14         | 1006,58         | 1639,97         | 492,07         | 179,65         | 464,49         | 5,52          | 1,38         | 1,29         | 40,84         | 85,34          | 0,35        | 0,31        | 39,58         | 1,26        |
| 3 день                             | 1070            | 32,61         | 33,53         | 187,30         | 1241,52         | 2491,01         | 247,81         | 217,20         | 714,22         | 25,21         | 1,09         | 15,89        | 13,32         | 7916,11        | 0,80        | 2,71        | 159,74        | 0,41        |
| 4 день                             | 985             | 36,41         | 38,70         | 164,97         | 1094,78         | 1792,81         | 179,34         | 211,07         | 518,44         | 11,89         | 1,17         | 5,93         | 10,29         | 36,73          | 0,45        | 0,39        | 47,87         | 0,29        |
| 5 день                             | 1020            | 36,18         | 34,21         | 146,97         | 935,22          | 1954,88         | 227,26         | 201,99         | 410,17         | 11,75         | 1,77         | 8,39         | 15,06         | 54,18          | 0,62        | 0,44        | 40,43         | 0,18        |
| 6 день                             | 955             | 37,20         | 33,03         | 128,86         | 943,86          | 1674,81         | 183,15         | 236,68         | 523,24         | 12,51         | 0,98         | 4,44         | 8,83          | 20,00          | 0,58        | 0,39        | 32,27         | 0,43        |
| 7 день                             | 900             | 43,51         | 26,70         | 160,81         | 1037,76         | 1706,34         | 200,82         | 252,08         | 593,29         | 9,05          | 1,71         | 6,06         | 46,17         | 71,19          | 0,48        | 0,42        | 25,93         | 0,49        |
| 8 день                             | 1030            | 43,50         | 45,36         | 158,26         | 1135,92         | 2235,19         | 228,72         | 339,71         | 732,78         | 14,02         | 0,81         | 14,96        | 15,17         | 36,94          | 0,87        | 0,63        | 45,15         | 0,34        |
| 9 день                             | 1070            | 30,77         | 34,16         | 130,76         | 963,40          | 1938,94         | 278,71         | 217,70         | 495,39         | 11,76         | 0,84         | 6,19         | 57,94         | 78,69          | 0,46        | 0,52        | 51,49         | 1,06        |
| 10 день                            | 1040            | 40,04         | 34,08         | 162,38         | 1039,83         | 2417,84         | 290,17         | 216,69         | 471,36         | 14,16         | 1,78         | 9,90         | 15,69         | 59,39          | 0,56        | 0,48        | 42,06         | 0,01        |
| <b>Всего за 10 дней</b>            | <b>10140,00</b> | <b>366,75</b> | <b>341,95</b> | <b>1549,44</b> | <b>10443,83</b> | <b>19399,37</b> | <b>2472,44</b> | <b>2275,45</b> | <b>5389,58</b> | <b>128,85</b> | <b>12,35</b> | <b>78,96</b> | <b>231,99</b> | <b>8368,71</b> | <b>5,60</b> | <b>6,71</b> | <b>514,03</b> | <b>4,75</b> |
| <b>В среднем за 1 день</b>         | <b>1014,00</b>  | <b>36,68</b>  | <b>34,20</b>  | <b>154,94</b>  | <b>1044,38</b>  | <b>1939,94</b>  | <b>247,24</b>  | <b>227,55</b>  | <b>538,96</b>  | <b>12,88</b>  | <b>1,24</b>  | <b>7,90</b>  | <b>23,20</b>  | <b>836,87</b>  | <b>0,56</b> | <b>0,67</b> | <b>51,40</b>  | <b>4,75</b> |
| <b>Норма 35% от суточной нормы</b> | <b>800</b>      | <b>31,50</b>  | <b>32,20</b>  | <b>134,05</b>  | <b>950,00</b>   | <b>420,00</b>   | <b>420,00</b>  | <b>105,00</b>  | <b>420,00</b>  | <b>6,30</b>   | <b>0,02</b>  | <b>0,04</b>  | <b>1,40</b>   | <b>315,00</b>  | <b>0,49</b> | <b>0,56</b> | <b>24,50</b>  | <b>0,35</b> |

|       | белки | жиры | угл-ды |
|-------|-------|------|--------|
| норма | 1,00  | 1,00 | 4,00   |
| факт  | 1,20  | 1,13 | 4,41   |



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 659210494418358846796125042851991573012135821297

Владелец Довгая Любовь Васильевна

Действителен с 14.11.2024 по 14.11.2025