

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа № 25»

Дубчак Л.В. 110000022



«УТВЕРЖДАЮ»

Исполнительный директор

ООО «Нектар»

Нечаева Л.В.



### примерное циклическое меню

**возраст 12 лет и старше**  
**сезон: осень-зима 2024г-2025г**  
(ноябрь - февраль)



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	0,12	11,98	9,10	0,05	0,05	10,67	0,18
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	110/30	13,33	12,66	32,09	323,97	502,97	353,68	4,93	170,61	0,10	0,58	0,96	317,60	0,06	0,11	10,69	0,98
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,55	164,84	778,14	44,41	33,33	104,08	1,21	1,00	108,65	46,22	0,17	0,13	21,81	0,10
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	258,00	32,32	17,56	21,90	0,48				0,02	0,03	0,60	
ПР	Хлеб пшеничный	70	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		51,29	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		11,00	0,06	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>990</b>	<b>31,04</b>	<b>32,41</b>	<b>161,16</b>	<b>1064,12</b>	<b>2416,81</b>	<b>533,45</b>	<b>190,09</b>	<b>523,19</b>	<b>6,13</b>	<b>0,92</b>	<b>15,10</b>	<b>45,15</b>	<b>0,52</b>	<b>0,43</b>	<b>56,93</b>	<b>1,26</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1540</b>	<b>72,68</b>	<b>65,35</b>	<b>253,48</b>	<b>1900,59</b>	<b>3100,10</b>	<b>948,39</b>	<b>312,36</b>	<b>1058,63</b>	<b>10,91</b>	<b>7,16</b>	<b>19,89</b>	<b>55,55</b>	<b>0,75</b>	<b>1,36</b>	<b>70,29</b>	<b>1,46</b>
	<b>СРЕДА</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
ПР	Икра кабачковая конс.	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	
211	Омлет с сыром	200	23,88	29,19	3,40	462,87	278,62	348,32	29,07	415,92	3,66	43,22	72,59	73,26	0,13	0,73	0,43	1,80
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		0,06	0,18	1,59	
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	30,90	8,40	4,20	22,50	0,35			40,00	0,03	0,02		0,15
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60	0,04	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>35,15</b>	<b>47,71</b>	<b>70,09</b>	<b>901,02</b>	<b>940,86</b>	<b>607,55</b>	<b>80,23</b>	<b>653,68</b>	<b>6,16</b>	<b>4,71</b>	<b>13,26</b>	<b>8,33</b>	<b>0,30</b>	<b>0,99</b>	<b>6,70</b>	<b>1,95</b>
	<b>Обед</b>																	
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	131,90	244,90	161,70	22,99	109,27	1,29		6,00		0,02	0,00	5,78	0,15
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	355,75	33,40	25,35	72,23	1,18	2,59	50,21	21,25	0,10	0,08	5,75	0,05
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	270	23,51	20,81	43,65	374,40	893,88	101,99	64,84	198,20	4,93	10,26	54,00	65,58	0,22	0,27	15,01	
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	
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	6,20	2,33	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		51,29	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		11,00	0,06	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>1040</b>	<b>42,50</b>	<b>38,11</b>	<b>168,15</b>	<b>1087,56</b>	<b>2160,93</b>	<b>383,47</b>	<b>229,07</b>	<b>538,82</b>	<b>12,66</b>	<b>2,01</b>	<b>11,02</b>	<b>14,91</b>	<b>0,53</b>	<b>0,45</b>	<b>37,39</b>	<b>0,20</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1610</b>	<b>77,65</b>	<b>85,82</b>	<b>238,25</b>	<b>1988,58</b>	<b>3101,79</b>	<b>991,02</b>	<b>309,30</b>	<b>1192,50</b>	<b>18,82</b>	<b>6,71</b>	<b>24,28</b>	<b>23,24</b>	<b>0,82</b>	<b>1,44</b>	<b>44,09</b>	<b>2,15</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																	
	<b>Завтрак</b>																	
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	
239/331	Тефтеля рыбная с соусом	120/30	15,48	14,35	21,03	275,18	373,78	116,09	36,91	228,51	1,11	1,25		313,56	0,14	0,11	2,52	0,66
303	Каша вязкая рисовая	180	3,07	5,00	31,88	184,80	45,10	4,94	21,60	66,70	0,44	5,86		19,39	0,02	0,02	0,10	0,10
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	2,00	60,00		0,04	0,15	1,30	
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	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	19,68	49,35	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60	0,04	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>29,04</b>	<b>24,30</b>	<b>115,62</b>	<b>745,41</b>	<b>810,05</b>	<b>295,43</b>	<b>149,01</b>	<b>491,64</b>	<b>3,80</b>	<b>1,39</b>	<b>6,00</b>	<b>37,62</b>	<b>0,32</b>	<b>0,43</b>	<b>7,41</b>	<b>0,76</b>









	<b>Итого</b>		<b>570</b>	<b>31,73</b>	<b>41,56</b>	<b>62,34</b>	<b>811,93</b>	<b>844,95</b>	<b>498,84</b>	<b>68,13</b>	<b>566,89</b>	<b>5,52</b>	<b>5,23</b>	<b>13,02</b>	<b>9,09</b>	<b>512,91</b>	<b>0,29</b>	<b>0,98</b>	<b>11,15</b>	<b>1,67</b>
	<b>Обед</b>																			
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			3,10		0,02	0,04	17,10	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	481,43	29,20	27,28	67,58	1,13	0,23	45,00	25,60			0,11	0,06	8,25	0,01
234	Биточек рыбный	100/10	13,08	12,34	16,06	252,19	262,12	73,85	41,87	188,81	1,49	0,54	15,34	480,37		31,89	0,08	0,16	0,66	0,71
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,55	164,84	778,14	44,41	33,33	104,08	1,21	1,00	108,65	46,22			0,17	0,13	21,81	0,10
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	229,80	32,48	17,46	2,44	0,70						0,02	0,02	0,73	
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	80	7,07	2,65	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		58,47			0,09	0,05	0,13	
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>1070</b>	<b>32,39</b>	<b>27,84</b>	<b>163,05</b>	<b>1032,69</b>	<b>2438,09</b>	<b>258,81</b>	<b>233,46</b>	<b>547,90</b>	<b>9,56</b>	<b>0,92</b>	<b>16,90</b>	<b>62,48</b>		<b>31,89</b>	<b>0,57</b>	<b>0,50</b>	<b>58,68</b>	<b>0,82</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1640</b>	<b>64,12</b>	<b>69,39</b>	<b>225,39</b>	<b>1844,62</b>	<b>3283,04</b>	<b>757,65</b>	<b>301,59</b>	<b>1114,79</b>	<b>15,08</b>	<b>6,15</b>	<b>29,92</b>	<b>71,56</b>		<b>544,80</b>	<b>0,86</b>	<b>1,48</b>	<b>69,84</b>	<b>2,49</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	224,60	28,33	18,39	41,61	1,31				1,55		0,05	0,04	6,86	
239/375	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	120/30	14,41	14,99	16,62	258,58	269,74	37,74	29,88	157,26	1,23	1,15	14,47	81,81	14,75	81,81	1,14	0,13	5,79	
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06	101,26	18,79	25,95	121,26	2,05	8,28		14,42			0,10	0,04		0,10
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42	7,23	9,33	1,18	2,35	0,24								0,03	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,03	75,07	32,43	10,77	33,00	28,54	0,35	1,80		22,00			0,03	0,02	0,05	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	1,80		6,60			0,04	0,03	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>25,99</b>	<b>25,68</b>	<b>92,08</b>	<b>701,83</b>	<b>672,61</b>	<b>112,64</b>	<b>115,90</b>	<b>385,91</b>	<b>6,10</b>	<b>1,30</b>	<b>1,45</b>	<b>5,93</b>		<b>81,81</b>	<b>1,35</b>	<b>0,26</b>	<b>12,74</b>	
	<b>Обед</b>																			
21	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,05	2,58	59,10	138,81	23,74	13,32	23,22	0,61				4,65		0,15	0,03	4,11	
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	0,12	11,98	9,10			0,05	0,05	10,67	0,18
282.1	Пудинг из печени	120/5	22,32	23,36	9,00	314,40	360,96	25,94	22,13	324,02	16,80					9463,03	0,31	2,33	114,31	0,26
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,65	174,78	166,09	10,14	86,52	130,78	2,91	3,63		14,42			0,14	0,08		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	Печенье	30	1,93	2,45	30,49	112,00	88,96	5,12	6,18	18,20	0,37					16,80		0,01	0,03	
ПР	Хлеб пшеничный	80	7,07	2,65	32,71	175,01	75,60	25,10	76,93	66,52	0,82	4,20		58,47			0,09	0,05	0,13	
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>1015</b>	<b>43,97</b>	<b>44,94</b>	<b>154,56</b>	<b>1106,29</b>	<b>1538,72</b>	<b>166,06</b>	<b>251,71</b>	<b>689,50</b>	<b>27,08</b>	<b>1,10</b>	<b>1,20</b>	<b>9,76</b>		<b>9479,83</b>	<b>0,82</b>	<b>2,59</b>	<b>133,26</b>	<b>0,54</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1685</b>	<b>69,95</b>	<b>70,61</b>	<b>246,64</b>	<b>1808,12</b>	<b>2211,33</b>	<b>278,70</b>	<b>367,61</b>	<b>1075,41</b>	<b>33,18</b>	<b>2,40</b>	<b>2,65</b>	<b>15,70</b>		<b>9561,64</b>	<b>2,17</b>	<b>2,85</b>	<b>146,00</b>	<b>0,54</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,94	12,83	31,98	286,23	58,89	264,00	16,40	151,58	1,08		12,80			88,30	0,07	0,09	0,21	0,35





1 день	570	22,58	28,57	128,32	791,85	606,46	379,25	102,30	506,78	4,50	0,92	10,73	4,77	192,05	0,31	0,43	1,69	0,62
2 день	550	41,64	32,94	92,32	836,47	683,29	414,94	122,27	535,44	4,78	6,25	4,79	10,41	182,06	0,23	0,93	13,36	0,20
3 день	570	35,15	47,71	70,09	901,02	940,86	607,55	80,23	653,68	6,16	4,71	13,26	8,33	547,25	0,30	0,99	6,70	1,95
4 день	710	29,04	24,30	115,62	745,41	810,05	295,43	149,01	491,64	3,80	1,39	6,00	37,62	48,08	0,32	0,43	7,41	0,76
5 день	625	29,14	19,55	133,86	758,88	978,23	119,29	150,05	328,56	7,05	1,24	0,00	7,37	38,70	0,25	0,27	27,99	0,00
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	570	31,73	41,56	62,34	811,93	844,95	498,84	68,13	566,89	5,52	5,23	13,02	9,09	512,91	0,29	0,98	11,15	1,67
9 день	670	25,99	25,68	92,08	701,83	672,61	112,64	115,90	385,91	6,10	1,30	1,45	5,93	81,81	1,35	0,26	12,74	0,00
10 день	560	20,98	24,86	90,29	670,63	633,93	450,86	60,94	356,16	5,35	4,40	7,80	8,80	152,70	0,25	0,35	11,81	0,50
Всего за 10 дней	<b>6035,00</b>	<b>292,80</b>	<b>292,53</b>	<b>993,09</b>	<b>7751,69</b>	<b>7792,19</b>	<b>3725,76</b>	<b>1042,84</b>	<b>4725,89</b>	<b>53,22</b>	<b>29,99</b>	<b>138,01</b>	<b>101,00</b>	<b>2077,67</b>	<b>3,87</b>	<b>5,85</b>	<b>119,56</b>	<b>6,25</b>
В среднем за 1 день	<b>603,50</b>	<b>29,28</b>	<b>29,25</b>	<b>99,31</b>	<b>775,17</b>	<b>779,22</b>	<b>372,58</b>	<b>104,28</b>	<b>472,59</b>	<b>5,32</b>	<b>3,00</b>	<b>13,80</b>	<b>10,10</b>	<b>207,77</b>	<b>0,39</b>	<b>0,59</b>	<b>11,96</b>	<b>6,25</b>
Норма 25% от суточной нормы	<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	Селе	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	1080	35,62	36,13	158,59	1081,10	1852,30	145,92	189,75	554,90	14,65	1,63	4,43	9,53	10,14	0,46	0,40	30,68	0,28
2 день	990	31,04	32,41	161,16	1064,12	2416,81	533,45	190,09	523,19	6,13	0,92	15,10	45,15	85,34	0,52	0,43	56,93	1,26
3 день	1040	42,50	38,11	168,15	1087,56	2160,93	383,47	229,07	538,82	12,66	2,01	11,02	14,91	7916,11	0,53	0,45	37,39	0,20
4 день	1030	34,02	33,69	134,26	957,86	2426,52	183,54	211,28	422,82	12,20	0,79	12,95	13,56	21,90	0,45	0,43	49,00	0,04
5 день	1080	33,56	33,44	148,06	1002,88	1581,56	192,12	259,97	518,29	11,70	1,22	3,25	10,51	81,81	1,55	0,39	39,36	0,28
6 день	960	35,95	44,00	123,72	1018,46	1683,53	195,13	206,88	498,84	11,59	0,84	7,90	10,08	86,80	0,58	0,52	36,23	0,50
7 день	900	43,51	31,70	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	1070	32,39	27,84	163,05	1032,69	2438,09	258,81	233,46	547,90	9,56	0,92	16,90	62,48	31,89	0,57	0,50	58,68	0,82
9 день	1015	43,97	44,94	154,56	1106,29	1538,72	166,06	251,71	689,50	27,08	1,10	1,20	9,76	9479,83	0,82	2,59	133,26	0,54
10 день	1590	54,09	50,94	218,98	1527,30	3019,77	636,31	266,91	753,94	17,80	5,20	84,48	21,53	176,54	0,67	0,77	68,53	0,68
Всего за 10 дней	<b>10755,00</b>	<b>386,65</b>	<b>373,19</b>	<b>1591,34</b>	<b>10916,01</b>	<b>20824,57</b>	<b>2895,62</b>	<b>2291,19</b>	<b>5641,47</b>	<b>132,43</b>	<b>16,33</b>	<b>163,28</b>	<b>243,69</b>	<b>17961,55</b>	<b>6,62</b>	<b>6,92</b>	<b>536,00</b>	<b>5,09</b>
В среднем за 1 день	<b>1075,50</b>	<b>38,67</b>	<b>37,32</b>	<b>159,13</b>	<b>1091,60</b>	<b>2082,46</b>	<b>289,56</b>	<b>229,12</b>	<b>564,15</b>	<b>13,24</b>	<b>1,63</b>	<b>16,33</b>	<b>24,37</b>	<b>1796,15</b>	<b>0,66</b>	<b>0,69</b>	<b>53,60</b>	<b>5,09</b>
Норма 35% от суточной нормы	<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	1,22	1,16	4,34



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 620742407212716292896657514693751711534004166519

Владелец Довгая Любовь Васильевна

Действителен с 21.09.2024 по 21.09.2025