

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №25»

Договор № 25



«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор

ООО "Нектар"

по договору соисполнения №1.25 от 09.01.26г  
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

сезон: зима 2026г

(январь -февраль)







15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	54,00	13,20	132,00	5,25	75,00	0,15	6,40	39,00	0,01	0,05	0,11	0,16
338	Яблоко	100	0,40	0,40	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20			0,03	0,02	10,00	
ПР	Печенье	20	1,53	1,93	83,40	59,07	3,40	4,10	12,08	0,24		11,15		0,01	0,02	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	60,00	8,30	11,10	1,40	2,80	0,28					0,03	
ПР	Хлеб пшеничный	* 20	1,78	0,67	50,04	21,62	7,18	22,00	19,02	0,23	1,47		0,02	0,02	0,03	
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>15,08</b>	<b>20,28</b>	<b>619,44</b>	<b>671,63</b>	<b>322,74</b>	<b>102,41</b>	<b>350,21</b>	<b>4,84</b>	<b>12,40</b>	<b>108,15</b>	<b>0,27</b>	<b>0,30</b>	<b>11,36</b>	<b>0,31</b>
	<b>Обед</b>															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	43,73	134,76	16,99	11,03	24,96	0,78		0,93	0,03	0,02	4,12	
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	76,20	307,28	27,88	16,60	39,42	0,62	2,40		0,06	0,04	8,30	0,01
259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,20	22,19	68,58	830,50	40,50	42,48	205,75	3,86	60,00		0,12	0,17	6,76	
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	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	17,95	54,99	47,55	0,58		3,67	0,05	0,04	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93		0,66	0,04	0,03	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>26,00</b>	<b>30,61</b>	<b>805,06</b>	<b>1603,93</b>	<b>125,00</b>	<b>140,60</b>	<b>366,57</b>	<b>9,57</b>	<b>62,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>23,27</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1290</b>	<b>41,08</b>	<b>50,89</b>	<b>1424,50</b>	<b>2275,56</b>	<b>447,74</b>	<b>243,01</b>	<b>716,78</b>	<b>14,41</b>	<b>74,80</b>	<b>108,15</b>	<b>0,58</b>	<b>0,62</b>	<b>34,62</b>	<b>0,32</b>
	<b>ВТОРНИК</b>															
	<b>Завтрак</b>															
223.2	Запеканка из творога с изюмом	150	26,52	23,13	31,68	182,43	220,53	35,13	314,43	1,23	35,94	136,50	0,10	0,63	0,39	0,15
ПР	Молоко стуженное	20	1,50	0,04	11,36	76,00	63,40	6,80	45,80	0,04	0,70		0,01	0,03	0,20	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	125,78	14,00	90,00	0,13	6,00	20,00	0,04	0,15	1,30	
338	Яблоко	100	0,40	0,40	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20			0,03	0,02	10,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,55	1,33	18,70	43,23	14,36	43,99	38,04	0,46		2,93	0,04	0,03	0,06	
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>35,14</b>	<b>27,58</b>	<b>87,49</b>	<b>726,00</b>	<b>440,07</b>	<b>108,92</b>	<b>499,27</b>	<b>4,06</b>	<b>41,94</b>	<b>156,50</b>	<b>0,22</b>	<b>0,86</b>	<b>11,95</b>	<b>0,15</b>
	<b>Обед</b>															
67	Винегрет овощной (лук репчатый)	60	0,84	6,02	8,74	169,80	18,74	11,72	25,96	0,50	7,54	4,06	0,03	0,02	5,78	
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	3,60		0,07	0,05	6,70	0,01
294	Котлета куриная с маслом сливочным	90/5	20,59	17,14	27,37	187,18	56,41	24,89	75,49	8,24						
303	Каша вязкая гречневая	80	2,44	2,67	10,94	73,82	4,50	38,42	58,06	1,29	0,64		0,06	0,03		0,04
321	Капуста тушеная	80	1,65	2,59	13,07	270,11	44,36	16,52	32,11	0,65	1,20		0,02	0,02	13,73	0,04
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	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	17,95	54,99	47,55	0,58		3,67	0,05	0,04	0,08	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93	0,66		0,04	0,03	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>795</b>	<b>33,83</b>	<b>34,61</b>	<b>137,64</b>	<b>822,00</b>	<b>1285,98</b>	<b>178,52</b>	<b>323,84</b>	<b>13,88</b>	<b>11,14</b>	<b>32,36</b>	<b>5,46</b>	<b>5,35</b>	<b>33,01</b>	<b>5,09</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1305</b>	<b>68,97</b>	<b>62,19</b>	<b>225,13</b>	<b>1562,97</b>	<b>627,21</b>	<b>287,44</b>	<b>823,11</b>	<b>17,94</b>	<b>45,84</b>	<b>188,86</b>	<b>5,68</b>	<b>6,21</b>	<b>44,96</b>	<b>5,24</b>
	<b>СРЕДА</b>															
	<b>Завтрак</b>															
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26	219,12	54,54	10,86	0,44	2,05		0,02	0,02	2,81	



338	Яблоко	100	0,40	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	20	1,40	0,20	11,12	32,90	24,90	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	0,12	0,44		0,03	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>15,17</b>	<b>20,94</b>	<b>86,79</b>	<b>562,13</b>	<b>400,99</b>	<b>400,99</b>	<b>304,62</b>	<b>36,00</b>	<b>211,14</b>	<b>4,53</b>	<b>0,12</b>	<b>1,28</b>	<b>0,44</b>	<b>1,39</b>	<b>0,15</b>	<b>10,25</b>	<b>0,50</b>
	<b>Обед</b>																		
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,11	4,31	86,06	148,02	148,02	19,88	10,37	17,41	0,77	0,05			0,02	0,02	9,31	
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,22	118,60	378,66	378,66	34,14	28,46	70,48	1,64	0,01	2,40	1,45	0,18	0,06	4,66	0,14
239/331	Тефтеля рыбная с соусом	90/30	11,48	10,39	15,25	200,38	272,50	84,87	84,87	26,95	169,17	0,80	0,06	6,00	23,46	0,10	0,08	2,14	0,33
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,40	648,42	36,98	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	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	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	7,68	7,50	34,89	0,93	0,18	0,66		0,04	0,03	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>26,83</b>	<b>21,57</b>	<b>125,29</b>	<b>849,88</b>	<b>1768,79</b>	<b>233,98</b>	<b>233,98</b>	<b>173,48</b>	<b>449,54</b>	<b>6,41</b>	<b>0,68</b>	<b>17,45</b>	<b>33,09</b>	<b>0,55</b>	<b>0,35</b>	<b>35,09</b>	<b>0,55</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1320</b>	<b>42,00</b>	<b>42,51</b>	<b>212,08</b>	<b>1412,01</b>	<b>2169,78</b>	<b>538,60</b>	<b>538,60</b>	<b>209,48</b>	<b>660,68</b>	<b>10,94</b>	<b>0,80</b>	<b>18,73</b>	<b>33,53</b>	<b>1,94</b>	<b>0,50</b>	<b>45,33</b>	<b>1,05</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>12915</b>	<b>508,13</b>	<b>499,61</b>	<b>2122,84</b>	<b>14127,10</b>	<b>20064,18</b>	<b>4331,36</b>	<b>4331,36</b>	<b>2469,23</b>	<b>7051,98</b>	<b>136,09</b>	<b>187,10</b>	<b>438,00</b>	<b>498,93</b>	<b>17,14</b>	<b>17,95</b>	<b>352,36</b>	<b>15,72</b>
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1291,5</b>	<b>50,81</b>	<b>49,96</b>	<b>212,28</b>	<b>1412,71</b>	<b>2006,42</b>	<b>433,14</b>	<b>433,14</b>	<b>246,92</b>	<b>705,20</b>	<b>13,61</b>	<b>18,71</b>	<b>43,80</b>	<b>49,89</b>	<b>1,71</b>	<b>1,79</b>	<b>35,24</b>	<b>15,72</b>
	<b>Норма 60% от суточной нормы</b>	<b>1200</b>	<b>46,20</b>	<b>47,40</b>	<b>201,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>660,00</b>	<b>660,00</b>	<b>660,00</b>	<b>150,00</b>	<b>660,00</b>	<b>7,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>1,80</b>	<b>0,72</b>	<b>0,84</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>

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	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	520	19,03	26,55	85,95	644,90	516,13	321,81	55,64	365,31	2,95	26,88	75,68	22,44	222,40	0,23	0,57	2,76	0,65
2 день	510	31,71	24,89	79,06	670,07	587,96	325,39	96,32	412,07	4,21	44,88	35,94	53,73	136,50	0,18	0,71	10,68	0,15
3 день	515	20,88	23,29	99,40	654,87	600,96	103,77	94,77	304,21	5,72	8,45	1,37	71,83	32,67	0,19	0,22	7,54	0,74
4 день	570	21,58	19,04	74,42	534,91	563,14	195,71	93,32	365,09	3,96	1,22	7,08	4,21	61,05	0,25	0,38	3,72	0,08
5 день	505	17,72	18,76	104,02	613,49	313,39	294,84	95,86	275,57	1,75	0,97	12,40	3,83	108,15	0,12	0,27	1,41	0,31
6 день	575	15,08	20,28	100,64	619,44	671,63	322,74	102,41	350,21	4,84	0,32	12,40	4,83	108,15	0,27	0,30	11,36	0,31
7 день	510	35,14	27,58	87,49	740,97	726,00	440,07	108,92	499,27	4,06	45,08	41,94	53,73	156,50	0,22	0,86	11,95	0,15
8 день	500	27,17	27,62	90,07	676,95	741,46	345,63	101,98	486,85	5,30	38,70	60,52	70,12	392,24	0,28	0,85	8,75	1,35
9 день	545	22,79	24,83	73,46	591,14	405,64	61,85	95,23	298,13	4,97	0,28	1,30	2,93	20,00	0,22	0,25	5,20	0,22
10 день	510	15,17	20,94	86,79	562,13	400,99	304,62	36,00	211,14	4,53	0,12	1,28	0,44	128,30	1,39	0,15	10,25	0,50
Всего за 10 дней	5260	226,26	233,77	881,30	6308,87	5527,30	2716,42	880,45	3567,85	42,29	166,90	249,91	288,09	1365,96	3,34	4,54	73,60	4,46
В среднем за 1 день	526	22,63	23,38	88,13	630,89	552,73	271,64	88,05	356,78	4,23	16,69	24,99	28,81	136,60	0,33	0,45	7,36	4,46
Норма 25% от суточной нормы	500	19,25	19,75	83,75	587,50	275,00	275,00	62,50	275,00	3,00	0,01	0,03	0,75	175,00	0,30	0,35	15,00	2,50

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	795	35,55	29,99	127,69	773,64	1231,70	201,42	179,00	334,28	15,79	0,90	4,02	7,87	49,20	5,46	5,41	30,33	5,12
2 день	715	25,36	31,99	156,02	855,60	1577,45	124,92	141,87	362,36	7,85	0,80	63,60	39,35	0,00	0,30	0,32	18,44	0,01
3 день	715	25,91	21,57	105,20	762,94	1638,12	165,95	162,29	309,79	6,49	0,58	6,27	15,20	118,37	0,26	0,35	33,62	0,01
4 день	890	27,35	25,00	117,10	760,37	1252,93	135,68	144,43	287,99	9,72	0,76	2,40	7,54	30,10	0,35	0,28	27,19	0,09
5 день	785	30,26	31,90	122,44	882,88	1674,30	154,79	172,75	431,52	7,55	0,75	12,75	9,81	20,00	0,49	0,41	34,12	0,36
6 день	715	26,00	30,61	145,92	805,06	1603,93	125,00	140,60	366,57	9,57	0,80	62,40	39,81	0,00	0,32	0,32	23,27	0,01
7 день	795	33,83	34,61	137,64	822,00	1285,98	187,14	178,52	323,84	13,88	0,76	11,14	12,15	32,36	5,46	5,35	33,01	5,09
8 день	720	25,73	15,60	110,26	665,08	1122,80	119,68	150,00	325,28	7,27	6,99	3,60	30,16	17,52	0,32	0,28	26,36	0,01
9 день	715	25,07	23,00	93,98	640,78	1380,88	166,40	145,83	292,98	9,28	7,18	4,46	15,86	103,12	0,30	0,33	17,35	0,01
10 день	810	26,83	21,57	125,29	849,88	1768,79	233,98	173,48	449,54	6,41	0,68	17,45	33,09	18,53	0,55	0,35	35,09	0,55
Всего за 10 дней	7655,00	281,88	265,83	1241,54	7818,23	14536,88	1614,94	1588,78	3484,14	93,80	20,20	188,09	210,84	389,20	13,80	13,41	278,76	11,26
В среднем за 1 день	765,50	28,19	26,58	124,15	781,82	1453,69	161,49	158,88	348,41	9,38	2,02	18,81	21,08	38,92	1,38	1,34	27,88	11,26
Норма 35% от суточной нормы	700	26,95	27,65	117,25	822,50	385,00	385,00	87,50	385,00	4,20	0,01	0,04	1,05	245,00	0,42	0,49	21,00	3,50

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,10	1,05	4,22