

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №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 12 лет и старше

сезон: зима 2026г

(январь -февраль)



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
342	Компот из яблок	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
	<b>Итого</b>	<b>895</b>	<b>34,20</b>	<b>42,71</b>	<b>205,37</b>	<b>1121,30</b>	<b>2068,03</b>	<b>168,96</b>	<b>194,31</b>	<b>491,88</b>	<b>10,55</b>	<b>1,13</b>	<b>81,90</b>	<b>51,34</b>	<b>0,41</b>	<b>0,44</b>	<b>24,78</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1455</b>	<b>74,64</b>	<b>75,30</b>	<b>293,19</b>	<b>1928,37</b>	<b>2716,80</b>	<b>567,86</b>	<b>302,34</b>	<b>1008,76</b>	<b>15,17</b>	<b>60,69</b>	<b>129,82</b>	<b>121,77</b>	<b>0,62</b>	<b>1,36</b>	<b>35,59</b>
	<b>СРЕДА</b>																
	<b>Завтрак</b>																
306	Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	50	1,44	1,36	2,89	29,60	48,01	11,96	10,09	30,67	0,35			7,00	0,03	0,02	4,85
234	Котлета рыбная с маслом сливочным	100/10	13,84	15,34	9,14	230,00	365,38	71,38	38,78	220,78	3,08	0,52	15,60	462,00	0,06	0,08	4,10
304.1	Рис отварной с овощами	180	4,98	12,70	51,18	318,00	61,84	5,22	19,61	73,14	0,63	9,79		32,44	0,03	0,01	0,12
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	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
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
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>26,21</b>	<b>30,93</b>	<b>113,23</b>	<b>795,57</b>	<b>783,36</b>	<b>122,04</b>	<b>125,47</b>	<b>399,89</b>	<b>7,94</b>	<b>10,67</b>	<b>15,60</b>	<b>497,81</b>	<b>0,21</b>	<b>0,18</b>	<b>13,02</b>
	<b>Обед</b>																<b>0,96</b>
56	Салат овощной с яблоками	100	1,16	0,18	7,20	143,72	247,19	33,20	17,31	29,07	1,28	0,08			0,03	0,03	15,55
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
289	Рагу из птицы	230	21,74	20,29	26,30	375,52	1128,23	63,69	66,96	187,23	3,32	0,06	6,96	4,70	0,23	0,26	19,61
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
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>35,08</b>	<b>28,30</b>	<b>136,97</b>	<b>1013,59</b>	<b>2128,41</b>	<b>216,52</b>	<b>217,35</b>	<b>419,04</b>	<b>8,88</b>	<b>0,87</b>	<b>8,16</b>	<b>11,84</b>	<b>0,47</b>	<b>0,47</b>	<b>46,69</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1500</b>	<b>61,29</b>	<b>59,23</b>	<b>250,20</b>	<b>1809,16</b>	<b>2911,77</b>	<b>338,56</b>	<b>342,82</b>	<b>818,93</b>	<b>16,82</b>	<b>11,54</b>	<b>23,76</b>	<b>509,65</b>	<b>0,68</b>	<b>0,65</b>	<b>59,70</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																<b>1,14</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
279/451	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	110/30	15,66	17,50	20,50	302,00	389,20	55,90	36,66	176,74	1,74	1,48	14,40	15,82	0,10	0,18	1,44
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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	0,20	6,00		0,04	0,15	1,30
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
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
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>29,39</b>	<b>26,91</b>	<b>97,47</b>	<b>729,03</b>	<b>845,93</b>	<b>242,95</b>	<b>139,60</b>	<b>473,30</b>	<b>5,60</b>	<b>2,87</b>	<b>20,40</b>	<b>20,63</b>	<b>0,33</b>	<b>0,52</b>	<b>6,31</b>
	<b>Обед</b>																<b>0,10</b>
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	14,59	72,90	224,60	28,33	18,39	41,61	1,31			1,55	0,05	0,04	6,86

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	Птица, 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	
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
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	
	<b>Итого</b>	<b>1075</b>	<b>37,57</b>	<b>31,29</b>	<b>149,65</b>	<b>962,09</b>	<b>1495,16</b>	<b>171,10</b>	<b>190,10</b>	<b>391,91</b>	<b>11,61</b>	<b>0,74</b>	<b>2,99</b>	<b>9,59</b>	<b>32,48</b>	<b>0,46</b>	<b>0,38</b>	<b>31,87</b>	<b>0,28</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1745</b>	<b>66,96</b>	<b>58,20</b>	<b>247,11</b>	<b>1691,12</b>	<b>2341,09</b>	<b>414,05</b>	<b>329,70</b>	<b>865,21</b>	<b>17,21</b>	<b>3,61</b>	<b>23,39</b>	<b>30,22</b>	<b>120,32</b>	<b>0,79</b>	<b>0,90</b>	<b>38,18</b>	<b>0,38</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром	250	9,32	12,18	49,30	330,58	203,09	148,12	34,22	156,93	0,57	0,76	6,82	0,18	65,89	0,07	0,19	1,33	0,17
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
ПР	Печенье	40	2,56	3,26	40,48	148,74	118,14	6,80	8,20	24,16	0,48				22,30		0,02	0,04	
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	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	
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>19,87</b>	<b>21,55</b>	<b>128,16</b>	<b>718,41</b>	<b>396,77</b>	<b>315,97</b>	<b>104,06</b>	<b>306,44</b>	<b>2,06</b>	<b>1,06</b>	<b>13,22</b>	<b>3,85</b>	<b>127,19</b>	<b>0,13</b>	<b>0,30</b>	<b>1,59</b>	<b>0,33</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		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	Биточек из говядины с маслом сливочным	100/10	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
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
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	
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>36,69</b>	<b>39,74</b>	<b>153,28</b>	<b>1085,90</b>	<b>2065,68</b>	<b>195,27</b>	<b>221,52</b>	<b>538,24</b>	<b>9,47</b>	<b>1,56</b>	<b>28,26</b>	<b>12,97</b>	<b>40,00</b>	<b>0,64</b>	<b>0,52</b>	<b>45,84</b>	<b>0,43</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1515</b>	<b>56,56</b>	<b>61,28</b>	<b>281,44</b>	<b>1804,31</b>	<b>2462,45</b>	<b>511,24</b>	<b>325,58</b>	<b>844,68</b>	<b>11,53</b>	<b>2,62</b>	<b>41,48</b>	<b>16,82</b>	<b>167,19</b>	<b>0,76</b>	<b>0,81</b>	<b>47,42</b>	<b>0,76</b>
	<b>2 неделя</b>																		
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом и сахаром	250	8,91	14,63	50,45	370,50	332,24	174,49	69,15	262,55	1,98	0,23	6,84	3,83	66,12	0,24	0,23	1,33	0,17
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	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,03	0,02	10,00	
ПР	Печенье	40	2,56	3,26	40,48	148,74	118,14	6,80	8,20	24,16	0,48				22,30		0,02	0,04	
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	200	0,07	0,02	15,00	60,00	8,30	11,10	1,40	2,80	0,28							0,03	
	<b>Итого</b>	<b>40</b>	<b>3,55</b>	<b>1,33</b>	<b>18,70</b>	<b>100,07</b>	<b>43,23</b>	<b>14,36</b>	<b>43,99</b>	<b>38,04</b>	<b>0,46</b>	<b>0,24</b>		<b>2,93</b>		<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	

	Итого	645	18,97	24,07	134,43	780,31	793,11	354,75	136,99	413,55	5,55	0,47	13,24	6,76	127,42	0,32	0,35	11,57	0,33
	<b>Обед</b>																		
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	14,59	72,90	224,60	28,33	18,39	41,61	1,31			1,55		0,05	0,04	6,86	
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
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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>895</b>	<b>34,85</b>	<b>40,55</b>	<b>192,92</b>	<b>1059,42</b>	<b>2057,94</b>	<b>167,35</b>	<b>191,43</b>	<b>494,81</b>	<b>12,22</b>	<b>1,13</b>	<b>80,39</b>	<b>52,29</b>	<b>0,00</b>	<b>0,43</b>	<b>0,44</b>	<b>30,08</b>	<b>0,18</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1540</b>	<b>53,82</b>	<b>64,62</b>	<b>327,35</b>	<b>1839,73</b>	<b>2851,05</b>	<b>522,10</b>	<b>328,42</b>	<b>908,36</b>	<b>17,77</b>	<b>1,60</b>	<b>93,63</b>	<b>59,05</b>	<b>127,42</b>	<b>0,74</b>	<b>0,79</b>	<b>41,65</b>	<b>0,51</b>
	<b>ВТОРНИК</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
223.2	Запеканка из творога с изюмом	200	35,54	30,99	42,45	590,81	244,46	295,51	47,07	421,34	1,65	59,01	48,16	67,13	182,91	0,13	0,84	0,52	0,20
ПР	Молоко стуженное	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	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	0,20	6,00		20,00	0,04	0,15	1,30	
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	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	
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>44,16</b>	<b>35,44</b>	<b>98,26</b>	<b>890,88</b>	<b>788,03</b>	<b>515,05</b>	<b>120,86</b>	<b>606,18</b>	<b>4,48</b>	<b>60,05</b>	<b>54,16</b>	<b>70,76</b>	<b>202,91</b>	<b>0,25</b>	<b>1,07</b>	<b>12,08</b>	<b>0,20</b>
	<b>Обед</b>																		
67	Винегрет овощной (лук репчатый)	100	1,40	10,04	14,58	125,10	283,00	31,24	19,53	43,27	0,83	0,06	12,60	6,77		0,04	0,04	9,63	
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
294	Котлета куриная с маслом сливочным	100/10	22,91	22,27	30,47	290,56	211,07	65,07	27,65	85,20	9,16				53,73	5,75	5,73	6,45	5,56
303	Каша вязкая гречневая	80	2,44	2,67	10,94	77,60	73,82	4,50	38,42	58,06	1,29	0,16		0,64		0,06	0,03		0,04
321	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	16,34	75,00	337,64	55,45	20,65	40,14	0,81	0,07		1,50		0,03	0,03	17,16	0,05
342	Компот из яблок	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	
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>40,71</b>	<b>46,29</b>	<b>172,71</b>	<b>1047,59</b>	<b>1632,41</b>	<b>237,51</b>	<b>225,06</b>	<b>412,50</b>	<b>16,33</b>	<b>1,03</b>	<b>17,10</b>	<b>17,55</b>	<b>53,73</b>	<b>6,12</b>	<b>6,01</b>	<b>42,65</b>	<b>5,66</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1520</b>	<b>84,86</b>	<b>81,73</b>	<b>270,97</b>	<b>1938,47</b>	<b>2420,44</b>	<b>752,56</b>	<b>345,92</b>	<b>1018,68</b>	<b>20,81</b>	<b>61,08</b>	<b>71,26</b>	<b>88,31</b>	<b>256,64</b>	<b>6,38</b>	<b>7,08</b>	<b>54,73</b>	<b>5,86</b>
	<b>СРЕДА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,20	6,00		24,40	0,06	0,18	1,59	
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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>31,09</b>	<b>35,55</b>	<b>98,55</b>	<b>789,45</b>	<b>927,31</b>	<b>403,00</b>	<b>112,51</b>	<b>555,12</b>	<b>6,14</b>	<b>45,45</b>	<b>70,13</b>	<b>82,86</b>	<b>458,31</b>	<b>0,31</b>	<b>0,97</b>	<b>11,39</b>	<b>1,59</b>



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
239/331	Тефтели рыбные с соусом	100/30	13,04	12,38	18,11	235,99	320,18	99,18	31,58	192,87	0,96	0,11	7,30	46,89	26,22	0,12	0,10	2,25	0,66
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
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	
	<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>33,75</b>	<b>26,51</b>	<b>158,91</b>	<b>1083,21</b>	<b>2186,13</b>	<b>289,86</b>	<b>224,72</b>	<b>562,11</b>	<b>8,55</b>	<b>1,03</b>	<b>21,16</b>	<b>59,55</b>	<b>26,22</b>	<b>0,70</b>	<b>0,45</b>	<b>46,28</b>	<b>0,93</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1540</b>	<b>52,64</b>	<b>51,81</b>	<b>257,93</b>	<b>1742,66</b>	<b>2607,14</b>	<b>684,24</b>	<b>266,30</b>	<b>824,79</b>	<b>13,45</b>	<b>1,15</b>	<b>22,88</b>	<b>59,99</b>	<b>184,54</b>	<b>2,53</b>	<b>0,63</b>	<b>56,60</b>	<b>1,55</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>15365</b>	<b>640,56</b>	<b>636,09</b>	<b>2654,62</b>	<b>17678,17</b>	<b>24992,71</b>	<b>5247,20</b>	<b>3179,38</b>	<b>8878,68</b>	<b>167,92</b>	<b>216,37</b>	<b>589,81</b>	<b>1031,38</b>	<b>2037,57</b>	<b>20,33</b>	<b>21,05</b>	<b>458,63</b>	<b>18,85</b>
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1536,5</b>	<b>64,06</b>	<b>63,61</b>	<b>265,46</b>	<b>1767,82</b>	<b>2499,27</b>	<b>524,72</b>	<b>317,94</b>	<b>887,87</b>	<b>16,79</b>	<b>21,64</b>	<b>58,98</b>	<b>103,14</b>	<b>203,76</b>	<b>2,03</b>	<b>2,11</b>	<b>45,86</b>	<b>1,885</b>
	<b>Норма 60% от суточной нормы</b>	<b>1350</b>	<b>54,00</b>	<b>55,20</b>	<b>229,80</b>	<b>1632,00</b>	<b>720,00</b>	<b>720,00</b>	<b>180,00</b>	<b>720,00</b>	<b>10,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>2,40</b>	<b>540,00</b>	<b>0,84</b>	<b>0,96</b>	<b>42,00</b>	<b>0,60</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	570	21,26	28,21	102,83	717,38	566,60	345,16	63,40	404,64	3,64	15,39	83,84	22,88	230,29	0,27	0,61	2,93	0,67
2 день	560	40,44	32,59	87,82	807,07	648,77	398,90	108,03	516,88	4,62	59,56	47,92	70,43	182,00	0,21	0,92	10,81	0,20
3 день	600	26,21	30,93	113,23	795,57	783,36	122,04	125,47	399,89	7,94	10,67	15,60	497,81	63,00	0,21	0,18	13,02	0,96
4 день	670	29,39	26,91	97,47	729,03	845,93	242,95	139,60	473,30	5,60	2,87	20,40	20,63	87,84	0,33	0,52	6,31	0,10
5 день	555	19,87	21,55	128,16	718,41	396,77	315,97	104,06	306,44	2,06	1,06	13,22	3,85	127,19	0,13	0,30	1,59	0,33
6 день	645	18,97	24,07	134,43	780,31	793,11	354,75	136,99	413,55	5,55	0,47	13,24	6,76	127,42	0,32	0,35	11,57	0,33
7 день	560	44,16	35,44	98,26	890,88	788,03	515,05	120,86	606,18	4,48	60,05	54,16	70,76	202,91	0,25	1,07	12,08	0,20
8 день	570	31,09	35,55	98,55	789,45	927,31	403,00	112,51	555,12	6,14	45,45	70,13	82,86	458,31	0,31	0,97	11,39	1,59
9 день	660	27,45	30,30	94,26	732,61	532,43	85,23	134,39	373,76	6,23	0,90	14,40	4,81	40,00	0,30	0,34	6,66	0,26
10 день	560	18,89	25,30	99,02	659,45	421,01	394,38	41,58	262,68	4,90	0,12	1,72	0,44	158,32	1,83	0,18	10,32	0,62
Всего за 10 дней	5950	277,71	290,84	1054,03	7620,16	6703,32	3177,43	1086,88	4312,44	51,16	196,54	334,63	781,23	1677,28	4,16	5,42	86,66	5,26
В среднем за 1 день	595	27,77	29,08	105,40	762,02	670,33	317,74	108,69	431,24	5,12	19,65	33,46	78,12	167,73	0,42	0,54	8,67	5,26
Норма 25% от суточной нормы	550	22,50	23,00	95,75	680,00	300,00	300,00	75,00	300,00	4,50	0,01	0,03	1,00	225,00	0,35	0,40	17,50	0,25

расчет обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	960	42,69	38,08	158,43	969,26	1448,09	243,38	229,03	424,82	18,37	1,23	5,03	10,36	74,78	6,13	6,10	33,56	5,70
2 день	895	34,20	42,71	205,37	1121,30	2068,03	168,96	194,31	491,88	10,55	1,13	81,90	51,34	0,00	0,41	0,44	24,78	0,01
3 день	900	35,08	28,30	136,97	1013,59	2128,41	216,52	217,35	419,04	8,88	0,87	8,16	11,84	66,03	0,47	0,47	46,69	0,18
4 день	1075	37,57	31,29	149,65	962,09	1495,16	171,10	190,10	391,91	11,61	0,74	2,99	9,59	32,48	0,46	0,38	31,87	0,28
5 день	960	36,69	39,74	153,28	1085,90	2065,68	195,27	221,52	538,24	9,47	1,56	28,26	12,97	40,00	0,64	0,52	45,84	0,43
6 день	895	34,85	40,55	192,92	1059,42	2057,94	167,35	191,43	494,81	12,22	1,13	80,39	52,29	0,00	0,43	0,44	30,08	0,18
7 день	960	40,71	46,29	172,71	1047,59	1632,41	237,51	225,06	412,50	16,33	1,03	17,10	17,55	53,73	6,12	6,01	42,65	5,66
8 день	895	33,78	20,69	144,84	864,50	1429,65	158,23	200,65	431,83	8,97	1,78	4,49	12,06	21,90	0,41	0,38	36,26	0,04
9 день	895	33,52	31,09	127,52	851,15	1777,89	221,60	198,34	399,10	11,82	9,33	5,70	12,60	45,15	0,41	0,45	33,96	0,18
10 день	980	33,75	26,51	158,91	1083,21	2186,13	289,86	224,72	562,11	8,55	1,03	21,16	59,55	26,22	0,70	0,45	46,28	0,93
Всего за 10 дней	9415,00	362,84	345,25	1600,59	10058,01	18289,39	2069,77	2092,50	4566,24	116,76	19,83	255,18	250,15	360,29	16,17	15,63	371,97	13,59
В среднем за 1 день	941,50	36,28	34,52	160,06	1005,80	1828,94	206,98	209,25	456,62	11,68	1,98	25,52	25,02	36,03	1,62	1,56	37,20	13,59
Норма 35% от суточной нормы	800	31,50	32,20	134,05	950,00	420,00	420,00	105,00	420,00	6,30	0,02	0,04	1,40	315,00	0,49	0,56	24,50	0,35

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,19	1,15	4,62