

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №13 имени Героя Советского Союза

А.Д. Шумского»

Мелещинкова Н.А.



«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

сезон: осень 2026г

(сентябрь -октябрь)

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

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы								Витамины					
							К	Ca	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D	
	1 неделя																			
	ПОНЕДЕЛЬНИК																			
	Завтрак																			
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом и сахаром	260	10,12	12,86	50,08	341,20	214,48	156,41	36,14	165,77	0,59	0,80	7,20	0,19	69,60	0,07	0,20	1,40	0,18	
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	0,23	
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		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,80	0,40	22,24	65,80	49,80	10,24	10,00	46,52	1,24	0,24		0,88		0,06	0,04	0,01		
	Итого	550	21,89	24,24	103,10	665,00	453,22	431,63	69,59	398,29	2,45	1,24	13,20	1,07	148,60	0,21	0,46	2,82	0,41	
	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	
	Всего за день	1545	57,49	64,76	301,49	1778,60	2915,33	609,25	275,23	912,94	16,29	2,40	95,10	52,72	148,60	0,68	0,92	51,13	0,42	
	ВТОРНИК																			
	Завтрак																			
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	36,41	30,83	43,62	599,86	319,18	357,37	54,96	464,94	1,68	5,93	4,79	6,75	181,95	0,14	0,87	0,72	0,20	
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		
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		
	Итого	560	40,43	32,58	87,12	806,93	648,71	398,83	109,35	516,78	4,62	6,17	4,79	9,68	181,95	0,21	0,92	10,81	0,20	
	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
	Всего за день	1510	80,03	60,60	247,82	1699,10	1886,27	630,33	303,27	965,31	19,24	6,93	5,99	51,73	195,68	6,27	6,86	33,69	6,04
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
71	Овощи свежие порционно (помидоры)	100	1,10	0,20	1,90	22,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90					0,06	0,04	17,50	
279/331	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом	120	10,75	11,19	12,40	192,97	201,30	28,17	22,30	117,36	0,92	0,09	1,08	1,10	41,05	0,07	0,10	0,28	
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,65	174,78	166,09	10,14	86,52	130,78	2,91	0,36		1,44		0,14	0,08		0,10
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	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	
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	640	24,61	21,81	77,00	591,69	920,25	216,83	177,16	440,98	6,06	12,77	7,08	4,45	65,45	0,37	0,43	19,40	0,10
	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
	Всего за день	1710	58,29	94,34	243,28	2067,27	3317,13	771,54	376,52	953,62	18,02	13,65	18,01	43,77	129,46	1,11	0,89	77,56	1,10
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
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	
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
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	40	2,57	3,27	40,67	149,41	118,67	6,83	8,24	17,61	0,49				19,34		0,01	0,04	
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	
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	580	26,69	30,58	118,86	764,98	920,38	195,91	79,90	404,03	8,14	57,12	64,13	78,08	453,25	0,23	0,80	26,23	1,59

182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом и сахаром	260	9,17	13,80	50,22	363,33	341,86	179,37	71,28	270,09	2,04	0,24	7,05	3,95	61,15	0,25	0,23	1,37	0,18
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	0,23
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	Печенье	40	2,57	3,27	40,67	149,41	118,67	6,83	8,24	17,61	0,49				19,34		0,01	0,04	
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	570	23,02	29,11	134,42	821,64	744,37	482,74	115,31	531,52	4,12	12,44	13,05	4,39	163,89	0,38	0,51	3,11	0,41
	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	0,18
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	0,18
	Всего за день	1465	56,98	60,24	263,48	1713,99	2717,56	674,06	296,04	949,30	16,27	21,77	18,75	16,99	209,04	0,81	0,98	35,95	0,59
	ВТОРНИК																		
	Завтрак																		
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
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,10	3,00		10,00	0,04	0,16	1,33	
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	
	Итого	560	37,21	31,32	103,16	844,07	924,83	474,80	123,55	566,72	5,23	36,57	28,25	46,61	176,80	0,33	0,88	12,03	0,13
	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

	Всего за день	1520	76,86	70,72	263,68	1967,41	2248,67	631,51	337,14	1045,67	14,83	38,03	45,65	54,96	216,80	0,90	1,31	36,07	0,57
	СРЕДА																		
	Завтрак																		
73	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	
211	Омлет с сыром	200	23,88	29,19	3,40	462,87	278,62	348,32	29,07	415,92	3,66	4,32	7,26	7,33	482,85	0,13	0,73	0,43	1,80
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	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	
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	640	33,36	40,33	64,17	827,61	1114,68	593,33	97,18	615,00	7,59	16,71	13,26	12,65	502,85	0,29	0,98	16,44	1,80
	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
	Всего за день	1510	61,30	64,70	206,23	1689,22	3135,30	819,35	293,24	1101,93	14,53	17,78	34,62	49,37	521,38	0,85	1,39	60,99	2,23
	ЧЕТВЕРГ																		
	Завтрак																		
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	
291	Плов из птицы	225	19,07	11,78	40,20	343,50	320,34	52,14	60,80	197,25	2,22	0,80		2,96	21,90	0,12	0,15	6,78	
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	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	
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	665	24,45	13,15	92,37	568,44	1025,86	117,44	118,80	288,53	8,67	12,92	0,00	4,87	21,90	0,24	0,33	24,32	0,00
	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	11119,60	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
	Всего за день	1625	57,88	60,70	247,46	1688,04	2801,84	330,05	333,59	792,93	17,95	14,20	22,23	15,63	131,46	0,69	0,82	62,85	0,36
	ПЯТНИЦА																		
	Завтрак																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	260	7,27	12,76	50,41	346,69	223,71	159,54	24,16	140,65	0,60	2,38	71,40		69,02	0,10	0,20	1,39	0,18
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
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
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	25	1,75	0,25	13,90	41,13	31,13	6,40	6,25	29,08	0,78	0,15		0,55		0,04	0,02	0,01	
	Итого	565	16,53	25,12	94,20	649,82	350,04	207,44	40,81	271,83	3,01	15,21	81,08	22,55	209,02	0,20	0,42	1,43	0,68
	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
	Всего за день	1540	51,55	58,52	220,23	1552,76	1607,19	366,97	232,89	704,79	11,63	15,97	84,07	31,81	241,50	0,65	0,77	29,65	0,96
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ	15580	613,19	650,86	2503,36	17499,44	25525,85	5760,15	2988,57	9037,47	164,02	211,59	416,95	420,27	2455,80	14,74	15,91	491,74	14,76
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ	1558	61,32	65,09	250,34	1749,94	2552,59	576,01	298,86	903,75	16,40	21,16	41,70	42,03	245,58	1,47	1,59	49,17	14,76
	Норма 60% от суточной нормы	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	550	21,89	24,24	103,10	665,00	453,22	431,63	69,59	398,29	2,45	1,24	13,20	1,07	148,60	0,21	0,46	2,82	0,41
2 день	560	40,43	32,58	87,12	806,93	648,71	398,83	109,35	516,78	4,62	6,17	4,79	9,68	181,95	0,21	0,92	10,81	0,20
3 день	640	24,61	21,81	77,00	591,69	920,25	216,83	177,16	440,98	6,06	12,77	7,08	4,45	65,45	0,37	0,43	19,40	0,10
4 день	580	26,69	30,58	118,86	764,98	920,38	195,91	79,90	404,03	8,14	57,12	64,13	78,08	453,25	0,23	0,80	26,23	1,59
5 день	620	17,44	16,37	90,35	543,97	691,13	359,64	76,42	257,91	5,48	12,12	1,48	1,91	102,43	1,64	0,20	27,81	0,41
6 день	570	23,02	29,11	134,42	821,64	744,37	482,74	115,31	531,52	4,12	12,44	13,05	4,39	163,89	0,38	0,51	3,11	0,41
7 день	560	37,21	31,32	103,16	844,07	924,83	474,8	123,55	566,72	5,23	36,57	28,25	46,61	176,8	0,33	0,88	12,03	0,13
8 день	640	33,36	40,33	64,17	827,61	1114,68	593,33	97,18	615,00	7,59	16,71	13,26	12,65	502,85	0,29	0,98	16,44	1,80
9 день	665	24,45	13,15	92,37	568,44	1025,86	117,44	118,80	288,53	8,67	12,92	0,00	4,87	21,90	0,24	0,33	24,32	0,00
10 день	565	16,53	25,12	94,20	649,82	350,04	207,44	40,81	271,83	3,01	15,21	81,08	22,55	209,02	0,20	0,42	1,43	0,68
Всего за 10 дней	5950	265,62	264,61	964,74	7084,15	7793,47	3478,59	1008,07	4291,59	55,36	183,27	226,32	186,26	2026,14	4,11	5,92	144,41	5,73
В среднем за 1 день	595	26,56	26,46	96,47	708,41	779,35	347,86	100,81	429,16	5,54	18,33	22,63	18,63	202,61	0,41	0,59	14,44	5,73
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	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	9630,00	347,57	386,25	1538,62	#####	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	963,00	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	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	1,14	1,18	4,36