

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №9 им. Героя Советского Союза

С.А.Борзенко

Николаева О.П.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

Нечаева Л.В.



основное (организованное) меню

возраст 12 лет и старше (2 СМЕНА)

сезон: осень-зима 2025г

(ноябрь - декабрь)

меню 12 лет и старше сезон осень-зима (ноябрь-декабрь 25г)

2 смена

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы										Витамины				
							К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D		
	1 неделя																				
	ПОНЕДЕЛЬНИК																				
	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			
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		
268/331	Котлета из говядины с соусом	100/30	16,28	16,78	15,18	280,03	225,24	19,19	33,54	175,57	2,80	0,06	1,44	0,05	10,14	0,06	0,15	0,66			
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			
ПП	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			
ПП	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	1080	37,35	33,76	155,91	1040,10	1644,09	147,07	204,67	454,95	12,88	1,04	5,94	9,00	10,14	0,46	0,43	40,27	0,11		
	Подник																				
225	Оладьи из творога с молоком стученным	150/30	19,74	22,20	43,14	450,00	275,61	246,09	34,41	286,63	1,02	57,30	61,26	93,03	95,10	0,11	0,50	0,69	0,21		
ПП	Кефир	200	5,81	5,01	8,03	100,25	292,00	240,60	28,07	180,45	0,20	4,00	75,00		40,12	0,08	0,35	1,40			
	Итого	380	25,55	27,21	51,17	550,25	567,61	486,69	62,48	467,08	1,22	61,30	136,26	93,03	135,22	0,19	0,85	2,09	0,21		
	Всего за день	1460	62,90	60,97	207,08	1590,35	2211,70	633,76	267,15	922,03	14,10	62,34	142,20	102,03	145,36	0,65	1,28	42,36	0,32		
	ВТОРНИК																				
	Обед																				
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			
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		
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	120/30	16,53	8,39	6,44	177,98	551,23	66,22	82,26	274,91	1,44				9,86	0,08	0,08	6,32			
303	Каша вязкая рисовая	180	3,08	5,01	31,92	185,00	45,09	4,95	21,62	66,75	0,45	0,59		1,94		0,03	0,02		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			
ПП	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			
ПП	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	1000	33,19	31,27	156,41	982,43	1632,31	222,03	256,48	587,67	7,00	1,38	13,80	15,85	9,86	0,36	0,32	27,48	0,28		

Пр	Йогурт	150	4,36	3,76	6,02	75,19	219,00	180,45	21,05	135,34	0,15	3,00	56,25		30,08	0,06	0,26	1,05	
	Итого	370	23,47	21,28	54,63	503,53	385,96	320,75	68,93	360,02	1,62	22,48	71,36	21,65	121,60	0,17	0,50	1,42	0,10
	Всего за День	1450	60,62	57,46	219,18	1602,88	2730,43	736,77	296,00	994,28	12,62	23,43	93,12	81,20	186,32	0,89	1,01	48,10	1,18
	ПЯТНИЦА																		
	Обед			*															
37	Салат картофельный с огурцами солеными и луком репчатым	100	1,22	7,84	15,63	111,40	297,80	18,52	15,21	42,10	0,68	0,14	28,73	17,37		0,06	0,04	6,04	
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
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	
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	32,59	27,42	145,69	892,25	1380,13	157,43	194,25	427,13	8,84	1,68	31,72	28,37	21,90	0,41	0,37	27,32	0,18
	ПОЛДНИК																		
205	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40	139,56	19,42	17,34	50,88	1,03			3,25		0,07	0,04	2,71	
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	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	375	10,09	8,92	58,37	330,53	317,03	151,60	37,59	169,96	1,94	0,35	6,00	3,80	20,00	0,15	0,21	4,02	0,00
	Всего за День	1270	42,68	36,34	204,06	1222,78	1697,16	309,03	231,84	597,09	10,78	2,03	37,72	32,17	41,90	0,57	0,58	31,34	0,18
	2 неделя																		
	ПОНЕДЕЛЬНИК																		
	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	
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
262	Биточек, запеченный из рыбы с творогом и маслом сливочным	100/10	10,21	14,26	32,32	225,77	211,06	199,94	17,64	95,59	0,69	0,08	1,34	46,24	56,41	0,16	0,16	4,19	0,84
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	1060	29,53	32,12	182,89	1032,27	2591,72	346,65	187,78	476,10	12,04	0,92	16,69	59,65	56,41	0,67	0,55	53,90	0,97
	ПОЛДНИК																		
222	Пудинг из творога (запеч) со слив.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

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	
	Итого	420	31,87	28,26	73,96	678,00	470,30	332,04	57,56	429,28	2,52	36,23	25,25	43,68	166,80	0,22	0,67	3,47	0,13		
	Всего за день	1480	61,40	60,38	256,85	1710,27	3062,02	678,69	245,34	905,38	14,56	37,15	41,94	103,33	223,21	0,89	1,22	57,37	1,10		
	ВТОРНИК																				
	Обед			*																	
42	Салат картофельный с сол.огурцами и зел.горошком	100	1,75	6,18	18,50	99,50	333,80	15,91	18,72	47,32	0,75	0,25	29,40	16,25		0,08	0,05	13,04			
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		
279/331	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом сметанным	100/30	11,85	12,15	13,39	209,96	217,87	29,67	24,23	128,77	1,00	0,10	1,20	1,22	43,73	0,08	0,11	0,24			
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		
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			
ПП	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			
ПП	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	980	30,81	32,17	164,12	993,00	1397,29	178,38	211,92	481,50	7,21	1,08	31,80	25,83	43,73	0,51	0,36	24,81	0,28		
	ПОЛДНИК																				
208	Лашевник с творогом	200	17,33	16,85	39,26	378,30	145,34	133,12	25,88	205,66	1,24	19,36	15,11	20,18	91,52	0,09	0,22	0,34	0,10		
ПП	Кефир	150	4,36	3,76	6,02	75,19	219,00	180,45	21,05	135,34	0,15	3,00	56,25	4,4	30,08	0,06	0,26	1,05			
	Итого	350	21,69	20,61	45,28	453,49	364,34	313,57	46,93	341,00	1,39	22,36	71,36	20,18	121,60	0,15	0,48	1,39	0,10		
	Всего за день	1330	52,50	52,78	209,40	1446,49	1761,63	491,95	258,85	822,50	8,60	23,44	103,16	46,01	165,33	0,66	0,84	26,20	0,38		
	СРЕДА																				
	Обед																				
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,85	5,05	2,58	59,10	138,81	23,74	13,32	23,22	0,61			0,47		0,15	0,03	4,11			
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	472,82	42,67	35,57	88,10	2,05	0,02	3,00	1,81		0,23	0,07	5,83	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		
321	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	29,41	135,31	607,75	99,91	37,21	72,34	1,46	0,13		2,71		0,05	0,07	30,92	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			
ПП	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			
ПП	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	43,61	33,98	159,57	909,57	1805,34	280,90	211,24	404,56	18,41	0,87	3,00	11,22	13,73	6,34	6,00	51,44	5,84		
	ПОЛДНИК																				
ПП	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		
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			
ПП	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	540	30,23	37,73	51,65	756,74	695,35	464,71	92,57	512,56	5,14	4,63	7,26	13,67	482,85	0,21	0,80	5,20	1,80		
	Всего за день	1490	73,84	71,70	211,21	1666,31	2500,69	745,62	303,81	917,12	23,56	5,50	10,26	24,89	496,58	6,55	6,80	56,64	7,64		
	ЧЕТВЕРГ																				

[illegible]

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 обед	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Мг	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	Д
1 день	1080	37,35	33,76	155,91	1040,10	1644,09	147,07	204,67	454,95	12,88	1,04	5,94	9,00	10,14	0,46	0,43	40,27	0,11
2 день	1000	33,19	31,27	156,41	982,43	1632,31	222,03	256,48	587,67	7,00	1,38	13,80	15,85	9,86	0,36	0,32	27,48	0,28
3 день	1070	38,53	46,27	169,12	1188,29	1590,38	183,81	222,10	551,67	14,01	1,02	6,61	9,58	61,05	0,52	0,46	26,82	0,15
4 день	1080	37,15	36,18	164,55	1099,35	2344,47	416,02	227,07	634,26	11,00	0,95	21,76	59,55	64,72	0,72	0,51	46,68	1,08
5 день	895	32,59	27,42	145,69	892,25	1380,13	157,43	194,25	427,13	8,84	1,68	31,72	28,37	21,90	0,41	0,37	27,32	0,18
6 день	1060	29,53	32,12	182,89	1032,27	2591,72	346,65	187,78	476,10	12,04	0,92	16,69	59,65	56,41	0,67	0,55	53,90	0,97
7 день	980	30,81	32,17	164,12	993,00	1397,29	178,38	211,92	481,50	7,21	1,08	31,80	25,83	43,73	0,51	0,36	24,81	0,28
8 день	950	43,61	33,98	159,57	909,57	1805,34	280,90	211,24	404,56	18,41	0,87	3,00	11,22	13,73	0,63	6,00	51,44	5,84
9 день	1060	37,44	46,97	154,21	1141,23	1665,32	168,35	231,98	584,49	12,21	1,62	6,08	15,51	40,00	0,49	0,46	23,74	0,11
10 день	1070	37,04	37,67	184,47	1167,19	1812,91	194,73	231,98	584,49	12,21	1,62	6,08	15,51	40,00	0,49	0,46	23,74	0,11
Всего за 10 дней	10245	357,24	357,80	1636,93	10445,67	17863,96	2295,36	2196,36	5238,57	127,64	11,72	152,99	250,81	8247,54	11,16	11,71	448,75	9,50
В среднем за 1 день	1024,5	35,72	35,78	163,69	1044,57	1786,40	229,54	219,64	523,86	12,76	1,17	15,30	25,08	824,75	1,12	1,17	44,87	0,95
Норма 35% от суточной нормы	800	31,50	32,20	134,05	952,00	420,00	420,00	105,00	420,00	6,30	0,01	0,04	1,40	315,00	0,49	0,56	24,50	3,50

расчет поддник	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Мг	Р	Fe	Селен	Йод	Фтор	А	В1	В2	С	Д
1 день	380	25,55	27,21	51,17	550,25	567,61	486,69	62,48	467,08	1,22	61,30	136,26	93,03	135,22	0,19	0,85	2,09	0,21
2 день	570	41,32	32,91	91,80	831,95	659,52	402,42	120,35	526,29	4,74	6,23	4,79	10,42	181,95	0,22	0,93	10,83	0,20
3 день	350	16,90	21,68	82,44	576,93	439,68	259,70	52,45	248,50	1,50	7,87	127,68	12,10	74,88	0,65	0,33	2,65	0,03
4 день	370	23,47	21,28	54,63	503,53	385,96	320,75	68,93	360,02	1,62	22,48	71,36	21,65	121,60	0,17	0,50	1,42	0,10
5 день	375	10,09	8,92	58,37	330,53	317,03	151,60	37,59	169,96	1,94	0,35	6,00	3,80	20,00	0,15	0,21	4,02	0,00
6 день	420	31,87	28,26	73,96	678,00	470,30	332,04	57,56	429,28	2,52	36,23	25,25	43,68	166,80	0,22	0,67	3,47	0,13
7 день	350	21,69	20,61	45,28	453,49	364,34	313,57	46,93	341,00	1,39	22,36	71,36	20,18	121,60	0,15	0,48	1,39	0,10
8 день	540	30,23	37,73	51,65	756,74	695,35	464,71	92,57	512,56	5,14	4,63	7,26	13,67	482,85	0,21	0,80	5,20	1,80
9 день	320	18,96	19,80	38,36	407,00	475,74	404,06	50,94	371,22	0,88	42,24	160,84	62,02	103,40	0,15	0,63	3,06	2,14
10 день	400	5,59	13,60	80,60	438,00	564,72	83,60	68,30	148,86	2,10	7,86	0,00	26,00	56,20	0,08	0,10	1,15	0,30
Всего за 10 дней	4075,00	225,67	232,00	628,26	5526,42	4940,25	3219,14	658,10	3574,77	23,06	211,55	610,80	306,55	1464,50	2,19	5,50	35,28	5,01
В среднем за 1 день	407,50	22,57	23,20	62,83	552,64	494,03	321,91	65,81	357,48	2,31	21,16	61,08	30,66	146,45	0,22	0,55	3,53	0,50
Норма 15% от суточной нормы	350	13,50	13,80	57,45	408,00	180,00	180,00	45,00	180,00	2,70	0,00	0,02	0,60	135,00	0,21	0,24	10,50	1,50

	белки	жиры	угл-ды
норма	1,00	1,00	4,00
факт	1,30	1,28	4,73