

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор МБОУ РК «Специализированная школа № 2»  
«Инициатор»  
Сидоренко Г.В.



«СОГЛАСОВАНО»  
Генеральный директор  
ООО "Нектар"  
по договору соисполнения  
Белан А.С.



«УТВЕРЖДАЮ»  
ИП Орлов  
по доверенности  
№10-2025-К от 22.12.25  
Кравченко Т.Н.



**основное (организованное) меню**

**возраст 12 лет и старше**  
**сезон: весна 2026г**  
**(март -май)**



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		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		1,10				0,07	0,05	0,02	
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>35,52</b>	<b>38,31</b>	<b>137,36</b>	<b>995,85</b>	<b>2267,97</b>	<b>204,70</b>	<b>218,21</b>	<b>430,63</b>	<b>8,17</b>		<b>0,24</b>	<b>0,01</b>	<b>66,03</b>	<b>0,52</b>	<b>0,49</b>	<b>0,49</b>	<b>40,58</b>	<b>0,01</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1460</b>	<b>80,59</b>	<b>74,61</b>	<b>237,25</b>	<b>1904,73</b>	<b>3126,00</b>	<b>746,19</b>	<b>346,41</b>	<b>1071,37</b>	<b>12,99</b>		<b>0,78</b>	<b>0,61</b>	<b>273,34</b>	<b>0,78</b>	<b>1,59</b>	<b>1,59</b>	<b>52,95</b>	<b>0,21</b>
	<b>СРЕДА</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
52	Салаг 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	
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		14,40	1,48	15,82	67,84	0,10	0,18	1,44	
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,65	174,78	166,09	10,14	86,52	130,78	2,91		1,44	0,36			0,14	0,08		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		6,00	0,20	20,00		0,04	0,15	1,30	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,67	70,32	33,20	9,60	9,92	29,85	0,33		6,60	1,80			0,03	0,01	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,10	0,30	16,68	49,35	37,35	7,68	7,50	34,89	0,93		0,66	0,18			0,04	0,03	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>30,20</b>	<b>32,80</b>	<b>108,97</b>	<b>790,24</b>	<b>1041,98</b>	<b>244,56</b>	<b>175,30</b>	<b>502,89</b>	<b>7,37</b>		<b>20,40</b>	<b>4,02</b>	<b>87,84</b>	<b>0,37</b>	<b>0,49</b>	<b>0,49</b>	<b>9,40</b>	<b>0,10</b>
	<b>Обед</b>																			
75	Икра морковная	100	2,01	0,10	26,13	91,20	373,10	46,53	32,24	60,92	1,00		5,43				0,04	0,04	4,22	
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,00	384,10	34,85	20,75	49,08	0,78		2,99	0,02			0,07	0,05	10,37	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		4,50	8,60	45,15		0,18	0,23	12,51	
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	
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						0,07	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						0,07	0,05	0,02	
	<b>Итого</b>	<b>995</b>	<b>33,46</b>	<b>25,80</b>	<b>152,82</b>	<b>916,55</b>	<b>2030,43</b>	<b>234,47</b>	<b>210,65</b>	<b>415,27</b>	<b>11,40</b>		<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>45,15</b>	<b>0,48</b>	<b>0,46</b>	<b>0,46</b>	<b>38,13</b>	<b>0,18</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1675</b>	<b>63,67</b>	<b>58,60</b>	<b>261,79</b>	<b>1706,79</b>	<b>3072,41</b>	<b>479,63</b>	<b>385,95</b>	<b>918,16</b>	<b>18,77</b>		<b>20,47</b>	<b>4,11</b>	<b>132,99</b>	<b>0,84</b>	<b>0,95</b>	<b>0,95</b>	<b>47,53</b>	<b>0,28</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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			0,12	0,15	6,78	
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	
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			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			0,03	0,02	0,01	
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>24,55</b>	<b>13,73</b>	<b>95,02</b>	<b>585,47</b>	<b>687,77</b>	<b>101,82</b>	<b>121,19</b>	<b>273,95</b>	<b>5,86</b>		<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>21,90</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>19,68</b>	<b>0,00</b>
	<b>Обед</b>																			
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70	329,70	19,56	24,13	65,24	0,90		28,92	2,67	19,80		0,09	0,09	8,37	0,07
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		4,49	0,02			0,11	0,06	8,25	0,04





	<b>Итого</b>	560	35,64	41,45	65,34	848,64	928,29	610,95	117,51	657,58	5,96	0,05	0,13	0,14	507,25	0,29	1,00	6,76	1,80
	<b>Обед</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		
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	
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 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
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>	960	43,81	35,55	154,42	952,42	1283,29	214,88	193,93	469,60	17,67	0,01	0,03	0,43	53,73	6,24	6,06	19,91	5,84
	<b>Всего за день</b>	1520	79,45	77,00	219,76	1801,06	2211,58	825,83	311,43	1127,18	23,63	0,06	0,16	0,57	560,98	6,53	7,06	26,67	7,64
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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	0,18	0,23	12,51		
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	
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	0,12		0,44	0,03	0,02	0,01		
	<b>Итого</b>	565	23,30	18,63	64,82	503,94	1090,72	127,49	92,43	222,85	7,52	0,09	0,05	0,07	45,15	0,26	0,29	25,38	0,00
	<b>Обед</b>																		
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70	329,70	19,56	24,13	65,24	0,90	2,67	28,92	17,90	0,09	0,09	8,37	0,07	
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	
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		0,06	0,16	0,26	0,16	
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
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>	960	35,54	43,58	144,96	1075,83	1327,14	129,47	256,63	543,95	10,60	0,04	0,46	0,27	59,80	0,51	0,50	20,03	0,51
	<b>Всего за день</b>	1525	58,84	62,21	209,78	1579,77	2417,86	256,96	349,06	766,80	18,12	0,13	0,51	0,35	104,95	0,77	0,78	45,40	0,51
	<b>ПЯТНИЦА</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	14,66	17,19	48,21	383,55	78,91	353,76	21,98	203,12	1,45		1,72		1,74	0,12	0,28	0,47	
ПР	Печенье	40	2,56	3,26	40,48	148,74	118,14	6,80	8,20	24,16	0,48				0,02	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		
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 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>	560	19,09	21,07	124,61	672,19	508,25	392,78	45,58	264,34	5,03	0,00	0,02	0,00	140,62	1,80	0,18	10,36	0,47



расчет завтрак	выход	белки	жиры	угл-ды	ккал	К	Са	Mg	P	Fe	Селен	Йод	Фтор	A	B1	B2	C	D
1 день	550	18,22	25,68	80,24	629,69	330,61	331,84	39,81	316,25	2,37	0,15	0,81	0,22	228,02	0,17	0,45	1,53	0,76
2 день	560	45,07	36,30	99,89	908,88	858,03	541,49	128,20	640,74	4,83	0,60	0,54	0,71	207,31	0,27	1,10	12,37	0,20
3 день	680	30,20	32,80	108,97	790,24	1041,98	244,56	175,30	502,89	7,37	4,02	20,40	24,52	87,84	0,37	0,49	9,40	0,10
4 день	585	24,55	13,73	95,02	585,47	687,77	101,82	121,19	273,95	5,86	0,01	0,00	0,06	21,90	0,22	0,22	19,68	0,00
5 день	555	19,78	21,90	124,26	704,01	397,35	320,67	94,98	305,77	1,96	0,01	0,14	0,03	130,90	0,12	0,30	1,64	0,34
6 день	590	11,74	22,54	90,14	613,50	649,44	209,99	83,75	298,85	4,81	0,00	0,07	0,04	106,12	0,30	0,27	11,36	0,32
7 день	560	44,16	35,44	98,26	890,88	788,03	515,05	120,86	606,18	4,48	0,60	0,54	0,71	202,91	0,25	1,07	12,08	0,20
8 день	560	35,64	41,45	65,34	848,64	928,29	610,95	117,51	657,58	5,96	0,05	0,13	0,14	507,25	0,29	1,00	6,76	1,80
9 день	565	23,30	18,63	64,82	503,94	1090,72	127,49	92,43	222,85	7,52	0,09	0,05	0,07	45,15	0,26	0,29	25,38	0,00
10 день	560	19,09	21,07	124,61	672,19	508,25	392,78	45,58	264,34	5,03	0,00	0,02	0,00	140,62	1,80	0,18	10,36	0,47
Всего за 10 дней	5765	271,75	269,54	951,55	7147,44	7280,47	3396,65	1019,60	4089,40	50,19	5,54	22,69	26,51	1678,02	4,05	5,35	110,54	4,19
В среднем за 1 день	576,5	27,17	26,95	95,16	714,74	728,05	339,66	101,96	408,94	5,02	0,55	2,27	2,65	167,80	0,40	0,54	11,05	4,19
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	34,52	29,30	132,62	895,50	2135,34	233,38	219,15	575,51	12,09	0,01	0,29	4,75	56,00	0,64	0,50	39,36	1,09
2 день	900	35,52	38,31	137,36	995,85	2267,97	204,70	218,21	430,63	8,17	0,01	0,24	0,20	66,03	0,52	0,49	40,58	0,01
3 день	995	33,46	25,80	152,82	916,55	2030,43	234,47	210,65	415,27	11,40	0,09	0,07	0,19	45,15	0,48	0,46	38,13	0,18
4 день	960	35,70	41,09	150,36	1030,61	1993,68	213,40	216,70	513,61	11,34	0,04	0,48	0,29	59,80	0,47	0,51	51,93	0,37
5 день	975	35,44	32,52	154,66	1013,91	1513,51	177,76	181,20	490,19	8,83	0,02	0,01	0,09	32,48	0,39	0,39	17,57	0,28
6 день	895	35,71	40,30	203,17	1102,57	2200,46	168,83	200,26	512,32	12,59	0,01	0,82	0,51	0,00	0,44	0,45	27,75	0,04
7 день	960	32,37	43,81	180,81	1153,25	1485,41	220,95	210,91	535,89	8,69	0,11	0,46	5,19	56,00	0,35	0,32	22,81	1,12
8 день	960	43,81	35,55	154,42	952,42	1283,29	214,88	193,93	469,60	17,67	0,01	0,03	0,43	53,73	6,24	6,06	19,91	5,84
9 день	960	35,54	43,58	144,96	1075,83	1327,14	129,47	256,63	543,95	10,60	0,04	0,46	0,27	59,80	0,51	0,50	20,03	0,51
10 день	980	32,51	34,05	172,03	1094,59	2286,97	272,57	200,26	576,48	8,06	0,01	0,23	0,60	47,27	0,58	0,49	36,19	0,80
Всего за 10 дней	9545	354,58	364,30	1583,20	10231,08	18524,20	2070,41	2107,90	5063,45	109,43	0,36	3,10	12,52	476,26	10,61	10,16	314,22	10,24
В среднем за 1 день	954,5	35,46	36,43	158,32	1023,11	1852,42	207,04	210,79	506,34	10,94	0,04	0,31	1,25	47,63	1,06	1,02	31,42	10,24
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	1,16	1,15	4,41