

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК
«Школа №28 имени Героев Эльтигена»
Шульман З.С.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»
Нечаева Л.В.



примерное циклическое меню

**для детского оздоровительного лагеря
с 6-ти часовым режимом пребывания детей
возраст 7-10 лет
сезон: лето 2023г**

224	Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком	50/20	7,29	6,91	22,90	183,00	145,79	120,06	18,87	123,06	9,52	952,00	12,63	10,44	30,50	0,05	0,18	0,56	0,02
121	Суп молочный с крупой гречневой	200	2,97	3,57	6,14	71,20	147,00	127,60	14,14	90,94	0,12	3,81	60,00	6,00	26,40	0,04	0,14	0,66	0,01
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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	2,00	60,00		20,00	0,04	0,15	1,30	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	11,04	45,98	24,90	5,12	5,00	23,26	0,62	1,20		4,40		0,03	0,02	0,01	
	Итого	530	16,906	20,87	70,92	537,18	494,93	386,96	56,21	349,76	10,744	959,01	132,63	20,84	116,9	0,197	0,509	2,526	0,18
	Обед																		
71	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	0,95	11,00	145,00	7,00	10,00	13,00	0,45					0,04	0,02	10,50	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,18	6,88	15,65	174,00	622,37	37,23	40,94	144,93	1,70	1,19	60,67	35,73	7,00	0,14	0,14	11,24	0,58
287/330	Голубцы с мясом и рисом и соусом	150/50	14,38	11,09	23,21	249,98	526,95	71,84	46,52	180,81	1,63	3,50		15,77	33,10	0,09	0,15	20,31	
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	50	2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	22,08	91,96	66,40	10,24	10,00	46,53	1,24	2,40		8,80		0,05	0,02	0,01	
338	Яблоко (фрукты по сезону)	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	
	Итого	900	30,167	19,52	128,164	823,84	1923,85	190,79	150,42	469,458	8,464	10,09	60,67	71,3	40,1	0,421	0,4008	52,789	0,58
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1430	47,073	40,39	199,084	1361,02	2418,78	577,75	206,63	819,218	19,208	969,1	193,3	92,14	157	0,618	0,9098	55,315	0,76
	8 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
214	Омлет с морковью	100	8,83	16,34	3,22	195,20	159,38	66,08	18,08	149,02	1,81	20,13	76,59	59,21	205,92	0,06	0,32	0,67	0,72
177	Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, перловая)	205	10,12	11,82	41,01	311,00	332,30	172,20	61,30	283,00	1,94	5,95	85,80	32,86	81,00	0,18	0,26	1,21	0,27
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
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	2,00	60,00		24,40	0,06	0,18	1,59	
	Итого	545	25,388	39,194	76,698	761,2	738,92	398,9	104,92	579,08	4,578	28,08	222,39	92,07	351,32	0,33	0,781	3,468	1,14
	Обед																		
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,95	79,43	13,39	7,91	23,75	0,34	0,18				0,02	0,02	2,82	
108	Суп картофельный с клецками	250	6,22	7,03	30,51	232,00	355,75	45,47	34,97	107,36	1,76	2,59	87,75	32,52	44,46	0,15	0,12	5,75	0,15
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	14,63	7,43	5,70	157,50	487,81	58,61	72,80	243,29	1,28			654,72	8,73	0,08	0,08	5,60	0,93
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,00	648,45	36,98	27,75	86,60	1,00	0,84	90,54	38,51		0,14	0,10	18,16	0,08
389	Сок фруктовый	180	0,9		18,2	76,57	216,22	12,61	7,21	12,61	2,52					0,02	0,02	3,6	
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	22,08	91,96	66,40	10,24	10,00	46,53	1,24	2,40		8,80		0,05	0,02	0,01	
338	Яблоко (фрукты по сезону)	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	
	Итого	980	30,542	24,204	132,599	898,88	2187,39	209,293	186,135	580,882	10,888	9,01	178,29	745,55	53,187	0,542	0,4048	45,933	1,16
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1525	55,93	63,398	209,297	1660,08	2926,31	608,193	291,055	1159,96	15,466	37,09	400,68	837,62	404,507	0,872	1,1858	49,401	2,3
	9 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
208	Лапшевник с творогом	155	13,33	12,96	30,20	291,00	111,80	102,40	19,91	158,20	0,95	15,01	12,50	16,00	70,40	0,07	0,17	0,26	0,08
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

51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	75	1,39	4,53	13,55	100,53	348,83	3,88	23,12	44,48	1,25					0,02	0,04	4,14	
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	472,82	42,67	35,57	88,10	2,05	0,15	30,00	18,10		0,23	0,07	5,83	0,18
279/331	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом сметанным с	90/50	10,75	11,19	12,40	192,97	201,30	28,17	22,30	117,36	0,92	0,86	10,80	11,01	41,05	0,07	0,10	0,28	
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,00	4,25	24,58	152,00	84,38	15,66	21,62	101,05	1,70	6,90				0,08	0,03		0,08
389	Сок фруктовый	180	0,9		18,2	76,57	216,22	12,61	7,21	12,61	2,52					0,02	0,02	3,6	
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	22,08	91,96	66,40	10,24	10,00	46,53	1,24	2,40		8,80		0,05	0,02	0,01	
338	Яблоко (фрукты по сезону)	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	
	Итого	985	27,82	26,57	141,60	926,18	1723,28	145,23	145,32	470,88	12,43	13,31	40,80	48,91	41,05	0,56	0,32	23,86	0,26
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1486	46,95	58,76	208,55	1554,02	2374,56	386,15	202,38	825,01	16,96	43,07	138,00	106,64	332,05	0,81	0,94	43,52	1,26
	12 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26	219,12	54,54	10,86	33,48	0,44	0,04		2,05		0,02	0,02	2,81	
204	Макаронные изделия отварные с сыром	155	9,26	10,84	27,72	244,65	50,20	220,44	13,88	126,60	0,93		10,69		74,06	0,06	0,08	0,17	0,29
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	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	2,00	60,00		24,40	0,06	0,18	1,59	
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	505	19,99	26,69	93,37	696,81	571,89	451,60	66,78	356,89	2,75	5,04	70,69	13,05	138,46	0,23	0,33	4,57	0,44
	Обед																		
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,95	79,43	13,39	7,91	23,75	0,34	0,18				0,02	0,02	2,82	
117	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	0,58	2,43	1,72	29,25	38,15	22,58	5,53	12,48	0,20	2,27		10,61		0,01	0,01	0,75	0,18
235	Шницель рыбный	100	13,76	8,08	9,00	164,00	362,38	68,98	35,78	217,78	3,06	0,52	15,60	462,00	16,00	0,06	0,06	4,10	0,67
145	Картофель, тушенный с луком	150	3,14	10,58	21,11	195,00	613,94	33,20	28,67	84,69	1,22	0,47	28,80	17,01	12,00	0,15	0,08	17,99	0,14
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	50	2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	22,08	91,96	66,40	10,24	10,00	46,53	1,24	2,40		8,80		0,05	0,02	0,01	
338	Яблоко (фрукты по сезону)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30					0,05	0,03	15,00	
	Итого	1000	24,08	26,33	126,49	840,56	1862,43	220,87	135,35	474,92	10,61	8,84	44,40	509,42	28,00	0,41	0,27	41,39	0,99
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1505	44,07	53,01	219,86	1537,37	2434,32	672,47	202,13	831,80	13,36	13,88	115,09	522,47	166,46	0,64	0,60	45,96	1,43
	13 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
121	Суп молочный с крупой рисовой	250	3,71	4,46	7,68	89,00	183,75	159,50	17,67	113,68	0,15	4,77	75,00	7,50	33,00	0,05	0,17	0,83	0,02
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	12,68	9,68	22,00	100,00	0,03	0,18		0,35
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,61	50,42	7,23	9,33	1,18	2,35	0,24							0,03	
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	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	16,56	69,14	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	550	16,33	17,71	51,96	428,56	339,38	337,71	40,62	323,73	2,81	19,25	84,68	36,10	192,00	0,15	0,44	0,97	0,60
	Обед																		
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	60	0,66	3,67	2,74	46,61	147,67	10,64	10,47	19,10	0,50			4,28		0,03	0,02	10,83	

89	Щи зеленые	250	2,73	6,63	8,95	114,25	550,52	58,75	74,03	104,40	2,08	1,96	16,20	14,45	12,50	0,18	0,11	19,13	0,88
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	181,00	145,50	33,58	19,81	124,92	1,98	0,26		1,45	16,90	0,03	0,07	0,37	
303	Каша вязкая пшенная	150	4,18	5,00	23,94	157,00	77,19	10,97	29,89	85,47	0,98		10,17			0,11	0,01		0,08
389	Сок фруктовый	180	0,9		18,2	76,57	216,22	12,61	7,21	12,61	2,52					0,02	0,02	3,6	
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	22,08	91,96	66,40	10,24	10,00	46,53	1,24	2,40		8,80		0,05	0,02	0,01	
338	Яблоко (фрукты по сезону)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30					0,05	0,03	15,00	
	Итого	980	28,395	29,09	118,85	854,79	1675,83	176,786	181,405	459,278	13,145	7,62	16,2	50,15	29,4	0,528	0,3043	48,938	0,96
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1530	44,725	46,8	170,81	1283,35	2015,21	514,496	222,023	783,004	15,955	26,87	100,88	86,25	221,4	0,68	0,7443	49,91	1,56
	14 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
224	Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком	50/20	7,29	6,91	22,90	183,00	145,79	120,06	18,87	123,06	9,52	952,00	12,63	10,44	30,50	0,05	0,18	0,56	0,02
121	Суп молочный с крупой гречневой	250	3,71	4,46	7,68	89,00	183,75	159,50	17,67	113,68	0,15	4,77	75,00	7,50	33,00	0,05	0,17	0,83	0,02
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	1,00	30,00		10,00	0,04	0,16	1,33	
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	570	15,17	13,22	70,94	469,9	539,47	422,16	68,44	379,29	10,63	960,77	117,63	28,94	73,5	0,195	0,5338	2,72	0,04
	Обед																		
71	Огурцы свежие	60	0,42	0,05	0,95	98,00	8,50	7,00	15,00	0,25		0,02	0,01	2,94	7,20				
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,00	476,55	29,15	24,18	56,73	0,93	0,23	44,83	24,05		0,09	0,06	10,05	0,18
286/331	Кабачки, фаршированные мясом с рисом и соусом	160	9,96	10,53	23,60	233,00	349,60	35,47	32,72	132,56	2,16	3,48		15,22	10,14	0,05	0,10	5,29	
389	Сок фруктовый	180	0,9		18,2	76,57	216,22	12,61	7,21	12,61	2,52					0,02	0,02	3,6	
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	22,08	91,96	66,40	10,24	10,00	46,53	1,24	2,40		8,80		0,05	0,02	0,01	
338	Яблоко (фрукты по сезону)	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	
	Итого	840	18,58	17,01	111,07	770,43	1450,6	126,47	114,605	309,423	9,595	9,134	44,842	62,01	17,34	0,299	0,2468	28,953	0,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1410	33,75	30,23	182,01	1240,33	1990,07	548,63	183,045	688,713	20,225	969,904	162,472	90,95	90,84	0,494	0,7806	31,673	0,22
	ВСЕГО ЗА 14 ДНЕЙ	20426	715,56	703,92	2897,5	21672,6	33698,2	7654,1	3388,1	12009,4	8098,9	2310,4	2357	3991,7	14252,7	9,9274	14,849	687,3	13,29
	В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ	1459	51,11	50,28	206,96	1548,04	2407,01	546,72	242,01	857,82	578,49	165,03	168,36	285,12	1018,05	0,71	1,06	49,09	0,95
	Норма 60% от суточной нормы	1200	46,2	47,4	201	1410	660	660	150	660	7,2	0,018	0,06	1,8	420	0,72	0,84	36	6

основание: сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г

Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутельян В.А.

основание: сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Москва Дели

Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутельян В.А.

основание: сборник рецептур общественного питания Издательство "ГаммаПресс" 2003г

		белки	жиры	угл
	норма	1	1	4
		1,11	1,06	4,12