

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



«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»
Нечаева Л.В.



примерное цикличное меню

**для детского оздоровительного лагеря
с 6-ти часовым режимом пребывания детей
возраст 11 лет и старше
сезон: лето 2024г**

лето 2024г (11лет и старше)

| № рецеп. | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал | Минералы | | | | | | | Витамины | | | | | |
|----------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | К | Са | Mg | Р | Fe | Селен, мкг | Йод, мкг | Фтор, мкг | А | В1 | В2 | С | D, мкг |
| | 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша рисовая жидкая молочная с маслом | 250 | 6,12 | 12,86 | 40,10 | 301,20 | 214,18 | 156,11 | 36,14 | 165,77 | 0,56 | 8,02 | 72,00 | 18,60 | 69,60 | 0,07 | 0,20 | 1,40 | 0,18 |
| 211 | Омлет с сыром | 90 | 10,76 | 17,66 | 1,53 | 208,50 | 125,50 | 156,90 | 13,10 | 187,35 | 1,65 | 19,47 | 32,70 | 33,00 | 217,80 | 0,06 | 0,33 | 0,20 | 0,81 |
| 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 |
| ПР | Хлеб ржаной | 35 | 1,96 | 0,39 | 19,37 | 80,67 | 58,25 | 8,98 | 8,77 | 40,81 | 1,09 | 2,10 | | 7,70 | | 0,04 | 0,02 | 0,01 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 8,60 | 11,10 | 1,40 | 2,80 | 0,28 | | | | | | | 0,03 | |
| | Итого | 615 | 21,27 | 38,42 | 90,89 | 786,37 | 437,43 | 341,49 | 63,61 | 419,23 | 3,93 | 29,59 | 104,70 | 59,30 | 327,40 | 0,20 | 0,57 | 1,64 | 1,14 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 66,60 | 132,38 | 22,32 | 13,19 | 39,59 | 0,57 | 0,29 | | | | 0,03 | 0,04 | 4,69 | |
| 111 | Суп с вермишелью | 250 | 2,39 | 5,08 | 13,00 | 117,05 | 8,28 | 27,30 | 15,23 | 36,78 | 0,73 | | | 3,10 | | 0,06 | 0,02 | 0,95 | 0,15 |
| 261/330 | Печень, тушенная в соусе | 100/50 | 18,62 | 15,02 | 4,69 | 280,95 | 380,89 | 37,59 | 26,96 | 435,23 | 9,34 | 0,44 | | 1,49 | ##### | 0,37 | 2,79 | 57,70 | |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,77 | 24,55 | 164,84 | 778,14 | 44,41 | 33,33 | 104,08 | 1,21 | 1,00 | 108,65 | 46,22 | | 0,17 | 0,13 | 21,81 | 0,10 |
| 389 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | | 18,20 | 76,57 | 216,22 | 12,61 | 7,21 | 12,61 | 2,52 | | | | | 0,02 | 0,02 | 3,60 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 3,71 | 0,70 | 34,28 | 163,66 | 75,60 | 22,40 | 23,10 | 69,65 | 0,77 | 4,20 | | 15,40 | | 0,07 | 0,03 | 0,01 | |
| ПР | Хлеб ржаной | 50 | 2,80 | 0,55 | 27,60 | 114,95 | 83,00 | 12,80 | 12,50 | 58,16 | 1,55 | 3,00 | | 11,00 | | 0,06 | 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 | 1080 | 33,25 | 33,53 | 134,47 | 1031,62 | 1952,51 | 195,43 | 140,52 | 767,10 | 18,89 | 8,93 | 108,65 | 77,21 | 11065,10 | 0,80 | 3,07 | 98,77 | 0,25 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | 1695 | 54,52 | 71,95 | 225,36 | 1817,99 | 2389,94 | 536,92 | 204,12 | 1186,33 | 22,82 | 38,52 | 213,35 | 136,51 | 11392,50 | 1,01 | 3,64 | 100,41 | 1,39 |
| | 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 222/337 | Пудинг из творога (запеч) с соусом | 200/60 | 30,29 | 28,25 | 55,91 | 598,65 | 404,69 | 258,83 | 49,38 | 381,48 | 2,39 | 35,63 | 25,25 | 42,98 | 166,80 | 0,23 | 0,64 | 0,44 | 0,58 |
| 385 | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 | 292,00 | 240,00 | 28,00 | 180,00 | 0,20 | 4,00 | 120,00 | | 40,00 | 0,08 | 0,30 | 2,60 | |
| 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 | 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 | |
| | Итого | 550 | 41,30 | 37,01 | 130,45 | 971,29 | 870,16 | 521,63 | 102,08 | 635,39 | 3,62 | 42,63 | 145,25 | 53,98 | 229,10 | 0,37 | 0,98 | 3,09 | 0,58 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры) | 50/50 | 0,90 | 0,15 | 1,90 | 17,00 | 243,00 | 15,50 | 17,00 | 28,00 | 0,70 | 0,30 | | | | 0,05 | 0,03 | 11,20 | |
| 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 | 0,12 | 11,98 | 9,10 | | 0,05 | 0,05 | 10,67 | 0,18 |
| 292/331 | Курица, тушенная в соусе с овощами | 270 | 23,51 | 20,81 | 23,22 | 374,40 | 893,88 | 101,99 | 64,84 | 198,20 | 4,93 | 10,26 | 54,00 | 65,58 | 54,18 | 0,22 | 0,27 | 15,01 | |
| 389 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | | 18,20 | 76,57 | 216,22 | 12,61 | 7,21 | 12,61 | 2,52 | | | | | 0,02 | 0,02 | 3,60 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 3,71 | 0,70 | 34,28 | 163,66 | 75,60 | 22,40 | 23,10 | 69,65 | 0,77 | 4,20 | | 15,40 | | 0,07 | 0,03 | 0,01 | |
| ПР | Хлеб ржаной | 50 | 2,80 | 0,55 | 27,60 | 114,95 | 83,00 | 12,80 | 12,50 | 58,16 | 1,55 | 3,00 | | 11,00 | | 0,06 | 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 | 975 | 34,02 | 27,53 | 125,93 | 897,58 | 2175,00 | 230,53 | 159,78 | 432,22 | 13,90 | 17,88 | 65,98 | 101,08 | 54,18 | 0,50 | 0,44 | 50,50 | 0,18 |

| | | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 268 | Котлета из говядины | 100 | 15,76 | 15,28 | 13,08 | 256,00 | 193,92 | 10,42 | 30,60 | 166,76 | 2,68 | 0,48 | 14,40 | | | 0,06 | 0,14 | 0,26 | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,63 | 5,42 | 31,77 | 202,34 | 36,41 | 5,84 | 25,37 | 44,64 | 1,33 | | | | | 0,07 | 0,03 | | 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 | 2,00 | 60,00 | | 20,00 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | |
| 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 | 35 | 1,96 | 0,39 | 19,37 | 80,67 | 58,25 | 8,98 | 8,77 | 40,81 | 1,09 | 2,10 | | 7,70 | | 0,04 | 0,02 | 0,01 | |
| Итого | | 665 | 32,89 | 31,46 | 119,17 | 890,71 | 855,45 | 257,95 | 113,35 | 447,76 | 6,52 | 7,65 | 74,40 | 22,11 | 20,00 | 0,31 | 0,40 | 6,25 | 0,10 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры) | 50/50 | 0,90 | 0,15 | 1,90 | 17,00 | 243,00 | 15,50 | 17,00 | 28,00 | 0,70 | 0,30 | | | | 0,05 | 0,03 | 11,20 | |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 1,58 | 4,98 | 9,14 | 95,00 | 384,10 | 34,85 | 20,75 | 49,08 | 0,78 | 0,21 | 29,86 | 18,07 | | 0,07 | 0,05 | 10,37 | 0,18 |
| 232/330 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 150 | 13,33 | 12,66 | 9,60 | 223,97 | 602,97 | 149,25 | 4,93 | 170,61 | 0,10 | 0,58 | 0,96 | 317,60 | 85,34 | 0,06 | 0,11 | 10,69 | 0,56 |
| 303 | Каша вязкая рисовая | 180 | 3,08 | 5,01 | 31,92 | 185,00 | 45,09 | 4,95 | 21,62 | 66,75 | 0,45 | 5,86 | | 19,40 | | 0,03 | 0,02 | | 0,10 |
| 358 | Кисель из сока плодового | 200 | 0,31 | | 39,40 | 160,00 | 149,64 | 22,46 | 7,26 | 18,50 | 0,19 | | | | | 0,01 | 0,02 | 2,40 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 3,71 | 0,70 | 34,28 | 163,66 | 75,60 | 22,40 | 23,10 | 69,65 | 0,77 | 4,20 | | 15,40 | | 0,07 | 0,03 | 0,01 | |
| ПР | Хлеб ржаной | 50 | 2,80 | 0,55 | 27,60 | 114,95 | 83,00 | 12,80 | 12,50 | 58,16 | 1,55 | 3,00 | | 11,00 | | 0,06 | 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 | | 1100 | 26,11 | 24,45 | 163,64 | 1006,58 | 1861,40 | 278,21 | 116,16 | 471,75 | 6,73 | 14,15 | 30,82 | 381,47 | 85,34 | 0,38 | 0,30 | 44,68 | 0,84 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | 1765 | 59,00 | 55,91 | 282,81 | 1897,29 | 2716,85 | 536,16 | 229,51 | 919,51 | 13,25 | 21,80 | 105,22 | 403,58 | 105,34 | 0,69 | 0,71 | 50,93 | 0,94 |
| 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями | 300 | 4,46 | 5,36 | 9,22 | 106,81 | 220,52 | 191,42 | 21,21 | 136,42 | 0,18 | 5,72 | 90,01 | 9,00 | 39,60 | 0,05 | 0,20 | 0,99 | 0,01 |
| 225 | Оладьи из творога с молоком сгущенным | 120 | 13,16 | 14,80 | 28,76 | 300,00 | 183,74 | 164,06 | 22,94 | 191,22 | 0,68 | 38,24 | 40,84 | 62,02 | 63,40 | 0,07 | 0,33 | 0,46 | 0,14 |
| 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 | | 670 | 24,35 | 24,20 | 80,02 | 642,71 | 675,93 | 523,70 | 81,99 | 501,95 | 1,89 | 48,96 | 190,85 | 82,02 | 127,40 | 0,24 | 0,73 | 3,04 | 0,15 |
| 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 | |
| 106/107 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 300 | 11,01 | 5,11 | 19,19 | 182,00 | 746,70 | 91,76 | 65,25 | 199,74 | 1,90 | 1,31 | 63,09 | 411,75 | 25,05 | 0,19 | 0,16 | 14,13 | 0,49 |
| 284 | Запеканка картофельная с говядиной | 250 | 29,63 | 30,81 | 35,22 | 521,33 | 2483,99 | 73,64 | 189,47 | 503,47 | 6,82 | 0,60 | 119,70 | 64,19 | 35,00 | 0,45 | 0,43 | 8,53 | 0,16 |
| 389 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | | 18,20 | 76,57 | 216,22 | 12,61 | 7,21 | 12,61 | 2,52 | | | | | 0,02 | 0,02 | 3,60 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 3,71 | 0,70 | 34,28 | 163,66 | 75,60 | 22,40 | 23,10 | 69,65 | 0,77 | 4,20 | | 15,40 | | 0,07 | 0,03 | 0,01 | |
| ПР | Хлеб ржаной | 50 | 2,80 | 0,55 | 27,60 | 114,95 | 83,00 | 12,80 | 12,50 | 58,16 | 1,55 | 3,00 | | 11,00 | | 0,06 | 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 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 121 | Суп молочный с крупой гречневой | 300 | 4,46 | 5,36 | 9,22 | 106,81 | 220,52 | 191,42 | 21,21 | 136,42 | 0,18 | 5,72 | 90,01 | 9,00 | 39,60 | 0,05 | 0,20 | 0,99 | 0,01 |
| 224 | Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком | 120 | 13,08 | 13,78 | 34,44 | 31,00 | 215,58 | 176,72 | 30,94 | 200,30 | 0,90 | 18,44 | 25,26 | 20,18 | 61,00 | 0,09 | 0,33 | 0,92 | 0,03 |
| 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 | 35 | 1,96 | 0,39 | 19,37 | 80,67 | 58,25 | 8,98 | 8,77 | 40,81 | 1,09 | 2,10 | | 7,70 | | 0,04 | 0,02 | 0,01 | |
| | Итого | 695 | 25,03 | 29,70 | 93,87 | 455,48 | 671,59 | 511,30 | 79,12 | 490,03 | 2,65 | 28,26 | 175,27 | 36,88 | 160,60 | 0,26 | 0,72 | 3,22 | 0,19 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие | 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 | |
| 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 | 180/50 | 14,73 | 12,35 | 24,68 | 268,50 | 536,70 | 78,66 | 47,84 | 186,48 | 1,68 | 3,63 | | 16,19 | 41,55 | 0,09 | 0,15 | 20,33 | |
| 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 | 3,71 | 0,70 | 34,28 | 163,66 | 75,60 | 22,40 | 23,10 | 69,65 | 0,77 | 4,20 | | 15,40 | | 0,07 | 0,03 | 0,01 | |
| ПР | Хлеб ржаной | 50 | 2,80 | 0,55 | 27,60 | 114,95 | 83,00 | 12,80 | 12,50 | 58,16 | 1,55 | 3,00 | | 11,00 | | 0,06 | 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 | 1000 | 32,58 | 21,17 | 145,92 | 923,11 | 2115,47 | 213,57 | 170,84 | 519,66 | 9,49 | 12,02 | 60,67 | 78,32 | 48,55 | 0,46 | 0,42 | 59,82 | 0,58 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | 1695 | 57,60 | 50,87 | 239,79 | 1378,59 | 2787,06 | 724,87 | 249,96 | 1009,69 | 12,15 | 40,28 | 235,94 | 115,20 | 209,15 | 0,72 | 1,15 | 63,04 | 0,77 |
| | 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 214 | Омлет с морковью | 130 | 11,04 | 20,42 | 4,02 | 244,00 | 199,22 | 82,60 | 22,60 | 187,40 | 2,26 | 26,18 | 99,60 | 77,00 | 257,40 | 0,08 | 0,40 | 0,84 | 0,94 |
| 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 ржаной | 35 | 1,96 | 0,39 | 19,37 | 80,67 | 58,25 | 8,98 | 8,77 | 40,81 | 1,09 | 2,10 | | 7,70 | | 0,04 | 0,02 | 0,01 | |
| | Итого | 610 | 29,56 | 43,66 | 96,87 | 890,67 | 837,01 | 424,40 | 118,21 | 658,27 | 6,12 | 36,23 | 245,40 | 117,56 | 402,80 | 0,39 | 0,88 | 3,65 | 1,36 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 66,60 | 132,38 | 22,32 | 13,19 | 39,59 | 0,57 | 0,29 | | | | 0,03 | 0,04 | 4,69 | |
| 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 | 180 | 3,68 | 5,77 | 24,55 | 164,84 | 778,14 | 44,41 | 33,33 | 104,08 | 1,21 | 1,00 | 108,65 | 46,22 | | 0,17 | 0,13 | 21,81 | 0,10 |
| 389 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | | 18,20 | 76,57 | 216,22 | 12,61 | 7,21 | 12,61 | 2,52 | | | | | 0,02 | 0,02 | 3,60 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 3,71 | 0,70 | 34,28 | 163,66 | 75,60 | 22,40 | 23,10 | 69,65 | 0,77 | 4,20 | | 15,40 | | 0,07 | 0,03 | 0,01 | |
| ПР | Хлеб ржаной | 50 | 2,80 | 0,55 | 27,60 | 114,95 | 83,00 | 12,80 | 12,50 | 58,16 | 1,55 | 3,00 | | 11,00 | | 0,06 | 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 | 1080 | 33,08 | 27,89 | 152,99 | 1023,12 | 2406,90 | 234,61 | 206,09 | 645,74 | 11,86 | 11,08 | 196,40 | 759,86 | 53,19 | 0,60 | 0,46 | 51,47 | 1,18 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | 1690 | 62,64 | 71,55 | 249,86 | 1913,79 | 3243,91 | 659,01 | 324,30 | 1304,01 | 17,98 | 47,31 | 441,80 | 877,42 | 455,99 | 0,99 | 1,34 | 55,12 | 2,54 |
| | 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 208 | Лапшевник 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 23 | Салат из свежих помидоров с луком репчатым | 100 | 1,10 | 6,11 | 4,57 | 77,70 | 246,12 | 17,74 | 17,46 | 31,84 | 0,83 | | | 7,13 | | 0,05 | 0,03 | 18,05 | |
| 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 | 150 | 22,80 | 34,65 | 7,68 | 435,00 | 465,00 | 64,98 | 33,68 | 256,73 | 3,60 | 0,47 | | 12,48 | 49,20 | 0,08 | 0,21 | 1,11 | |
| 303 | Каша вязкая пшеничная | 180 | 5,03 | 6,01 | 28,76 | 189,19 | 92,63 | 13,17 | 35,90 | 102,67 | 1,18 | | | 12,21 | | 0,14 | 0,02 | | 0,10 |
| 389 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | | 18,20 | 76,57 | 216,22 | 12,61 | 7,21 | 12,61 | 2,52 | | | | | 0,02 | 0,02 | 3,60 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 3,71 | 0,70 | 34,28 | 163,66 | 75,60 | 22,40 | 23,10 | 69,65 | 0,77 | 4,20 | | 15,40 | | 0,07 | 0,03 | 0,01 | |
| ПР | Хлеб ржаной | 50 | 2,80 | 0,55 | 27,60 | 114,95 | 83,00 | 12,80 | 12,50 | 58,16 | 1,55 | 3,00 | | 11,00 | | 0,06 | 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 | 1130 | 39,66 | 55,25 | 144,74 | 1241,82 | 2146,09 | 226,45 | 217,38 | 652,56 | 15,83 | 9,63 | 16,20 | 72,67 | 61,70 | 0,64 | 0,47 | 56,91 | 0,98 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | 1755 | 57,03 | 73,92 | 203,44 | 1709,30 | 2532,06 | 599,15 | 263,01 | 1005,39 | 18,87 | 30,13 | 115,89 | 111,37 | 260,30 | 0,80 | 0,94 | 58,05 | 1,57 |
| | 14 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 121 | Суп молочный с крупой гречневой | 300 | 4,46 | 5,36 | 9,22 | 106,81 | 220,52 | 191,42 | 21,21 | 136,42 | 0,18 | 5,72 | 90,01 | 9,00 | 39,60 | 0,05 | 0,20 | 0,99 | 0,01 |
| 224 | Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком | 70 | 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 |
| 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 ржаной | 35 | 1,96 | 0,39 | 19,37 | 80,67 | 58,25 | 8,98 | 8,77 | 40,81 | 1,09 | 2,10 | | 7,70 | | 0,04 | 0,02 | 0,01 | |
| 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 | 655 | 17,88 | 14,51 | 91,85 | 568,38 | 634,49 | 463,06 | 80,75 | 442,84 | 11,75 | 963,82 | 132,64 | 38,14 | 80,10 | 0,24 | 0,58 | 2,90 | 0,03 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы свежие | 100 | 0,07 | 0,10 | 1,90 | 186,00 | 17,00 | 14,00 | 30,00 | 0,50 | | 0,04 | 0,01 | 4,90 | 12,00 | | | | |
| 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 | | 0,19 | 0,06 | 10,05 | 0,18 |
| 292/331 | Курица, тушенная в соусе с овощами | 270 | 23,51 | 20,81 | 23,22 | 374,40 | 893,88 | 101,99 | 64,84 | 198,20 | 4,93 | 10,26 | 54,00 | 65,58 | 54,18 | 0,22 | 0,27 | 15,01 | |
| 389 | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | | 18,20 | 76,57 | 216,22 | 12,61 | 7,21 | 12,61 | 2,52 | | | | | 0,02 | 0,02 | 3,60 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 70 | 3,71 | 0,70 | 34,28 | 163,66 | 75,60 | 22,40 | 23,10 | 69,65 | 0,77 | 4,20 | | 15,40 | | 0,07 | 0,03 | 0,01 | |
| ПР | Хлеб ржаной | 50 | 2,80 | 0,55 | 27,60 | 114,95 | 83,00 | 12,80 | 12,50 | 58,16 | 1,55 | 3,00 | | 11,00 | | 0,06 | 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 | 1020 | 33,40 | 27,65 | 126,98 | 1069,58 | 2040,25 | 208,95 | 170,83 | 406,85 | 12,90 | 17,73 | 98,84 | 120,93 | 66,18 | 0,59 | 0,42 | 38,68 | 0,18 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | 1675 | 51,28 | 42,16 | 218,83 | 1637,96 | 2674,74 | 672,01 | 251,58 | 849,69 | 24,65 | 981,55 | 231,48 | 159,07 | 146,28 | 0,83 | 1,01 | 41,58 | 0,21 |
| | ВСЕГО ЗА 14 ДНЕЙ | 23510 | 877,76 | 873,32 | 3465,84 | 25297,75 | 41621,60 | 9077,70 | 3652,40 | 15020,58 | 257,84 | 1522,01 | 2877,04 | 4756,07 | 24048,49 | 12,51 | 19,99 | 933,21 | 16,15 |
| | В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ | 1679,29 | 62,70 | 62,38 | 247,56 | 1806,98 | 2972,97 | 648,41 | 260,89 | 1072,90 | 18,42 | 1,09 | 2,06 | 3,40 | 1717,75 | 0,89 | 1,43 | 66,66 | 1,15 |
| | 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.

основание: сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Москва Дели плюс 2013г

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

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

| | | | |
|-------|-------|------|------|
| | белки | жиры | угл |
| норма | 1,00 | 1,00 | 4,00 |
| | 1,16 | 1,13 | 4,31 |