

«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 7-10 лет  
сезон: лето 2024г**



лето 2024г (7-10лет)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы							Витамины					
							К	Ca	Mg	P	Fe	Селен, мкг	Йод, мкг	Фтор, мкг	A	B1	B2	C	D, мкг
	<b>1 ДЕНЬ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
182	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	210	5,10	10,72	33,42	251,00	178,48	130,09	30,12	138,14	0,47	6,68	60,00	15,50	58,00	0,06	0,17	1,17	0,15
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
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	
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>18,28</b>	<b>35,89</b>	<b>62,45</b>	<b>645,92</b>	<b>342,11</b>	<b>304,72</b>	<b>48,60</b>	<b>350,34</b>	<b>2,71</b>	<b>26,15</b>	<b>92,70</b>	<b>48,50</b>	<b>315,80</b>	<b>0,15</b>	<b>0,52</b>	<b>1,40</b>	<b>1,11</b>
	<b>Обед</b>																		
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	
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	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	0,90		18,20	76,57	216,22	12,61	7,21	12,61	2,52					0,02	0,02	3,60	
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	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	
	<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>30,71</b>	<b>29,85</b>	<b>114,08</b>	<b>907,38</b>	<b>1733,00</b>	<b>170,11</b>	<b>120,56</b>	<b>702,25</b>	<b>17,92</b>	<b>6,86</b>	<b>90,54</b>	<b>62,90</b>	<b>11065,10</b>	<b>0,74</b>	<b>3,02</b>	<b>93,24</b>	<b>0,23</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1500</b>	<b>48,99</b>	<b>65,73</b>	<b>176,53</b>	<b>1553,30</b>	<b>2075,11</b>	<b>474,83</b>	<b>169,16</b>	<b>1052,59</b>	<b>20,63</b>	<b>33,01</b>	<b>183,24</b>	<b>111,40</b>	<b>11380,90</b>	<b>0,90</b>	<b>3,54</b>	<b>94,63</b>	<b>1,34</b>
	<b>2 ДЕНЬ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
222/337	Пудинг из творога (запеч) с соусом	170/50	23,35	24,14	51,87	534,05	394,80	280,87	48,13	369,80	1,85	31,05	21,58	37,44	142,56	0,19	0,58	0,58	0,11
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	30	1,93	2,45	30,49	112,00	88,96	5,12	6,18	18,20	0,37				16,80		0,01	0,03	
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>33,73</b>	<b>32,09</b>	<b>116,42</b>	<b>869,95</b>	<b>831,09</b>	<b>541,99</b>	<b>98,81</b>	<b>617,75</b>	<b>2,97</b>	<b>38,05</b>	<b>141,58</b>	<b>48,44</b>	<b>199,26</b>	<b>0,33</b>	<b>0,91</b>	<b>3,22</b>	<b>0,11</b>
	<b>Обед</b>																		
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	30/30	0,54	0,09	1,14	10,20	145,80	9,30	10,20	16,80	0,42	0,10				0,03	0,02	6,72	
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	225	19,59	17,34	19,35	312,00	744,90	84,99	54,03	165,17	4,11	8,55	45,00	54,65	45,15	0,18	0,23	12,51	
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	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	
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>28,12</b>	<b>23,69</b>	<b>105,96</b>	<b>758,63</b>	<b>1891,95</b>	<b>198,37</b>	<b>133,07</b>	<b>356,46</b>	<b>12,27</b>	<b>14,17</b>	<b>56,98</b>	<b>83,55</b>	<b>45,15</b>	<b>0,42</b>	<b>0,39</b>	<b>43,51</b>	<b>0,18</b>



		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ																			
<b>3 ДЕНЬ</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,26	219,12	54,54	10,86	33,48											
268	Котлета из говядины	90	14,18	13,75	11,77	230,40	174,53	9,38	27,54	150,08	2,41	0,43	12,96		2,05		0,02	0,02	2,81		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,00	30,34	4,86	21,12	37,17	1,11						0,05	0,13	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	2,00	60,00		20,00		0,06	0,02			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,78	46,76	22,13	6,40	6,60	19,90	0,22	1,20		4,40			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			0,02	0,01	0,00		
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>27,19</b>	<b>25,68</b>	<b>83,72</b>	<b>672,40</b>	<b>617,36</b>	<b>206,08</b>	<b>85,12</b>	<b>353,89</b>	<b>4,93</b>	<b>4,87</b>	<b>72,96</b>	<b>10,85</b>	<b>20,00</b>		<b>0,22</b>	<b>0,35</b>	<b>4,34</b>	<b>0,08</b>	
<b>Обед</b>																					
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	30/30	0,54	0,09	1,14	10,20	145,80	9,30	10,20	16,80	0,42	0,10					0,03	0,02	6,72		
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	105	8,33	7,91	6,00	139,98	376,79	93,28	3,08	106,63	0,06	0,36	0,60	198,50	53,34		0,04	0,07	6,68	0,35	
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,00	37,58	4,12	18,00	55,58	0,37	4,88		16,16			0,02	0,02		0,08	
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	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		
<b>Итого</b>		<b>955</b>	<b>18,61</b>	<b>18,49</b>	<b>138,59</b>	<b>815,04</b>	<b>1493,64</b>	<b>206,25</b>	<b>94,79</b>	<b>353,87</b>	<b>5,81</b>	<b>10,95</b>	<b>30,46</b>	<b>252,53</b>	<b>53,34</b>		<b>0,31</b>	<b>0,24</b>	<b>36,18</b>	<b>0,61</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1495</b>	<b>45,80</b>	<b>44,17</b>	<b>222,31</b>	<b>1487,44</b>	<b>2111,00</b>	<b>412,33</b>	<b>179,91</b>	<b>707,75</b>	<b>10,74</b>	<b>15,82</b>	<b>103,42</b>	<b>263,38</b>	<b>73,34</b>		<b>0,53</b>	<b>0,59</b>	<b>40,53</b>	<b>0,69</b>	
<b>4 ДЕНЬ</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	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	
225	Оладьи из творога с молоком сгущенным	70	7,33	7,42	20,06	176,00	129,87	113,73	14,87	118,51	0,36	19,42	20,42	31,36	31,70		0,04	0,18	0,33	0,07	
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	20	1,58	0,20	9,78	46,76	22,13	6,40	6,60	19,90	0,22	1,20		4,40			0,02	0,01	0,00		
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>16,70</b>	<b>15,62</b>	<b>55,10</b>	<b>430,76</b>	<b>552,09</b>	<b>431,85</b>	<b>60,48</b>	<b>376,65</b>	<b>1,21</b>	<b>27,39</b>	<b>155,42</b>	<b>43,26</b>	<b>89,10</b>		<b>0,16</b>	<b>0,54</b>	<b>2,75</b>	<b>0,09</b>	
<b>Обед</b>																					
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		
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,58	4,55	16,10	161,00	622,25	86,91	59,35	185,44	1,68	1,09	60,60	366,58	25,05		0,17	0,13	11,90	0,49	
284	Запеканка картофельная с мясом	200	23,30	29,25	27,72	455,00	1950,00	59,43	148,61	396,41	5,36	0,48	95,76	51,35	28,00		0,36	0,35	6,69	0,13	
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	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		







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
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
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	
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>15,29</b>	<b>14,27</b>	<b>57,57</b>	<b>418,98</b>	<b>500,78</b>	<b>410,46</b>	<b>55,54</b>	<b>350,00</b>	<b>10,42</b>	<b>959,97</b>	<b>147,63</b>	<b>22,34</b>	<b>83,50</b>	<b>0,17</b>	<b>0,52</b>	<b>2,69</b>	<b>0,04</b>
	<b>Обед</b>																		
71	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	0,95	11,00	145,00	7,00	10,00	13,00	0,45								
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								
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								
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>30,17</b>	<b>19,52</b>	<b>128,16</b>	<b>823,84</b>	<b>1923,85</b>	<b>190,79</b>	<b>150,42</b>	<b>469,46</b>	<b>8,46</b>	<b>10,09</b>	<b>60,67</b>	<b>71,30</b>	<b>40,10</b>	<b>0,42</b>	<b>0,40</b>	<b>52,79</b>	<b>0,58</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1440</b>	<b>45,45</b>	<b>33,79</b>	<b>185,73</b>	<b>1242,82</b>	<b>2424,63</b>	<b>601,25</b>	<b>205,96</b>	<b>819,46</b>	<b>18,89</b>	<b>970,06</b>	<b>208,30</b>	<b>93,64</b>	<b>123,60</b>	<b>0,59</b>	<b>0,92</b>	<b>55,48</b>	<b>0,62</b>
	<b>8 ДЕНЬ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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	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
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	
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>25,39</b>	<b>39,19</b>	<b>76,70</b>	<b>761,20</b>	<b>738,92</b>	<b>398,90</b>	<b>104,92</b>	<b>579,08</b>	<b>4,58</b>	<b>28,08</b>	<b>222,39</b>	<b>92,07</b>	<b>351,32</b>	<b>0,33</b>	<b>0,78</b>	<b>3,47</b>	<b>1,14</b>
	<b>Обед</b>																		
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							
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	0,90		18,20	76,57	216,22	12,61	7,21	12,61	2,52								
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	3,60	
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								
	<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>30,54</b>	<b>24,20</b>	<b>132,60</b>	<b>898,88</b>	<b>2187,39</b>	<b>209,29</b>	<b>186,14</b>	<b>580,88</b>	<b>10,89</b>	<b>9,01</b>	<b>178,29</b>	<b>745,55</b>	<b>53,19</b>	<b>0,54</b>	<b>0,40</b>	<b>45,93</b>	<b>1,16</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1525</b>	<b>55,93</b>	<b>63,40</b>	<b>209,30</b>	<b>1660,08</b>	<b>2926,31</b>	<b>608,19</b>	<b>291,06</b>	<b>1159,96</b>	<b>15,47</b>	<b>37,09</b>	<b>400,68</b>	<b>837,62</b>	<b>404,51</b>	<b>0,87</b>	<b>1,19</b>	<b>49,40</b>	<b>2,30</b>
	<b>9 ДЕНЬ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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
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	



422	Булка ванильная	100	7,90	12,60	22,24	284,00		11,20	14,20	38,30	0,70	3,87	7,68	12,10	7,00	0,57				
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>28,55</b>	<b>35,21</b>	<b>83,17</b>	<b>813,00</b>	<b>309,00</b>	<b>379,40</b>	<b>58,96</b>	<b>385,30</b>	<b>2,55</b>	<b>19,88</b>	<b>50,18</b>	<b>28,10</b>	<b>146,40</b>	<b>0,72</b>	<b>0,40</b>	<b>1,70</b>	<b>0,34</b>	<b>0,03</b>
	<b>Обед</b>																			
71	Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры)	30/30	0,54	0,09	1,14	10,20	145,80	9,30	10,20	16,80	0,42	0,10				0,03	0,02	6,72		
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	
282	Оладьи из печени	100	18,60	15,30	7,50	262,00	300,80	21,62	18,44	270,02	14,00				7886,00	0,26	1,94	95,26	0,22	
311	Картофель в молоке	150	3,52	3,73	19,76	602,02	59,76	27,24	97,64	0,93										
350	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54	117,00	50,68	14,38	3,94	8,34	0,07									
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		
	<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>29,88</b>	<b>25,43</b>	<b>120,21</b>	<b>1351,08</b>	<b>1342,07</b>	<b>164,01</b>	<b>191,85</b>	<b>457,97</b>	<b>19,71</b>	<b>5,75</b>	<b>12,11</b>	<b>45,08</b>	<b>8012,72</b>	<b>0,49</b>	<b>2,09</b>	<b>124,82</b>	<b>0,40</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1455</b>	<b>58,43</b>	<b>60,64</b>	<b>203,38</b>	<b>2164,08</b>	<b>1651,07</b>	<b>543,41</b>	<b>250,81</b>	<b>843,27</b>	<b>22,26</b>	<b>25,63</b>	<b>62,29</b>	<b>73,18</b>	<b>8159,12</b>	<b>1,21</b>	<b>2,49</b>	<b>126,52</b>	<b>0,74</b>	
	<b>10 ДЕНЬ</b>																			
222/337	Пудинг из творога (запеч) с соусом	170/50	23,35	24,14	51,87	534,05	394,80	280,87	48,13	369,80	1,85	31,05	21,58	37,44	142,56	0,19	0,58	0,58	0,11	
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	30	1,93	2,45	30,49	112,00	88,96	5,12	6,18	18,20	0,37				16,80		0,01	0,03		
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>33,73</b>	<b>32,09</b>	<b>116,42</b>	<b>869,95</b>	<b>831,09</b>	<b>541,99</b>	<b>98,81</b>	<b>617,75</b>	<b>2,97</b>	<b>38,05</b>	<b>141,58</b>	<b>48,44</b>	<b>199,36</b>	<b>0,33</b>	<b>0,91</b>	<b>3,22</b>	<b>0,11</b>	
	<b>Обед</b>																			
74	Икра овощная	60	1,31	1,67	7,36	49,73	195,66	32,87	12,30	30,70	0,44	0,04		2,05		0,02	0,03	4,21		
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,58	4,55	16,10	161,00	622,25	86,91	59,35	185,44	1,68	1,09	60,60	366,58	25,05	0,17	0,13	11,90	0,49	
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00	213,56	34,76	40,53	131,50	1,48	5,29		19,67	14,60	0,08	0,10	4,52		
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	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		
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>30,99</b>	<b>15,60</b>	<b>129,70</b>	<b>795,66</b>	<b>1786,42</b>	<b>217,39</b>	<b>159,39</b>	<b>473,02</b>	<b>11,21</b>	<b>11,82</b>	<b>60,60</b>	<b>408,10</b>	<b>39,65</b>	<b>0,45</b>	<b>0,35</b>	<b>39,24</b>	<b>0,49</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1380</b>	<b>64,72</b>	<b>47,69</b>	<b>246,12</b>	<b>1665,61</b>	<b>2617,51</b>	<b>759,38</b>	<b>258,20</b>	<b>1090,77</b>	<b>14,17</b>	<b>49,87</b>	<b>202,18</b>	<b>456,54</b>	<b>239,01</b>	<b>0,78</b>	<b>1,27</b>	<b>42,46</b>	<b>0,60</b>	
	<b>11 ДЕНЬ</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
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		
210	Омлет натуральный	160	16,05	17,94	2,81	308,90	226,23	115,98	18,72	257,20	3,03	38,94	55,80	66,00	316,50	0,12	0,57	0,30	1,14	
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	55,20	10,00	5,60	22,80	0,60				20,00	0,04	0,02	0,10	0,08	
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	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		
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>23,96</b>	<b>28,49</b>	<b>65,89</b>	<b>681,65</b>	<b>625,24</b>	<b>270,08</b>	<b>56,31</b>	<b>424,00</b>	<b>5,19</b>	<b>42,74</b>	<b>115,80</b>	<b>76,88</b>	<b>356,50</b>	<b>0,27</b>	<b>0,78</b>	<b>12,54</b>	<b>1,22</b>	
	<b>Обед</b>																			
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
279/451	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом томатным	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	0,90		18,20	76,57	216,22	12,61	7,21	12,61	2,52					0,02	0,02	3,60	
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	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	
	<b>Итого</b>	<b>985</b>	<b>27,82</b>	<b>26,57</b>	<b>141,60</b>	<b>926,18</b>	<b>1723,28</b>	<b>145,23</b>	<b>145,32</b>	<b>470,88</b>	<b>12,43</b>	<b>13,31</b>	<b>40,80</b>	<b>48,91</b>	<b>41,05</b>	<b>0,56</b>	<b>0,32</b>	<b>23,86</b>	<b>0,26</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1490</b>	<b>51,78</b>	<b>55,06</b>	<b>207,49</b>	<b>1607,83</b>	<b>2348,52</b>	<b>415,31</b>	<b>201,63</b>	<b>894,87</b>	<b>17,62</b>	<b>56,05</b>	<b>156,60</b>	<b>125,79</b>	<b>397,55</b>	<b>0,83</b>	<b>1,10</b>	<b>36,40</b>	<b>1,48</b>
	<b>12 ДЕНЬ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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	
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>19,99</b>	<b>26,69</b>	<b>93,37</b>	<b>696,81</b>	<b>571,89</b>	<b>451,60</b>	<b>66,78</b>	<b>356,89</b>	<b>2,75</b>	<b>5,04</b>	<b>70,69</b>	<b>13,05</b>	<b>138,46</b>	<b>0,23</b>	<b>0,33</b>	<b>4,57</b>	<b>0,44</b>
	<b>Обед</b>																		
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	35,70	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	
	<b>Итого</b>	<b>1000</b>	<b>24,08</b>	<b>26,33</b>	<b>126,49</b>	<b>840,56</b>	<b>1862,43</b>	<b>220,87</b>	<b>135,35</b>	<b>474,92</b>	<b>10,61</b>	<b>8,84</b>	<b>44,40</b>	<b>509,42</b>	<b>28,00</b>	<b>0,41</b>	<b>0,27</b>	<b>41,39</b>	<b>0,99</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1505</b>	<b>44,07</b>	<b>53,01</b>	<b>219,86</b>	<b>1537,37</b>	<b>2434,32</b>	<b>672,47</b>	<b>202,13</b>	<b>831,80</b>	<b>13,36</b>	<b>13,88</b>	<b>115,09</b>	<b>522,47</b>	<b>166,46</b>	<b>0,64</b>	<b>0,60</b>	<b>45,96</b>	<b>1,43</b>
	<b>13 ДЕНЬ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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
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
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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>16,33</b>	<b>17,71</b>	<b>51,96</b>	<b>428,56</b>	<b>339,38</b>	<b>337,71</b>	<b>40,62</b>	<b>323,73</b>	<b>2,81</b>	<b>19,25</b>	<b>84,68</b>	<b>36,10</b>	<b>192,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,44</b>	<b>0,97</b>	<b>0,60</b>
	<b>Обед</b>																		
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	0,90		18,20	76,57	216,22	12,61	7,21	12,61	2,52					0,02	0,02	3,60	
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	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	
	<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>28,40</b>	<b>29,09</b>	<b>118,85</b>	<b>854,79</b>	<b>1675,83</b>	<b>176,79</b>	<b>181,41</b>	<b>459,28</b>	<b>13,15</b>	<b>7,62</b>	<b>16,20</b>	<b>50,15</b>	<b>29,40</b>	<b>0,53</b>	<b>0,30</b>	<b>48,94</b>	<b>0,96</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1530</b>	<b>44,73</b>	<b>46,80</b>	<b>170,81</b>	<b>1283,35</b>	<b>2015,21</b>	<b>514,50</b>	<b>222,02</b>	<b>783,00</b>	<b>15,96</b>	<b>26,87</b>	<b>100,88</b>	<b>86,25</b>	<b>221,40</b>	<b>0,68</b>	<b>0,74</b>	<b>49,91</b>	<b>1,56</b>
	<b>14 ДЕНЬ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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
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 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	
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>15,17</b>	<b>13,22</b>	<b>70,94</b>	<b>469,90</b>	<b>539,47</b>	<b>422,16</b>	<b>68,44</b>	<b>379,29</b>	<b>10,63</b>	<b>960,77</b>	<b>117,63</b>	<b>28,94</b>	<b>73,50</b>	<b>0,20</b>	<b>0,53</b>	<b>2,72</b>	<b>0,04</b>
	<b>Обед</b>																		
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		0,19	0,06	10,05	0,18
292/331	Курица, тушенная в соусе с овощами	225	19,59	17,34	19,35	312,00	744,90	84,99	54,03	165,17	4,11	8,55	45,00	54,65	45,15	0,18	0,23	12,51	
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	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	
	<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>28,21</b>	<b>23,82</b>	<b>106,82</b>	<b>849,43</b>	<b>1845,90</b>	<b>175,99</b>	<b>135,92</b>	<b>342,03</b>	<b>11,55</b>	<b>14,20</b>	<b>89,84</b>	<b>101,44</b>	<b>52,35</b>	<b>0,53</b>	<b>0,38</b>	<b>36,17</b>	<b>0,18</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1475</b>	<b>43,38</b>	<b>37,04</b>	<b>177,76</b>	<b>1319,33</b>	<b>2385,37</b>	<b>598,15</b>	<b>204,36</b>	<b>721,32</b>	<b>22,18</b>	<b>974,97</b>	<b>207,47</b>	<b>130,38</b>	<b>125,85</b>	<b>0,72</b>	<b>0,91</b>	<b>38,89</b>	<b>0,22</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 14 ДНЕЙ</b>	<b>20445</b>	<b>715,29</b>	<b>700,46</b>	<b>2838,79</b>	<b>21417,19</b>	<b>34635,85</b>	<b>7929,91</b>	<b>3150,27</b>	<b>12427,20</b>	<b>227,67</b>	<b>2336,28</b>	<b>2483,69</b>	<b>3954,34</b>	<b>21964,64</b>	<b>10,53</b>	<b>17,15</b>	<b>786,93</b>	<b>13,61</b>
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ</b>	<b>1460,36</b>	<b>51,09</b>	<b>50,03</b>	<b>202,77</b>	<b>1529,80</b>	<b>2473,99</b>	<b>566,42</b>	<b>225,02</b>	<b>887,66</b>	<b>16,26</b>	<b>0,17</b>	<b>0,18</b>	<b>2,82</b>	<b>1568,90</b>	<b>0,75</b>	<b>1,23</b>	<b>56,21</b>	<b>0,97</b>
	<b>Норма 60% от суточной нормы</b>	<b>1200</b>	<b>46,20</b>	<b>47,40</b>	<b>201,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>660,00</b>	<b>660,00</b>	<b>150,00</b>	<b>660,00</b>	<b>7,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>1,80</b>	<b>420,00</b>	<b>0,72</b>	<b>0,84</b>	<b>36,00</b>	<b>0,60</b>

основание: сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г  
Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутьельян В.А.

основание: сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Москва ДеЛи  
Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутьельян В.А.

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

		белки	жиры	угл
	норма	1,00	1,00	4,00
		1,11	1,06	4,04