

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г.Керчи РК

«Школа №28 имени Героев Эльтигена»

Шульман З.С.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ЛАДИЯ»

Нечаева Л.В.

25.02.2025г



основное (организованное) меню

для детского оздоровительного лагеря
с 6-ти часовым режимом пребывания детей
возраст 12 лет и старше
сезон: лето 2025г

лето 2025г (12 лет 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	Д, 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	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00	146,00	127,30	14,00	90,00	0,10	9,60		0,20	20,00	0,04	0,17	0,70	0,10
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	675	21,36	40,53	75,52	755,70	525,18	459,81	68,84	468,42	2,94	37,09	104,70	51,80	347,40	0,20	0,72	2,33	1,24
	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	100/30	18,62	15,02	4,69	280,95	380,89	37,59	26,96	435,23	9,34	0,44		1,49	11065,10	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	1060	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	1735	54,61	74,06	209,99	1787,32	2477,69	655,24	209,35	1235,52	21,83	46,02	213,35	129,01	11412,50	1,01	3,79	101,10	1,49
	2 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
222/337	Пудинг из творога (запеч) с соусом	200/50	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	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00	146,00	127,30	14,00	90,00	0,10	9,60		0,20	20,00	0,04	0,17	0,70	0,10
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	685	46,00	40,01	158,91	1138,19	1071,49	664,93	132,58	775,14	4,27	55,23	145,25	65,18	249,10	0,47	1,18	3,79	0,68
	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	Птица, 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	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	1705	80,02	67,54	284,84	2035,77	3246,49	895,46	292,36	1207,36	18,17	73,11	211,23	166,26	303,28	0,97	1,62	54,29	0,86
	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	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00	146,00	127,30	14,00	90,00	0,10	9,60		0,20	20,00	0,04	0,17	0,70	0,10
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	760	34,94	33,96	123,17	940,71	1001,45	385,25	127,35	537,76	6,62	17,25	74,40	22,31	40,00	0,35	0,57	6,95	0,20
	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	120/30	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	1860	61,05	58,41	286,81	1947,29	2862,85	663,46	243,51	1009,51	13,35	31,40	105,22	403,78	125,34	0,73	0,88	51,63	1,04
	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	100/20	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
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00	146,00	127,30	14,00	90,00	0,10	9,60		0,20	20,00	0,04	0,17	0,70	0,10
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	765	26,40	26,70	84,02	692,71	821,93	651,00	95,99	591,95	1,99	58,56	190,85	82,22	147,40	0,28	0,90	3,74	0,25
	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	250	9,18	4,25	15,99	151,67	622,25	76,47	54,38	166,45	1,58	1,09	52,58	343,13	20,88	0,16	0,13	11,78	0,42
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	
	Итого	1000	48,47	42,75	159,15	1209,18	4224,16	219,11	298,74	880,65	17,10	8,89	172,28	433,72	55,88	0,83	0,71	39,46	0,58
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1765	74,87	69,46	243,17	1901,89	5046,09	870,11	394,73	1472,60	19,09	67,45	363,13	515,94	203,28	1,10	1,61	43,20	0,83
	5 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	260	7,47	4,28	40,09	310,74	232,36	165,61	25,13	146,32	0,58	2,48	74,28		71,80	0,10	0,21	1,45	0,19
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	18,96	15,44	27,84	326,00	197,62	210,42	30,22	255,42	0,86	29,96	23,96	34,10	91,00	0,07	0,42	0,46	0,10
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	
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	630	29,15	20,24	107,39	813,64	493,91	403,13	73,25	454,29	2,27	35,44	98,24	45,10	162,80	0,23	0,65	1,95	0,29
	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	
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
289	Рагу из птицы	230	16,58	15,47	20,06	286,44	860,67	48,58	51,08	142,82	2,53	0,39	53,08	35,90	19,27	0,09	0,20	14,96	
342	Компот из вишни	200	0,32	0,08	28,20	116,00	103,60	22,16	11,86	12,00	0,27					0,01	0,01	2,70	
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	26,72	22,44	133,82	852,05	2120,42	166,59	148,71	378,36	8,95	8,12	97,91	86,35	19,27	0,50	0,37	48,93	0,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1630	55,87	42,68	241,21	1665,69	2614,33	569,72	221,96	832,65	11,22	43,56	196,15	131,45	182,07	0,73	1,03	50,87	0,47
	6 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
71	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	196,00	17,00	14,00	30,00	0,50	0,30				0,04	0,02	4,90	
291	Плов из птицы	225	19,07	11,78	40,20	343,50	320,34	52,14	60,80	197,25	2,22	7,94		29,51	21,90	0,12	0,15	6,78	
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
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	
ПР	Печенье	45	2,88	3,66	45,55	167,34	132,92	7,65	9,23	27,19	0,55				25,09		0,02	0,05	
	Итого	620	28,58	23,86	117,68	741,84	713,16	230,19	95,88	354,84	4,12	8,24	0,00	29,51	105,99	0,20	0,26	14,67	0,23
	Обед																		
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	100	0,83	5,03	1,84	56,00	151,27	33,96	13,92	23,22	0,64			4,65		0,15	0,03	7,08	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	90,00	383,32	49,25	22,12	49,00	0,83	0,24	18,00	12,10		0,05	0,05	15,78	0,18
235	Шницель рыбный	120	16,51	9,70	10,80	196,80	434,86	82,78	42,94	261,34	3,67	0,62	18,72	554,20	19,20	0,07	0,07	4,92	0,80
143	Рагу из овощей	180	3,12	13,25	15,36	196,20	473,68	64,73	29,27	78,30	1,07	0,56	34,56	20,41	46,80	0,11	0,10	22,52	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)	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	1100	30,24	34,78	130,68	964,68	2234,95	302,53	164,56	568,78	14,34	8,62	71,28	617,76	66,00	0,58	0,35	68,92	1,14
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1720	58,82	58,64	248,36	1706,52	2948,11	532,72	260,44	923,62	18,46	16,86	71,28	647,27	171,99	0,78	0,61	83,59	1,37
	7 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	100/20	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
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00	146,00	127,30	14,00	90,00	0,10	9,60		0,20	20,00	0,04	0,17	0,70	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	800	27,37	25,21	107,44	486,38	842,02	646,20	105,42	607,28	2,95	40,86	175,27	48,08	140,60	0,32	0,89	3,93	0,14
	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	1800	59,94	46,38	253,36	1409,49	2957,49	859,77	276,26	1126,94	12,45	52,88	235,94	126,40	189,15	0,79	1,32	63,74	0,72
	8 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,58	12,16	41,82	308,50	250,93	166,13	46,53	195,15	1,01	5,14	75,00	15,40	58,50	0,13	0,18	1,20	0,15
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,00	66,00	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	12,68	9,68	22,00	100,00	0,03	0,18		0,35
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	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00	146,00	127,30	14,00	90,00	0,10	9,60		0,20	20,00	0,04	0,17	0,70	0,10
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	
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	660	23,11	30,68	97,66	760,17	758,42	485,03	99,64	549,82	4,03	31,52	144,68	45,30	242,90	0,33	0,75	3,50	0,75
	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	120/30	17,55	8,91	6,84	189,00	585,37	70,33	87,35	291,94	1,53			785,66	10,48	0,09	0,09	6,71	1,12
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	36,01	29,37	154,13	1054,62	2504,46	246,34	220,65	694,39	12,11	11,08	196,40	890,80	54,94	0,62	0,47	52,58	1,37
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1740	59,12	60,06	251,79	1814,79	3262,88	731,37	320,29	1244,21	16,14	42,60	341,08	936,10	297,84	0,95	1,22	56,08	2,12
	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
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	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00	146,00	127,30	14,00	90,00	0,10	9,60		0,20	20,00	0,04	0,17	0,70	0,10
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	60	4,74	7,56	13,35	170,47		6,72	8,52	22,89	0,42	2,32	4,61	7,26	7,20	0,34			0,02
	Итого	605	31,44	36,56	87,34	836,77	488,54	532,94	73,25	507,35	2,66	32,28	49,72	27,64	187,72	0,55	0,62	2,48	0,45
	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
282	Оладьи из говяжьей печени	120	22,32	18,36	9,00	314,40	360,96	25,94	22,13	324,02	16,80				9463,03	0,31	2,33	114,31	0,26
311	Картофель в молоке	180	4,22	4,48	23,71	152,07	722,43	71,71	33,53	117,71	1,12	1,59	113,51	40,94		0,16	0,16	19,41	0,05
350	Кисель из вишни	200	0,13	0,05	24,54	117,00	50,68	14,38	3,94	8,34	0,07					0,01	0,01	2,16	
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	1070	36,28	29,61	141,76	1030,08	2198,97	227,96	147,33	671,48	24,43	9,21	125,49	76,44	9463,03	0,74	2,65	167,77	0,49
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1675	67,72	66,17	229,10	1866,85	2687,51	760,90	220,58	1178,83	27,09	41,49	175,21	104,08	9650,75	1,29	3,27	170,25	0,94
	10 ДЕНЬ																		
222	Пудинг из творога (запеч) со сгущ.молоком	200/20	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	
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	570	39,14	34,15	99,77	869,55	1030,02	530,83	102,88	622,23	5,34	42,63	145,25	53,98	206,80	0,40	0,98	13,05	0,58
	Обед																		
74	Икра овощная	100	2,19	2,78	12,28	83,00	326,10	54,80	20,50	51,17	0,73	0,07		3,41		0,04	0,05	7,02	
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	9,18	4,25	15,99	151,67	622,25	76,47	54,38	166,45	1,58	1,09	52,58	343,13	20,88	0,16	0,13	11,78	0,42
291	Плов из птицы	225	19,07	11,78	40,20	343,50	320,34	52,14	60,80	197,25	2,22	7,94		29,51	21,90	0,12	0,15	6,78	
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	
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	915	40,41	23,32	189,03	1082,09	1761,65	238,02	186,69	579,45	9,85	16,30	52,58	402,45	65,08	0,47	0,42	29,24	0,42
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1485	79,55	57,47	288,80	1951,64	2791,67	768,85	289,57	1201,68	15,19	58,93	197,83	456,43	271,88	0,87	1,40	42,29	1,00
	11 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
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	

210	Омлет натуральный	200	21,40	23,92	3,80	316,00	301,64	154,64	24,96	343,20	4,04	51,92	74,40	88,00	422,00	0,16	0,76	0,40	1,52
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
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00	146,00	127,30	14,00	90,00	0,10	9,60		0,20	20,00	0,04	0,17	0,70	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 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	685	32,08	39,47	75,52	781,37	953,55	444,44	84,79	618,65	6,79	65,62	134,40	103,03	482,00	0,37	1,15	20,56	1,70
	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	
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	120/30	15,66	17,50	20,50	302,00	389,20	55,90	36,66	176,74	1,74	1,48	14,40	15,82	67,84	0,10	0,18	1,44	
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,81	5,10	29,50	183,06	101,26	18,79	25,95	121,26	2,05	8,28				0,10	0,04		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	35,62	35,56	174,47	1169,49	2081,20	186,36	153,07	596,83	14,54	17,11	44,40	60,32	67,84	0,64	0,44	26,42	0,28
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1765	67,70	75,03	249,99	1950,86	3034,75	630,80	237,86	1215,48	21,33	82,73	178,80	163,35	549,84	1,02	1,59	46,98	1,98
	12 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	
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,94	12,83	31,98	286,23	58,89	264,00	16,40	151,58	1,08		12,80		88,30	0,07	0,09	0,21	0,35
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	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00	146,00	127,30	14,00	90,00	0,10	9,60		0,20	20,00	0,04	0,17	0,70	0,10
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	665	24,81	34,05	107,45	841,93	872,66	658,85	90,55	494,19	3,30	14,67	72,80	14,61	172,70	0,30	0,52	7,18	0,60
	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	
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 натуральный	120	16,51	9,70	10,80	196,80	434,86	82,78	42,94	261,34	3,67	0,62	18,72	554,20	19,20	0,07	0,07	4,92	0,80
145	Картофель, тушеный с луком	180	3,76	12,69	25,33	234,00	736,72	39,83	34,40	101,63	1,46	0,56	34,56	20,41	14,40	0,18	0,09	21,58	0,16
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	1070	29,17	32,58	143,89	985,26	2008,51	251,19	158,12	577,29	11,12	10,94	53,28	611,62	33,60	0,46	0,30	42,69	1,14
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1735	53,98	66,63	251,34	1827,19	2881,17	910,04	248,66	1071,48	14,42	25,61	126,08	626,23	206,30	0,76	0,83	49,87	1,74
	13 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		

121	Суп молочный с крупой рисовой	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
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
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00	146,00	127,30	14,00	90,00	0,10	9,60		0,20	20,00	0,04	0,17	0,70	0,10
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	
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	720	19,42	21,17	62,70	517,48	531,97	500,00	59,63	442,83	3,14	30,10	99,69	38,90	218,60	0,20	0,64	1,84	0,69
	Обед																		
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 пшениная	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	1850	59,08	76,42	207,44	1759,30	2678,06	726,45	277,01	1095,39	18,97	39,73	115,89	111,57	280,30	0,84	1,11	58,75	1,67
	14 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	260	7,47	4,28	40,09	310,74	232,36	165,61	25,13	146,32	0,58	2,48	74,28		71,80	0,10	0,21	1,45	0,19
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
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	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00	146,00	127,30	14,00	90,00	0,10	9,60		0,20	20,00	0,04	0,17	0,70	0,10
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	675	20,98	15,54	107,35	741,64	734,08	555,57	89,90	501,93	11,16	968,08	116,91	21,64	132,30	0,29	0,74	4,05	0,31
	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	Птица, 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)	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	1070	33,60	27,85	131,88	1093,08	2179,25	216,95	175,33	412,35	14,00	17,73	98,84	120,93	66,18	0,61	0,43	43,68	0,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1745	54,58	43,39	239,23	1834,72	2913,33	772,52	265,23	914,28	25,16	985,81	215,75	142,57	198,48	0,90	1,18	47,73	0,49
	ВСЕГО ЗА 14 ДНЕЙ	24210	886,90	862,32	3485,43	25459,32	42402,42	#####	3757,78	15729,54	252,86	1608,18	2746,94	4660,44	24043,00	12,71	21,46	920,35	16,72

	В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ	1729,29	63,35	61,59	248,96	1818,52	3028,74	739,10	268,41	1123,54	18,06	1,15	1,96	3,33	1717,36	0,91	1,53	65,74	1,19
	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
факт	1,17	1,12	4,33