

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



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



«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Орлов
по доверенности
№10-2025-К от 23.12.25г.
Кравченко Т.Н.



основное (организованное) меню

**для детского оздоровительного лагеря
с 6-ти часовым режимом пребывания детей
возраст 7-11лет
сезон: лето 2026г**

лето 2026г (7-11 лет)

№ 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																			
182.1	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
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	180	0,06	0,02	12,61	50,42	7,23	9,33	1,18	2,35	0,24								0,03
Итого		615	20,33	38,39	66,45	695,92	488,11	432,02	62,60	440,34	2,81	35,75	92,70	48,70	335,80	0,19	0,69	2,10	1,21
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	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	385,14	23,36	21,82	54,06	0,90	0,18	36,00	20,48		0,09	0,05	6,60	0,01
259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,20	22,19	68,58	425,69	830,50	40,50	42,48	205,75	3,86	0,30	60,00	33,10		0,12	0,17	6,76	
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	25,24	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	2,09	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					0,04	0,02	10,00	
Итого		805	24,84	29,41	159,27	892,67	1911,02	132,10	114,92	403,45	11,61	6,06	96,00	73,38	0,00	0,40	0,33	29,79	0,01
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1420	45,17	67,79	225,72	1588,59	2399,13	564,12	177,52	843,79	14,42	41,81	188,70	122,08	335,80	0,59	1,02	31,88	1,22
2 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
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
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,10	3,00		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	25,24	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	
Итого		595	31,50	30,94	127,50	893,95	839,69	555,89	100,21	620,55	3,28	43,75	24,58	48,64	189,36	0,33	0,94	2,65	0,21
Обед																			
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	200	1,27	3,99	7,32	76,20	307,28	27,88	16,60	39,42	0,62	0,17	24,00	14,48		0,06	0,04	8,30	0,01
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	75/30	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
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	25,24	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	2,09	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					0,04	0,02	10,00	
	Итого	885	18,74	17,50	116,35	712,81	1483,40	189,43	90,59	338,32	7,98	10,91	24,60	248,94	53,34	0,32	0,23	35,31	0,44
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1480	50,24	48,44	243,85	1606,76	2323,09	745,32	190,80	958,87	11,26	54,66	49,18	297,58	242,70	0,65	1,18	37,96	0,65
	3 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	
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			0,05	0,13	0,23	
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,52	145,00	138,40	8,44	72,03	108,88	2,42	0,30		1,20		0,12	0,06		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 пшеничный	40	3,16	0,40	19,57	93,52	44,27	12,80	13,20	39,80	0,44	2,40		8,80		0,04	0,02	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,50	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	560	28,22	26,36	87,58	696,16	747,56	216,06	142,63	445,50	6,46	6,37	72,96	16,45	20,00	0,30	0,40	4,35	0,08
	Обед																		
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	200	1,44	3,94	8,75	83,00	308,24	39,38	20,90	43,68	0,98	0,10	9,60	7,28		0,04	0,04	8,54	0,01
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	175	15,24	13,49	15,05	242,67	579,37	66,10	42,02	128,47	3,20	6,69	3,50	4,25	35,12	0,14	0,18	0,73	
358	Кисель из сока плодового	200	0,31		39,40	160,00	149,64	22,46	7,26	18,50	0,19								
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	25,24	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	2,09	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					0,04	0,02	10,00	
	Итого	825	22,67	18,86	121,46	751,73	1582,78	179,48	115,88	314,73	8,78	12,29	13,10	31,33	35,12	0,37	0,33	28,40	0,01
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1385	50,89	45,22	209,04	1447,89	2330,34	395,54	258,51	760,22	15,25	18,66	86,06	47,78	55,12	0,67	0,73	32,75	0,09
	4 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
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	50/20	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	40	3,16	0,40	19,57	93,52	44,27	12,80	13,20	39,80	0,44	2,40		8,80		0,04	0,02	0,00	
	Итого	560	18,28	15,82	64,89	477,52	574,23	438,25	67,08	396,55	1,43	28,59	155,42	47,66	89,10	0,18	0,55	2,75	0,09
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,11	3,62	10,83	80,38	279,06	3,11	18,49	35,58	1,00								
89	Щи зеленые	200	2,18	5,30	7,16	91,40	440,42	47,00	59,22	83,52	1,66	1,57	12,96	11,56	10,00	0,14	0,09	15,30	0,01
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	25,24	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	2,09	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	

	Завтрак																		
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	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
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	40	3,16	0,40	19,57	93,52	44,27	12,80	13,20	39,80	0,44	2,40		8,80		0,04	0,02	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,50	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	580	18,83	14,67	77,14	512,50	545,05	423,26	68,74	389,80	10,86	962,37	147,63	31,14	83,50	0,21	0,54	2,70	0,04
	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	200	6,41	4,96	12,49	130,00	497,90	28,80	31,35	106,29	1,28	0,95	48,53	28,59	4,67	0,11	0,11	8,98	0,02
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	180	0,60	0,08	28,82	119,71	206,84	29,23	15,72	21,10	0,63					0,01	0,02	0,65	
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	25,24	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	2,09	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	
838	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,04	0,02	10,00	
	Итого	830	27,19	17,59	122,59	766,55	1776,42	179,11	139,09	428,48	7,98	9,85	48,53	64,16	37,77	0,40	0,37	50,45	0,02
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1410	46,02	32,26	199,73	1279,05	2321,47	602,37	207,83	818,28	18,84	972,22	196,16	95,30	121,27	0,60	0,91	53,15	0,06
	8 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	210	6,08	11,18	33,48	260,00	201,34	133,38	37,22	156,72	0,81	4,11	60,00	12,32	54,80	0,10	0,14	0,96	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	Хлеб ржаной	20	1,50	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	
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	510	19,10	27,03	76,99	626,98	529,48	321,12	72,56	403,84	3,26	19,99	129,68	38,72	219,20	0,25	0,54	2,55	0,65
	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	200	2,85	5,57	15,03	135,48	284,60	42,72	20,28	57,78	0,94	2,07	40,17	17,00	16,84	0,08	0,06	4,60	0,04
290/330	Курица, тушенная в соусе	100	13,28	10,84	2,90	162,00	155,33	27,33	15,28	85,50	0,67				25,98	0,04	0,09	0,41	
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	25,24	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	2,09	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					0,04	0,02	10,00	
	Итого	910	25,68	26,16	115,10	806,86	1783,76	175,27	113,93	373,52	9,46	8,49	130,71	75,31	42,82	0,44	0,36	39,60	0,12
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1420	44,78	53,19	192,09	1433,84	2313,24	496,39	186,49	777,36	12,72	28,48	260,39	114,03	262,02	0,69	0,90	42,15	0,77
	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

24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,58	3,64	2,19	42,41	124,25	11,40	9,62	20,34	0,44	0,07		2,23		0,02	0,02	4,95	
89	Щи зеленые	200	2,18	5,30	7,16	91,40	440,42	47,00	59,22	83,52	1,66	1,57	12,96	11,56	10,00	0,14	0,09	15,30	0,01
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	25,24	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	2,09	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	880	27,42	27,53	112,39	804,24	1403,31	157,80	161,25	434,14	11,57	7,30	12,96	45,21	26,90	0,46	0,28	34,23	0,09
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1465	44,88	46,74	161,29	1241,84	1827,04	588,35	209,82	813,49	14,14	34,59	82,64	98,21	232,30	0,64	0,85	35,74	0,81
	14 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
181.1	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	6,03	3,46	32,38	251,00	187,69	133,77	20,30	118,19	0,47	2,00	60,00		58,00	0,08	0,17	1,17	0,15
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	0,90	9,52	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	3,80	0,39	24,60	117,00	55,34	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,05	0,02	0,01	
	Итого	530	18,64	12,11	95,78	632,00	543,42	396,43	71,07	383,80	2,33	15,52	102,63	21,44	98,50	0,22	0,53	3,07	0,17
	Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	150,00	14,98	9,05	16,98	0,28	0,14		0,18		0,01	0,02	10,25	
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74	0,18	36,00	19,24		0,07	0,05	6,70	0,01
292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	175	15,24	13,49	15,05	242,67	579,37	66,10	42,02	128,47	3,20	6,69	3,50	4,25	35,12	0,14	0,18	0,73	
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	25,24	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	2,09	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	805	23,68	20,85	103,83	697,14	1726,56	159,25	113,12	310,72	10,73	12,41	39,50	43,47	35,12	0,38	0,34	31,29	0,01
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1335	42,32	32,96	199,61	1329,14	2269,98	555,68	184,19	694,52	13,06	27,93	142,13	64,91	133,62	0,60	0,87	34,36	0,18
	ВСЕГО ЗА 14 ДНЕЙ	19600	671,79	677,58	3002,3	20487,6	33825,5	7880,3	2941,1	11697,3	194,5466	1419,8	1974,2	2459,3	2793,334	10,692	12,829	583,5	8,89
	В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ	1400	47,99	48,40	214,45	1463,40	2416,10	562,88	210,08	835,52	13,90	101,41	141,01	175,66	199,52	0,76	0,92	41,68	0,64
	Норма 60% от суточной нормы	1200	46,20	47,40	201,00	1410,00	660,00	660,00	150,00	660,00	7,20	0,02	0,06	1,80	420,00	0,72	0,84	36,00	0,60

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	1,00	1,00	4,00
факт	1,04	1,02	4,27