



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



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



«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Орлов
по доверенности
№10-2025-К от 22.12.25г
Кравченко Т.Н.



основное (организованное) меню
для детского оздоровительного лагеря
с 6-ти часовым режимом пребывания детей
возраст 12 лет и старше
сезон: лето 2026г

лето 2026г (12 лет и старше)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Минералы							Витамины					
							К	Са	Mg	P	Fe	Селен, мкг	Йод, мкг	Фтор, мкг	A	B1	B2	C	D, мкг
1 ДЕНЬ																			
Завтрак																			
182.1	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	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25	481,42	29,20	27,27	67,57	1,13	0,23	44,87	25,60		0,11	0,06	8,25	0,04
259	Жаркое по-домашнему из говядины	225	20,90	28,63	88,47	549,17	1071,35	52,25	54,80	265,42	4,98	0,39	77,40	42,70		0,15	0,22	8,72	
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	32,14	39,13	198,15	1136,20	2337,97	167,58	147,07	524,00	13,72	8,11	122,27	94,70	0,00	0,47	0,41	35,28	0,04
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1650	53,50	79,66	273,67	1891,90	2863,15	627,39	215,90	992,42	16,66	45,20	226,97	146,50	347,40	0,67	1,13	37,61	1,28
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
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	
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	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		635	39,07	35,86	140,75	995,29	878,76	535,53	103,48	638,19	3,93	49,23	55,25	54,18	219,10	0,37	1,01	2,52	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	
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
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					
338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20					0,06	0,02	0,01	
	Итого	1080	26,70	24,45	142,44	923,15	1927,98	268,36	116,11	465,86	9,06	14,15	30,82	381,47	85,34	0,39	0,30	45,88	0,84
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1715	65,77	60,31	283,19	1918,44	2806,74	803,89	219,59	1104,05	12,99	63,38	86,07	435,65	304,44	0,76	1,32	48,40	1,52
	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	
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	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	635	30,85	31,04	107,93	833,37	957,44	260,55	160,01	512,00	7,62	7,95	74,40	23,31	20,00	0,36	0,43	6,25	0,08
	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	225	19,59	17,34	19,35	312,00	744,90	84,99	54,03	165,17	4,11	8,60	4,50	5,46	45,15	0,18	0,23	12,51	
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	70	3,71	0,70	34,28	163,66	75,60	22,40	23,10	69,65	0,77	4,20		15,40		0,01	0,02	2,40	
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		0,07	0,03	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					0,06	0,02	0,01	
	Итого	995	29,51	24,06	143,26	918,61	1959,44	223,38	149,02	405,08	10,75	16,22	16,48	40,96	45,15	0,45	0,40	46,80	0,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1630	60,36	55,10	251,19	1751,98	2916,88	483,93	309,02	917,08	18,36	24,17	90,88	64,27	65,15	0,81	0,84	53,05	0,26
	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	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
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	620	23,60	23,30	78,48	624,90	639,16	491,78	78,45	479,21	1,86	48,01	175,84	80,52	120,80	0,23	0,70	2,88	0,16
	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	
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
284	Запеканка картофельная с мясом	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								
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		0,02	0,02	3,60	
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		0,07	0,03	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					0,06	0,02	0,01	
	Итого	1080	26,70	24,45	142,44	923,15	1927,98	268,36	116,11	465,86	9,06	14,15	30,82	381,47	85,34	0,39	0,30	45,88	0,84

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	100/20	13,08	13,78	34,44	314,00	215,58	176,72	30,94	200,32	0,90	18,44	25,26	20,18	61,00	0,09	0,33	0,92	0,04
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	655	24,57	21,81	101,90	701,57	659,25	486,98	87,88	494,56	2,82	30,31	160,26	46,38	114,00	0,28	0,69	3,06	0,06
	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	16,54	12,75	26,69	287,48	60,99	82,62	53,50	207,93	1,87	4,03		18,14	38,07	0,10	0,17	23,36	
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	34,39	21,57	147,93	942,09	1639,76	217,53	176,50	541,11	9,68	12,42	60,67	80,27	45,07	0,47	0,44	62,85	0,58
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1655	58,95	43,38	249,83	1643,66	2299,01	704,51	264,38	1035,67	12,51	42,73	220,93	126,65	159,07	0,75	1,14	65,91	0,64
	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	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	565	21,06	28,18	93,66	710,17	612,42	357,73	85,64	459,82	3,93	21,92	144,68	45,10	222,90	0,29	0,58	2,80	0,65
	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	3,56	6,96	18,79	169,35	322,40	53,40	25,35	72,23	1,18	2,59	87,75	32,52	44,46	0,10	0,12	5,75	0,15
290/330	Курица, тушенная в соусе	125	16,60	13,55	3,63	202,50	194,16	34,16	19,10	106,88	0,84				32,48	0,05	0,11	0,51	
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	1055	32,40	33,94	139,20	1005,47	2079,90	218,10	142,78	474,20	10,84	11,08	196,40	105,14	76,94	0,52	0,49	46,38	0,25
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1620	53,46	62,13	232,86	1715,64	2692,32	575,83	228,42	934,02	14,77	33,00	341,08	150,24	299,84	0,81	1,07	49,18	0,90
	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

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
279/331	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом сметанным с	100/30	11,85	12,15	13,39	209,96	217,87	29,67	24,23	128,77	1,00	0,10	1,20	1,22	43,73	0,08	0,11	0,24	
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	1060	31,81	30,21	167,36	1077,45	1909,87	160,13	140,64	548,86	13,80	15,73	31,20	45,72	43,73	0,62	0,37	25,22	0,28
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1745	61,12	68,95	270,13	1930,05	2863,42	587,74	222,04	1126,14	20,08	81,35	165,60	148,75	537,64	0,98	1,52	50,44	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	12,69	14,88	43,18	332,03	68,31	306,24	19,02	175,83	1,25		1,48		102,43	1,50	0,10	0,24	0,41
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 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	650	25,87	35,99	113,56	851,50	885,00	694,07	85,44	509,50	4,01	13,77	61,48	11,31	186,83	1,71	0,53	7,21	0,66
	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	
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	0,12	6,07	3,70	7,00	0,14	0,14	11,24	0,58
235	Шницель рыбный	100	13,76	8,08	35,00	164,00	362,38	68,98	35,78	217,78	3,06	0,52	15,60	462,00	16,00	0,06	0,06	4,10	0,67
145	Картофель, тушенный с луком	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	1050	35,02	35,41	182,02	1097,21	2520,25	252,04	186,37	666,18	12,01	8,69	56,23	512,51	37,40	0,58	0,42	52,36	1,41
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1700	60,89	71,40	295,58	1948,71	3405,25	946,11	271,80	1175,68	16,02	22,46	117,71	523,82	224,23	2,29	0,95	59,57	2,07
	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																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	0,96	6,08	3,65	70,70	207,09	19,00	16,04	33,92	0,74	0,11		3,72		0,04	0,03	8,26	
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 пшенная	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)	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	39,32	55,02	138,92	1211,32	1968,06	219,71	211,46	649,14	14,64	9,74	16,20	69,26	61,70	0,61	0,46	42,12	0,98
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1800	58,74	76,19	201,62	1728,80	2500,03	719,71	271,09	1091,97	17,78	39,84	115,89	108,16	280,30	0,81	1,10	43,96	1,67
	14 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
181.1	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,18	4,13	38,55	298,81	223,44	159,25	24,16	140,70	0,56	2,50	75,00		69,05	0,10	0,20	1,39	0,19
224	Запеканка из творога с морковью и сгущ.молоком	100/20	13,08	13,78	34,44	314,00	215,58	176,72	30,94	200,32	0,90	18,44	25,26	20,18	61,00	0,09	0,33	0,92	0,04
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	1,00	30,00		10,00	0,04	0,16	1,33	
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	24,46	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55	3,00		11,00		0,06	0,02	0,01	
	Итого	620	24,43	19,76	113,35	810,71	648,95	478,57	87,00	483,57	2,42	24,94	130,26	31,18	140,05	0,29	0,71	3,65	0,23
	Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	250,00	24,97	15,09	28,31	0,47	0,24		0,31		0,02	0,04	17,10	
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	225	19,59	17,34	19,35	312,00	744,90	84,99	54,03	165,17	4,11	8,60	4,50	5,46	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	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	30,72	27,33	127,68	881,58	2124,27	202,92	145,11	401,62	12,54	16,27	49,33	56,22	45,15	0,57	0,42	53,28	0,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1595	55,15	47,09	241,03	1692,29	2773,22	681,49	232,11	885,19	14,96	41,21	179,59	87,40	185,20	0,86	1,14	56,92	0,41
	ВСЕГО ЗА 14 ДНЕЙ	23085	839,36	858,07	3634,3	25243,6	40939,3	9077,4	3573,1	14245,7	221,199	605,49	2343,1	2902,6	3318,357	13,019	15,318	744,09	14,97
	В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ	1648,93	59,95	61,29	259,59	1803,11	2924,23	648,39	255,22	1017,55	15,80	0,43	1,67	2,07	237,03	0,93	1,09	53,15	1,07
	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 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
плюс 2013г

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	1,11	1,11	4,52