

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Керчь РК

«Школа №13»

Мелешинковская



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Нектар»

Белан А.С.



основное (организованное) меню

**для детского оздоровительного лагеря
с 6-ти часовым режимом пребывания детей**

возраст 12 лет и старше

сезон: лето 2026г

338	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	
	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	
	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	26,70	24,45	142,44	923,15	1927,98	268,36	116,11	465,86	9,06	14,15	30,82	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	0,76	1,32	48,40	1,52
	3 ДЕНЬ																	
73	Завтрак																	
	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	
3303	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		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	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
92/33	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	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				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	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	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	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	0,05	0,17	0,83	0,02
225	Оладьи из творога с молоком стученным	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	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	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	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	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	

	мл 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 стущ.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	
п/р	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	
п/р	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
187/330	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	
п/р	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	
п/р	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
п/р	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
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120/30	16,53	8,39	6,44	177,98	551,23	66,22	82,26	274,91	1,44				9,86	0,08	0,08	6,32	
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	
п/р	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	
п/р	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	32,33	28,78	142,01	980,95	2436,97	250,16	205,94	642,23	11,44	11,08	196,40	105,14	54,32	0,55	0,46	52,19	0,25
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1645	53,39	56,97	235,67	1691,12	3049,39	607,89	291,58	1102,05	15,37	33,00	341,08	150,24	277,22	0,84	1,04	54,99	0,90
	9 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
208	Лапшевник створогом	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

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	1,11	1,10	4,52