

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №2»

Сидоренко Т.В.

«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 7-11 лет
сезон: лето 2025г

лето 2025г (7-11 лет)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая я ценность, ккал	Минералы							Витамины					
							К	Ca	Mg	P	Fe	Селен, мкг	Йод, мкг	Фтор, мкг	A	B1	B2	C	D, мкг
	1 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
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
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	
111	Суп с вермишелью	200	1,91	4,06	10,40	93,60	6,62	21,84	12,18	29,42	0,58			2,48		0,04	0,02	0,76	0,01
261/330	Печень, тушенная в соусе	90/30	4,25	13,42	4,04	251,20	327,75	33,26	23,28	388,88	8,34	0,24		3,86	9960,00	0,35	2,51	51,44	0,02
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	900	15,71	27,23	111,61	854,18	1678,20	160,32	113,83	648,54	16,77	6,66	90,54	64,65	9960,00	0,71	2,74	86,79	0,11
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1515	36,04	65,61	178,06	1550,10	2166,31	592,34	176,43	1088,88	19,58	42,41	183,24	113,35	10295,80	0,91	3,43	88,88	1,32
	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
385	Молоко кипяченное	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	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	35,78	34,59	121,20	919,95	977,09	669,29	112,81	707,75	3,07	47,65	141,58	48,64	219,36	0,37	1,08	3,92	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	
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	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	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	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20			54,60	81,73	45,15	0,04	0,02	10,00		
	Итого	855	27,61	22,71	104,56	737,63	1814,89	188,52	127,84	345,54	12,02				14,15	54,60	81,73	45,15	0,42	0,38	41,38	0,01
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1450	63,39	57,30	225,76	1657,58	2791,98	857,81	240,65	1053,29	15,09				61,80	196,18	130,37	264,51	0,79	1,46	45,30	0,22
	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					2,05			0,02	0,02	2,91	
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	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,52	26,45	168,00	30,34	4,86	21,12	37,17	1,11								0,06	0,02		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	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	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	655	31,20	28,38	97,51	769,16	785,50	339,78	105,72	463,79	5,25				15,67	72,96	15,45	40,00	0,28	0,53	5,05	0,18
	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
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	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	905	18,15	17,50	137,55	796,24	1416,82	199,28	90,64	344,21	5,65				10,91	24,60	248,94	53,34	0,31	0,23	34,11	0,44
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1560	49,35	45,88	235,06	1565,40	2202,32	539,06	196,36	807,99	10,90				26,58	97,56	264,39	93,34	0,59	0,76	39,16	0,62
	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
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	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	635	20,33	18,32	68,89	527,52	720,23	565,55	81,08	486,55	1,53				38,19	155,42	47,86	109,10	0,22	0,72	3,45	0,19
	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								0,02	0,03	3,32	
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	8,46	7,64	12,88	128,80	497,80	69,53	47,48	148,35	1,34				0,87	48,48	293,26	20,04	0,14	0,10	9,52	0,39
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		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		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	830	38,91	41,85	126,75	996,61	3342,81	186,92	257,29	700,23	14,21		144,24	364,41	48,04	0,69	0,57	33,14	0,52
1465	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1465	59,24	60,18	195,64	1524,13	4063,04	752,47	338,37	1186,78	15,73		299,66	412,27	157,14	0,91	1,29	36,59	0,71
	5 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
181	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		60,00		58,00	0,08	0,17	1,17	0,15
223	Запеканка из творога с молоком стуженным	75/20	14,60	11,59	23,46	257,50	167,22	173,67	24,37	203,02	0,66		17,97	25,75	68,25	0,06	0,35	0,40	0,08
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 пшеничный	40	3,16	0,40	19,57	93,52	44,27	12,80	13,20	39,80	0,44		8,80			0,04	0,02	0,00	
	Итого	525	23,85	15,47	88,02	652,44	406,41	329,57	59,05	363,36	1,81		77,97	34,55	126,25	0,18	0,54	1,60	0,23
	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					0,03	0,02	6,72	
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74		36,00	19,24		0,07	0,05	6,70	0,01
289	Рагу из птицы	200	14,42	13,45	17,45	249,08	748,41	42,24	44,41	124,19	2,20		46,15	31,22	16,75	0,07	0,17	13,00	
342	Компот из свежей вишни	180	0,29	0,07	25,41	104,50	93,33	19,96	10,68	10,81	0,25					0,01	0,01	2,43	
пр	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	25,24	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55			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			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	830	22,00	19,02	110,70	705,44	1768,51	137,06	120,13	304,46	7,60		82,15	70,26	16,75	0,33	0,32	38,86	0,01
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1355	45,85	34,49	198,72	1357,88	2174,92	466,63	179,18	667,82	9,41		160,12	104,81	143,00	0,51	0,86	40,47	0,24
	6 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
71	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	117,60	10,20	8,40	18,00	0,30					0,02	0,01	2,94	
291	Плов из курицы	180	15,25	9,42	32,16	274,80	256,27	41,71	48,64	157,80	1,78		23,60	17,52		0,10	0,12	5,42	
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	25	1,61	2,04	25,41	93,33	74,13	4,26	5,15	16,17	0,31			13,99			0,01	0,03	
	Итого	515	23,21	19,84	88,74	594,33	511,90	209,57	74,04	292,37	3,24		0,00	23,60	90,51	0,16	0,21	11,33	0,23
	Обед																		
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,50	3,02	1,10	33,59	90,76	20,37	8,35	13,93	0,38			2,79		0,09	0,02	4,24	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	72,00	306,66	39,40	17,70	39,20	0,66		14,40	9,68		0,04	0,04	12,62	0,14
235	Шницель рыбный	100	13,76	8,08	35,00	164,00	362,38	68,98	35,78	217,78	3,06		15,60	462,00	16,00	0,06	0,06	4,10	0,67
143	Рагу из овощей	150	2,60	1,104	12,80	163,50	394,74	53,94	24,39	65,25	0,89		28,80	17,01	39,00	0,09	0,08	18,77	0,14
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			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			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	830	38,91	41,85	126,75	996,61	3342,81	186,92	257,29	700,23	14,21		144,24	364,41	48,04	0,69	0,57	33,14	0,52
1465	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1465	59,24	60,18	195,64	1524,13	4063,04	752,47	338,37	1186,78	15,73		299,66	412,27	157,14	0,91	1,29	36,59	0,71
	5 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
181	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		60,00		58,00	0,08	0,17	1,17	0,15
223	Запеканка из творога с молоком стуженным	75/20	14,60	11,59	23,46	257,50	167,22	173,67	24,37	203,02	0,66		17,97	25,75	68,25	0,06	0,35	0,40	0,08
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 пшеничный	40	3,16	0,40	19,57	93,52	44,27	12,80	13,20	39,80	0,44		8,80			0,04	0,02	0,00	
	Итого	525	23,85	15,47	88,02	652,44	406,41	329,57	59,05	363,36	1,81		77,97	34,55	126,25	0,18	0,54	1,60	0,23
	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					0,03	0,02	6,72	
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	381,24	23,32	19,34	45,38	0,74		36,00	19,24		0,07	0,05	6,70	0,01
289	Рагу из птицы	200	14,42	13,45	17,45	249,08	748,41	42,24	44,41	124,19	2,20		46,15	31,22	16,75	0,07	0,17	13,00	
342	Компот из свежей вишни	180	0,29	0,07	25,41	104,50	93,33	19,96	10,68	10,81	0,25					0,01	0,01	2,43	
пр	Хлеб пшеничный	50	2,65	0,50	25,24	116,90	55,33	16,00	16,50	49,75	0,55			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			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	830	22,00	19,02	110,70	705,44	1768,51	137,06	120,13	304,46	7,60		82,15	70,26	16,75	0,33	0,32	38,86	0,01
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1355	45,85	34,49	198,72	1357,88	2174,92	466,63	179,18	667,82	9,41		160,12	104,81	143,00	0,51	0,86	40,47	0,24
	6 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
71	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	117,60	10,20	8,40	18,00	0,30					0,02	0,01	2,94	
291	Плов из курицы	180	15,25	9,42	32,16	274,80	256,27	41,71	48,64	157,80	1,78		23,60	17,52		0,10	0,12	5,42	
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	25	1,61	2,04	25,41	93,33	74,13	4,26	5,15	16,17	0,31			13,99			0,01	0,03	
	Итого	515	23,21	19,84	88,74	594,33	511,90	209,57	74,04	292,37	3,24		0,00	23,60	90,51	0,16	0,21	11,33	0,23
	Обед																		
21	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,50	3,02	1,10	33,59	90,76	20,37	8,35	13,93	0,38			2,79		0,09	0,02	4,24	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	72,00	306,66	39,40	17,70	39,20	0,66		14,40	9,68		0,04	0,04	12,62	0,14
235	Шницель рыбный	100	13,76	8,08	35,00	164,00	362,38	68,98	35,78	217,78	3,06		15,60	462,00	16,00	0,06	0,06	4,10	0,67
143	Рагу из овощей	150	2,60	1,104	12,80	163,50	394,74	53,94	24,39	65,25	0,89		28,80	17,01	39,00	0,09	0,08	18,77	0,14
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			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			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	

		Итого	880	24,31	27,44	130,54	765,52	1770,49	237,54	128,93	456,05	11,50	6,58	58,80	511,28	55,00	0,45	0,28	53,34	0,95
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1395	47,52	47,28	219,28	1359,85	2282,39	447,11	202,97	748,42	14,74	13,11	58,80	534,88	145,51	0,61	0,49	64,67	1,18
		7 ДЕНЬ																		
		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
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	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	635	20,88	17,17	81,14	562,50	691,05	550,56	82,74	479,80	10,96	971,97	147,63	31,34	103,50	0,25	0,71	3,40	0,14
		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	
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	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	1465	48,07	34,76	203,73	1329,05	2467,47	729,67	221,83	908,28	18,94	981,82	196,16	95,50	141,27	0,64	1,08	53,85	0,16
		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		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	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	605	21,15	29,53	80,99	676,98	675,48	448,42	86,56	493,84	3,36	29,59	129,68	38,92	239,20	0,29	0,71	3,25	0,75
		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	3,67	15,03	115,40	284,60	26,72	20,28	57,78	0,94	2,07	40,17	17,00	16,84	0,08	0,06	4,60	0,04
229		Рыба, тушеная в томате с овощами	100/30	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					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	

121	Суп молочный с крупой рисовой	200	2,97	3,57	6,14	71,20	147,00	127,60	14,14	90,94	0,12	3,81	60,00	26,40	26,40	0,04	0,14	0,66	0,04
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	180	0,06	0,02	12,61	50,42	7,23	9,33	1,18	2,35	0,24					0,03	0,02	0,03	
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	585	17,46	19,21	48,90	437,60	423,73	430,55	48,57	379,35	2,57	27,29	69,68	53,00	205,40	0,18	0,58	1,51	0,72
	Обед																		
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	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)	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	930	27,70	27,76	117,84	831,94	1565,73	165,04	166,60	438,40	12,73	7,23	12,96	47,26	26,90	0,49	0,29	45,11	0,09
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1515	45,16	46,97	166,74	1269,54	1989,46	595,59	215,17	817,75	15,30	34,52	82,64	100,26	232,30	0,67	0,86	46,62	0,81
	14 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
181	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	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	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	625	20,69	14,61	99,78	682,00	689,42	523,73	85,07	473,80	11,05	967,60	102,63	21,64	118,50	0,26	0,70	3,77	0,27
	Обед																		
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	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	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	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)	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	905	27,86	23,00	110,10	851,73	1889,59	178,16	135,58	336,19	12,46	14,15	81,01	96,63	52,35	0,43	0,38	37,82	0,01
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1530	48,55	37,61	209,88	1533,73	2579,01	701,89	220,65	809,99	23,51	981,75	183,64	118,27	170,85	0,69	1,08	41,59	0,28
	ВСЕГО ЗА 14 ДНЕЙ	20370	706,47	698,11	2900,54	21384,52	34690,83	8998,00	3165,26	12956,64	221,13	2420,98	2277,77	3750,29	20912,54	10,39	18,34	749,99	11,40
	В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ	1455	50,46	49,87	207,18	1527,47	2477,92	642,71	226,09	925,47	15,80	172,93	162,70	267,88	1493,75	0,74	1,31	53,57	0,81

	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 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
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	1,09	1,05	4,12