«СОГЛАСОВАНО»
Директору МБОУ г.Керчи РК
«Школа №15 имени Героя Советского Союза
Е.М.Рудневой »
Шимко Т.П.
_____

«УТВЕРЖДАЮ»
Исполнительный директор
ООО «Нектар»
Нечаева Л.В.
по дов.№ 39 АА 2869239 от 08.04.24г
_____
16.05.2024г

примерное цикличное меню

для детского оздоровительного лагеря
с 6-ти часовым режимом пребывания детей
возраст 11 лет и старше
сезон: лето 2024г

лето 2024г (11лет и старше)

№ рецеп.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая 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	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	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	
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	**615**	**21,27**	**38,42**	**90,89**	**786,37**	**437,43**	**341,49**	**63,61**	**419,23**	**3,93**	**29,59**	**104,70**	**59,30**	**327,40**	**0,20**	**0,57**	**1,64**	**1,14**
	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	100/50	18,62	15,02	4,69	280,95	380,89	37,59	26,96	435,23	9,34	0,44		1,49	######	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	**1080**	**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	**1695**	**54,52**	**71,95**	**225,36**	**1817,99**	**2389,94**	**536,92**	**204,12**	**1186,33**	**22,82**	**38,52**	**213,35**	**136,51**	**11392,50**	**1,01**	**3,64**	**100,41**	**1,39**
	2 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
222/337	Пудинг из творога (запеч) с соусом	200/60	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	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	**550**	**41,30**	**37,01**	**130,45**	**971,29**	**870,16**	**521,63**	**102,08**	**635,39**	**3,62**	**42,63**	**145,25**	**53,98**	**229,10**	**0,37**	**0,98**	**3,09**	**0,58**
	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	Курица, 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	**975**	**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	**1525**	**75,32**	**64,54**	**256,38**	**1868,87**	**3045,16**	**752,16**	**261,86**	**1067,61**	**17,52**	**60,51**	**211,23**	**155,06**	**283,28**	**0,87**	**1,43**	**53,59**	**0,76**
	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	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	**665**	**32,89**	**31,46**	**119,17**	**890,71**	**855,45**	**257,95**	**113,35**	**447,76**	**6,52**	**7,65**	**74,40**	**22,11**	**20,00**	**0,31**	**0,40**	**6,25**	**0,10**
	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	150	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	**1765**	**59,00**	**55,91**	**282,81**	**1897,29**	**2716,85**	**536,16**	**229,51**	**919,51**	**13,25**	**21,80**	**105,22**	**403,58**	**105,34**	**0,69**	**0,71**	**50,93**	**0,94**
	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	120	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	**670**	**24,35**	**24,20**	**80,02**	**642,71**	**675,93**	**523,70**	**81,99**	**501,95**	**1,89**	**48,96**	**190,85**	**82,02**	**127,40**	**0,24**	**0,73**	**3,04**	**0,15**
	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	300	11,01	5,11	19,19	182,00	746,70	91,76	65,25	199,74	1,90	1,31	63,09	411,75	25,05	0,19	0,16	14,13	0,49
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	**1050**	**50,30**	**43,61**	**162,35**	**1239,51**	**4348,61**	**234,40**	**309,61**	**913,94**	**17,42**	**9,11**	**182,79**	**502,34**	**60,05**	**0,86**	**0,74**	**41,81**	**0,65**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1720**	**74,65**	**67,81**	**242,37**	**1882,22**	**5024,54**	**758,10**	**391,60**	**1415,89**	**19,31**	**58,07**	**373,64**	**584,36**	**187,45**	**1,09**	**1,47**	**44,85**	**0,80**
	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	2,00	60,00		58,00	0,08	0,17	1,17	0,15
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	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	**580**	**27,71**	**19,42**	**99,68**	**753,90**	**449,24**	**371,29**	**68,42**	**426,16**	**2,16**	**34,96**	**83,96**	**45,10**	**149,00**	**0,21**	**0,61**	**1,67**	**0,25**
	Обед																		
45	Салат из капусты (молодой) с луком зеленым	100	1,31	3,25	6,47	60,40	250,00	24,97	15,09	28,31	0,47	0,24		3,10		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
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**	**27,13**	**25,54**	**138,39**	**895,45**	**2127,42**	**176,06**	**146,80**	**378,66**	**8,72**	**8,06**	**97,91**	**89,45**	**19,27**	**0,47**	**0,38**	**54,82**	**0,18**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1580**	**54,84**	**44,96**	**238,07**	**1649,35**	**2576,66**	**547,35**	**215,22**	**804,82**	**10,88**	**43,02**	**181,87**	**134,55**	**168,27**	**0,68**	**0,99**	**56,49**	**0,43**
	6 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
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	
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
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	
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	**655**	**31,97**	**26,93**	**147,23**	**891,51**	**888,81**	**273,87**	**110,15**	**415,22**	**5,36**	**10,11**	**0,00**	**40,62**	**105,99**	**0,24**	**0,31**	**14,00**	**0,23**
	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	
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	210	3,54	21,98	17,20	284,00	529,32	74,32	32,52	90,00	1,20	0,62	38,40	22,68	92,00	0,12	0,12	25,02	0,09
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**	**30,73**	**38,63**	**132,58**	**1013,48**	**2382,32**	**293,66**	**170,89**	**585,26**	**14,54**	**8,98**	**75,12**	**615,38**	**111,20**	**0,49**	**0,37**	**75,54**	**1,07**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1785**	**62,69**	**65,56**	**279,81**	**1904,99**	**3271,13**	**567,53**	**281,04**	**1000,48**	**19,89**	**19,09**	**75,12**	**656,00**	**217,19**	**0,73**	**0,68**	**89,54**	**1,30**
	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	120	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
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
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	**695**	**25,03**	**29,70**	**93,87**	**455,48**	**671,59**	**511,30**	**79,12**	**490,03**	**2,65**	**28,26**	**175,27**	**36,88**	**160,60**	**0,26**	**0,72**	**3,22**	**0,19**
	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	**1695**	**57,60**	**50,87**	**239,79**	**1378,59**	**2787,06**	**724,87**	**249,96**	**1009,69**	**12,15**	**40,28**	**235,94**	**115,20**	**209,15**	**0,72**	**1,15**	**63,04**	**0,77**
	8 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
177	Каша из смеси круп с изюмом (овсяная, перловая)	205	10,12	11,82	41,01	311,00	332,30	172,20	61,30	283,00	1,94	5,95	85,80	32,86	81,00	0,18	0,26	1,21	0,27
214	Омлет с морковью	130	11,04	20,42	4,02	244,00	199,22	82,60	22,60	187,40	2,26	26,18	99,60	77,00	257,40	0,08	0,40	0,84	0,94
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
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	**610**	**29,56**	**43,66**	**96,87**	**890,67**	**837,01**	**424,40**	**118,21**	**658,27**	**6,12**	**36,23**	**245,40**	**117,56**	**402,80**	**0,39**	**0,88**	**3,65**	**1,36**
	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	150	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	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**	**33,08**	**27,89**	**152,99**	**1023,12**	**2406,90**	**234,61**	**206,09**	**645,74**	**11,86**	**11,08**	**196,40**	**759,86**	**53,19**	**0,60**	**0,46**	**51,47**	**1,18**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1690**	**62,64**	**71,55**	**249,86**	**1913,79**	**3243,91**	**659,01**	**324,30**	**1304,01**	**17,98**	**47,31**	**441,80**	**877,42**	**455,99**	**0,99**	**1,34**	**55,12**	**2,54**
	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
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	100	7,90	12,60	22,24	284,00		11,20	14,20	38,30	0,70	3,87	7,68	12,10	7,00	0,57			0,03
	Итого	**550**	**32,55**	**39,10**	**92,23**	**900,30**	**342,54**	**410,12**	**64,93**	**432,76**	**2,84**	**24,23**	**52,79**	**32,28**	**167,52**	**0,74**	**0,45**	**1,78**	**0,36**
	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	**1620**	**68,83**	**68,71**	**233,99**	**1930,38**	**2541,51**	**638,08**	**212,26**	**1104,24**	**27,27**	**33,44**	**178,28**	**108,72**	**9630,55**	**1,48**	**3,10**	**169,55**	**0,85**
	10 ДЕНЬ																		
222/337	Пудинг из творога (запеч) с соусом	200/60	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	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	**550**	**41,30**	**37,01**	**130,45**	**971,29**	**870,16**	**521,63**	**102,08**	**635,39**	**3,62**	**42,63**	**145,25**	**53,98**	**229,10**	**0,37**	**0,98**	**3,09**	**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	300	11,01	5,11	19,19	182,00	746,70	91,76	65,25	199,74	1,90	1,31	63,09	411,75	25,05	0,19	0,16	14,13	0,49
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	
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	**1075**	**40,28**	**21,52**	**166,45**	**1034,18**	**2184,96**	**270,51**	**202,86**	**605,08**	**12,99**	**16,52**	**63,09**	**471,07**	**46,95**	**0,55**	**0,46**	**46,55**	**0,49**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1625**	**81,58**	**58,53**	**296,90**	**2005,47**	**3055,12**	**792,14**	**304,94**	**1240,47**	**16,61**	**59,15**	**208,34**	**525,05**	**276,05**	**0,92**	**1,44**	**49,64**	**1,07**
	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
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	**590**	**30,03**	**36,97**	**71,52**	**731,37**	**807,55**	**317,14**	**70,79**	**528,65**	**6,69**	**56,02**	**134,40**	**102,83**	**462,00**	**0,33**	**0,98**	**19,86**	**1,60**
	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	120/50	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	**1100**	**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	**1690**	**65,65**	**72,53**	**245,99**	**1900,86**	**2888,75**	**503,50**	**223,86**	**1125,48**	**21,23**	**73,13**	**178,80**	**163,15**	**529,84**	**0,98**	**1,42**	**46,28**	**1,88**
	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
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	**570**	**22,76**	**31,55**	**103,45**	**791,93**	**726,66**	**531,55**	**76,55**	**404,19**	**3,20**	**5,07**	**72,80**	**14,41**	**152,70**	**0,26**	**0,35**	**6,48**	**0,50**
	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, 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)	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	**1120**	**29,37**	**32,78**	**148,79**	**1008,76**	**2147,51**	**259,19**	**162,62**	**582,79**	**12,22**	**10,94**	**53,28**	**611,62**	**33,60**	**0,48**	**0,31**	**47,69**	**1,14**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1690**	**52,13**	**64,33**	**252,24**	**1800,69**	**2874,17**	**790,74**	**239,16**	**986,98**	**15,42**	**16,01**	**126,08**	**626,03**	**186,30**	**0,74**	**0,67**	**54,17**	**1,64**
	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
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	**625**	**17,37**	**18,67**	**58,70**	**467,48**	**385,97**	**372,70**	**45,63**	**352,83**	**3,04**	**20,50**	**99,69**	**38,70**	**198,60**	**0,16**	**0,47**	**1,14**	**0,59**
	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 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)	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	**1755**	**57,03**	**73,92**	**203,44**	**1709,30**	**2532,06**	**599,15**	**263,01**	**1005,39**	**18,87**	**30,13**	**115,89**	**111,37**	**260,30**	**0,80**	**0,94**	**58,05**	**1,57**
	14 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	70	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	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	
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	**655**	**17,88**	**14,51**	**91,85**	**568,38**	**634,49**	**463,06**	**80,75**	**442,84**	**11,75**	**963,82**	**132,64**	**38,14**	**80,10**	**0,24**	**0,58**	**2,90**	**0,03**
	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	Курица, 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**	**33,40**	**27,65**	**126,98**	**1069,58**	**2040,25**	**208,95**	**170,83**	**406,85**	**12,90**	**17,73**	**98,84**	**120,93**	**66,18**	**0,59**	**0,42**	**38,68**	**0,18**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1675**	**51,28**	**42,16**	**218,83**	**1637,96**	**2674,74**	**672,01**	**251,58**	**849,69**	**24,65**	**981,55**	**231,48**	**159,07**	**146,28**	**0,83**	**1,01**	**41,58**	**0,21**
	ВСЕГО ЗА 14 ДНЕЙ	***23510***	***877,76***	***873,32***	***3465,84***	***25297,75***	***41621,60***	***9077,70***	***3652,40***	***15020,58***	***257,84***	***1522,01***	***2877,04***	***4756,07***	***24048,49***	***12,51***	***19,99***	***933,21***	***16,15***
	В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ	***1679,29***	***62,70***	***62,38***	***247,56***	***1806,98***	***2972,97***	***648,41***	***260,89***	***1072,90***	***18,42***	***1,09***	***2,06***	***3,40***	***1717,75***	***0,89***	***1,43***	***66,66***	***1,15***
	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 органзациях 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
		1,16	1,13	4,31