

«СОГЛАСОВАНО»

Директору МБОУ г. Керчи РК

«Школа №15 имени Героя Советского Союза

Е.М. Рудневой»

Щимко Т.П.



«УТВЕРЖДАЮ»

Исполнительный директор

ООО «Нектар»

Нечасва Л.В.

по дов. № 39 АА 2869239 от 08.04.24г



16.05.2024г

примерное циклическое меню

для детского оздоровительного лагеря
с 6-ти часовым режимом пребывания детей
возраст 7-10 лет
сезон: лето 2024г

лето 2024г (7-10лет)

№ рецп.	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	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
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	520	18,28	35,89	62,45	645,92	342,11	304,72	48,60	350,34	2,71	26,15	92,70	48,50	315,80	0,15	0,52	1,40	1,11
	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	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	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	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	40	2,24	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	980	30,71	29,85	114,08	907,38	1733,00	170,11	120,56	702,25	17,92	6,86	90,54	62,90	11065,10	0,74	3,02	93,24	0,23
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1500	48,99	65,73	176,53	1553,30	2075,11	474,83	169,16	1052,59	20,63	33,01	183,24	111,40	11380,90	0,90	3,54	94,63	1,34
	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 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	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	500	33,73	32,09	116,42	869,95	831,09	541,99	98,81	617,75	2,97	38,05	141,58	48,44	199,36	0,33	0,91	3,22	0,11
	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	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	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	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	40	2,24	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	830	28,12	23,69	105,96	758,63	1891,95	198,37	133,07	356,46	12,27	14,17	56,98	83,55	45,15	0,42	0,39	43,51	0,18

	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1330	61,85	55,78	222,38	1628,58	2723,04	740,36	231,88	974,21	15,23	52,22	198,56	131,99	244,51	0,75	1,30	46,73	0,29
	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	
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	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,78	46,76	22,13	6,40	6,60	19,90	0,22	1,20		4,40		0,02	0,01	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	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	540	27,19	25,68	83,72	672,40	617,36	206,08	85,12	353,89	4,93	4,87	72,96	10,85	20,00	0,22	0,35	4,34	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	
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	105	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	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	40	2,24	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	955	18,61	18,49	138,59	815,04	1493,64	206,25	94,79	353,87	5,81	10,95	30,46	252,53	53,34	0,31	0,24	36,18	0,61
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1495	45,80	44,17	222,31	1487,44	2111,00	412,33	179,91	707,75	10,74	15,82	103,42	263,38	73,34	0,53	0,59	40,53	0,69
	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	70	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	20	1,58	0,20	9,78	46,76	22,13	6,40	6,60	19,90	0,22	1,20		4,40		0,02	0,01	0,00	
	Итого	540	16,70	15,62	55,10	430,76	552,09	431,85	60,48	376,65	1,21	27,39	155,42	43,26	89,10	0,16	0,54	2,75	0,09
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	75	1,39	4,53	13,55	100,53	348,83	3,88	23,12	44,48	1,25					0,02	0,04	4,14	
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,58	4,55	16,10	161,00	622,25	86,91	59,35	185,44	1,68	1,09	60,60	366,58	25,05	0,17	0,13	11,90	0,49
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	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	40	2,24	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	

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	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
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	20	1,12	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	540	15,29	14,27	57,57	418,98	500,78	410,46	55,54	350,00	10,42	959,97	147,63	22,34	83,50	0,17	0,52	2,69	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	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	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	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	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	40	2,24	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	900	30,17	19,52	128,16	823,84	1923,85	190,79	150,42	469,46	8,46	10,09	60,67	71,30	40,10	0,42	0,40	52,79	0,58
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1440	45,45	33,79	185,73	1242,82	2424,63	601,25	205,96	819,46	18,89	970,06	208,30	93,64	123,60	0,59	0,92	55,48	0,62
	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	100	8,83	16,34	3,22	195,20	159,38	66,08	18,08	149,02	1,81	20,13	76,59	59,21	205,92	0,06	0,32	0,67	0,72
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	
	Итого	545	25,39	39,19	76,70	761,20	738,92	398,90	104,92	579,08	4,58	28,08	222,39	92,07	351,32	0,33	0,78	3,47	1,14
	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	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	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	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	40	2,24	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	980	30,54	24,20	132,60	898,88	2187,39	209,29	186,14	580,88	10,89	9,01	178,29	745,55	53,19	0,54	0,40	45,93	1,16
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1525	55,93	63,40	209,30	1660,08	2926,31	608,19	291,06	1159,96	15,47	37,09	400,68	837,62	404,51	0,87	1,19	49,40	2,30
	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
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	505	28,55	35,21	83,17	813,00	309,00	379,40	58,96	385,30	2,55	19,88	50,18	28,10	146,40	0,72	0,40	1,70	0,34
	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	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 печени	100	18,60	15,30	7,50	262,00	300,80	21,62	18,44	270,02	14,00				7886,00	0,26	1,94	95,26	0,22
311	Картофель в молоке	150	3,52	3,73	19,76	602,02	59,76	27,24	97,64	0,93		0,13	0,13	16,18	126,72				
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	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	40	2,24	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	950	29,88	25,43	120,21	1351,08	1342,07	164,01	191,85	457,97	19,71	5,75	12,11	45,08	8012,72	0,49	2,09	124,82	0,40
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1455	58,43	60,64	203,38	2164,08	1651,07	543,41	250,81	843,27	22,26	25,63	62,29	73,18	8159,12	1,21	2,49	126,52	0,74
	10 ДЕНЬ																		
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 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	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	500	33,73	32,09	116,42	869,95	831,09	541,99	98,81	617,75	2,97	38,05	141,58	48,44	199,36	0,33	0,91	3,22	0,11
	Обед																		
74	Икра овощная	60	1,31	1,67	7,36	49,73	195,66	32,87	12,30	30,70	0,44	0,04		2,05		0,02	0,03	4,21	
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,58	4,55	16,10	161,00	622,25	86,91	59,35	185,44	1,68	1,09	60,60	366,58	25,05	0,17	0,13	11,90	0,49
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00	213,56	34,76	40,53	131,50	1,48	5,29		19,67	14,60	0,08	0,10	4,52	
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	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	40	2,24	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	880	30,99	15,60	129,70	795,66	1786,42	217,39	159,39	473,02	11,21	11,82	60,60	408,10	39,65	0,45	0,35	39,24	0,49
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1380	64,72	47,69	246,12	1665,61	2617,51	759,38	258,20	1090,77	14,17	49,87	202,18	456,54	239,01	0,78	1,27	42,46	0,60
	11 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
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	
210	Омлет натуральный	160	16,05	17,94	2,81	308,90	226,23	115,98	18,72	257,20	3,03	38,94	55,80	66,00	316,50	0,12	0,57	0,30	1,14
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	30	1,68	0,33	16,56	69,14	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	505	23,96	28,49	65,89	681,65	625,24	270,08	56,31	424,00	5,19	42,74	115,80	76,88	356,50	0,27	0,78	12,54	1,22
	Обед																		
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	75	1,39	4,53	13,55	100,53	348,83	3,88	23,12	44,48	1,25					0,02	0,04	4,14	

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	90/50	10,75	11,19	12,40	192,97	201,30	28,17	22,30	117,36	0,92	0,86	10,80	11,01	41,05	0,07	0,10	0,28	
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,00	4,25	24,58	152,00	84,38	15,66	21,62	101,05	1,70	6,90				0,08	0,03		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	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	40	2,24	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	985	27,82	26,57	141,60	926,18	1723,28	145,23	145,32	470,88	12,43	13,31	40,80	48,91	41,05	0,56	0,32	23,86	0,26
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1490	51,78	55,06	207,49	1607,83	2348,52	415,31	201,63	894,87	17,62	56,05	156,60	125,79	397,55	0,83	1,10	36,40	1,48
	12 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	
204	Макаронные изделия отварные с сыром	155	9,26	10,84	27,72	244,65	50,20	220,44	13,88	126,60	0,93		10,69		74,06	0,06	0,08	0,17	0,29
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	505	19,99	26,69	93,37	696,81	571,89	451,60	66,78	356,89	2,75	5,04	70,69	13,05	138,46	0,23	0,33	4,57	0,44
	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	
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	100	13,76	8,08	9,00	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	150	3,14	10,58	21,11	195,00	613,94	33,20	28,67	84,69	1,22	0,47	28,80	17,01	12,00	0,15	0,08	17,99	0,14
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	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	40	2,24	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	1000	24,08	26,33	126,49	840,56	1862,43	220,87	135,35	474,92	10,61	8,84	44,40	509,42	28,00	0,41	0,27	41,39	0,99
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1505	44,07	53,01	219,86	1537,37	2434,32	672,47	202,13	831,80	13,36	13,88	115,09	522,47	166,46	0,64	0,60	45,96	1,43
	13 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
121	Суп молочный с крупой рисовой	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
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	180	0,06	0,02	12,61	50,42	7,23	9,33	1,18	2,35	0,24							0,03	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	16,56	69,14	49,80	7,68	7,52	34,90	0,93	1,80		6,60		0,04	0,02	0,01	
	Итого	550	16,33	17,71	51,96	428,56	339,38	337,71	40,62	323,73	2,81	19,25	84,68	36,10	192,00	0,15	0,44	0,97	0,60
	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	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	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	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	40	2,24	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	980	28,40	29,09	118,85	854,79	1675,83	176,79	181,41	459,28	13,15	7,62	16,20	50,15	29,40	0,53	0,30	48,94	0,96
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1530	44,73	46,80	170,81	1283,35	2015,21	514,50	222,02	783,00	15,96	26,87	100,88	86,25	221,40	0,68	0,74	49,91	1,56
	14 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	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 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	15,17	13,22	70,94	469,90	539,47	422,16	68,44	379,29	10,63	960,77	117,63	28,94	73,50	0,20	0,53	2,72	0,04
	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	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	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	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	40	2,24	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	905	28,21	23,82	106,82	849,43	1845,90	175,99	135,92	342,03	11,55	14,20	89,84	101,44	52,35	0,53	0,38	36,17	0,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1475	43,38	37,04	177,76	1319,33	2385,37	598,15	204,36	721,32	22,18	974,97	207,47	130,38	125,85	0,72	0,91	38,89	0,22
	ВСЕГО ЗА 14 ДНЕЙ	20445	715,29	700,46	2838,79	21417,19	34635,85	7929,91	3150,27	12427,20	227,67	2336,28	2483,69	3954,34	21964,64	10,53	17,15	786,93	13,61
	В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ	1460,36	51,09	50,03	202,77	1529,80	2473,99	566,42	225,02	887,66	16,26	0,17	0,18	2,82	1568,90	0,75	1,23	56,21	0,97
	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., Тутьельян В.А.

основание: сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Москва ДеЛи

Руководители разработки сборника: Могильный М.П., Тутьельян В.А.

основание: сборник рецептур общественного питания Издательство "ГаммаПресс" 2003г

		белки	жиры	угл
	норма	1,00	1,00	4,00
		1,11	1,06	4,04