

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК  
«Школа №17 имени Веры Белик»  
Пульвас Ю.А.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор  
ООО «Нектар»  
Белан А.С.



## **основное (организованное) меню**

**для детского оздоровительного лагеря  
с 6-ти часовым режимом пребывания детей  
возраст 7-11лет  
сезон: лето 2026г**

лето 2026г (7-11 лет)

№ рецп.	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
<b>1 ДЕНЬ</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
182.1	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		
<b>Итого</b>		<b>615</b>	<b>20,33</b>	<b>38,39</b>	<b>66,45</b>	<b>695,92</b>	<b>488,11</b>	<b>432,02</b>	<b>62,60</b>	<b>440,34</b>	<b>2,81</b>	<b>35,75</b>	<b>92,70</b>	<b>48,70</b>	<b>335,80</b>	<b>0,19</b>	<b>0,69</b>	<b>2,10</b>	<b>1,21</b>
<b>Обед</b>																			
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		
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	385,14	23,36	21,82	54,06	0,90	0,18	36,00	20,48		0,09	0,05	6,60	0,01
259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,20	22,19	68,58	425,69	830,50	40,50	42,48	205,75	3,86	0,30	60,00	33,10		0,12	0,17	6,76	
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		
<b>Итого</b>		<b>805</b>	<b>24,84</b>	<b>29,41</b>	<b>159,27</b>	<b>892,67</b>	<b>1911,02</b>	<b>132,10</b>	<b>114,92</b>	<b>403,45</b>	<b>11,61</b>	<b>6,06</b>	<b>96,00</b>	<b>73,38</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,33</b>	<b>29,79</b>	<b>0,01</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1420</b>	<b>45,17</b>	<b>67,79</b>	<b>225,72</b>	<b>1588,59</b>	<b>2399,13</b>	<b>564,12</b>	<b>177,52</b>	<b>843,79</b>	<b>14,42</b>	<b>41,81</b>	<b>188,70</b>	<b>122,08</b>	<b>335,80</b>	<b>0,59</b>	<b>1,02</b>	<b>31,88</b>	<b>1,22</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
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
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,10	3,00		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	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		
<b>Итого</b>		<b>595</b>	<b>31,50</b>	<b>30,94</b>	<b>127,50</b>	<b>893,95</b>	<b>839,69</b>	<b>555,89</b>	<b>100,21</b>	<b>620,55</b>	<b>3,28</b>	<b>43,75</b>	<b>24,58</b>	<b>48,64</b>	<b>189,36</b>	<b>0,33</b>	<b>0,94</b>	<b>2,65</b>	<b>0,21</b>
<b>Обед</b>																			
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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>885</b>	<b>18,74</b>	<b>17,50</b>	<b>116,35</b>	<b>712,81</b>	<b>1483,40</b>	<b>189,43</b>	<b>90,59</b>	<b>338,32</b>	<b>7,98</b>	<b>10,91</b>	<b>24,60</b>	<b>248,94</b>	<b>53,34</b>	<b>0,32</b>	<b>0,23</b>	<b>35,31</b>	<b>0,44</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1480</b>	<b>50,24</b>	<b>48,44</b>	<b>243,85</b>	<b>1606,76</b>	<b>2323,09</b>	<b>745,32</b>	<b>190,80</b>	<b>958,87</b>	<b>11,26</b>	<b>54,66</b>	<b>49,18</b>	<b>297,58</b>	<b>242,70</b>	<b>0,65</b>	<b>1,18</b>	<b>37,96</b>	<b>0,65</b>
	<b>3 ДЕНЬ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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	
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	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	
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>28,22</b>	<b>26,36</b>	<b>87,58</b>	<b>696,16</b>	<b>747,56</b>	<b>216,06</b>	<b>142,63</b>	<b>445,50</b>	<b>6,46</b>	<b>6,37</b>	<b>72,96</b>	<b>16,45</b>	<b>20,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>4,35</b>	<b>0,08</b>
	<b>Обед</b>																		
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	175	15,24	13,49	15,05	242,67	579,37	66,10	42,02	128,47	3,20	6,69	3,50	4,25	35,12	0,14	0,18	0,73	
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	
	<b>Итого</b>	<b>825</b>	<b>22,67</b>	<b>18,86</b>	<b>121,46</b>	<b>751,73</b>	<b>1582,78</b>	<b>179,48</b>	<b>115,88</b>	<b>314,73</b>	<b>8,78</b>	<b>12,29</b>	<b>13,10</b>	<b>31,33</b>	<b>35,12</b>	<b>0,37</b>	<b>0,33</b>	<b>28,40</b>	<b>0,01</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1385</b>	<b>50,89</b>	<b>45,22</b>	<b>209,04</b>	<b>1447,89</b>	<b>2330,34</b>	<b>395,54</b>	<b>258,51</b>	<b>760,22</b>	<b>15,25</b>	<b>18,66</b>	<b>86,06</b>	<b>47,78</b>	<b>55,12</b>	<b>0,67</b>	<b>0,73</b>	<b>32,75</b>	<b>0,09</b>
	<b>4 ДЕНЬ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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
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	
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>18,28</b>	<b>15,82</b>	<b>64,89</b>	<b>477,52</b>	<b>574,23</b>	<b>438,25</b>	<b>67,08</b>	<b>396,55</b>	<b>1,43</b>	<b>28,59</b>	<b>155,42</b>	<b>47,66</b>	<b>89,10</b>	<b>0,18</b>	<b>0,55</b>	<b>2,75</b>	<b>0,09</b>
	<b>Обед</b>																		
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	
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
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	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	





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
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
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	60	4,74	7,56	13,35	170,47		6,72	8,52	22,89	0,42	2,32	4,61	7,26	7,20	0,34			0,02
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>27,44</b>	<b>32,67</b>	<b>78,28</b>	<b>749,47</b>	<b>455,00</b>	<b>502,22</b>	<b>67,28</b>	<b>459,89</b>	<b>2,37</b>	<b>27,93</b>	<b>47,11</b>	<b>23,46</b>	<b>166,60</b>	<b>0,53</b>	<b>0,57</b>	<b>2,40</b>	<b>0,43</b>
	<b>Обед</b>																		
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
259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,20	22,19	68,58	425,69	830,50	40,50	42,48	205,75	3,86	0,30	60,00	33,10		0,12	0,17	6,76	
350	Кисель из вишни	180	0,12	0,05	22,09	105,31	45,62	12,94	3,55	7,51	0,06					0,01	0,01	1,94	
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	
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>23,44</b>	<b>27,61</b>	<b>157,68</b>	<b>880,06</b>	<b>1729,89</b>	<b>144,36</b>	<b>112,63</b>	<b>381,02</b>	<b>9,31</b>	<b>5,90</b>	<b>69,60</b>	<b>60,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>0,31</b>	<b>33,97</b>	<b>0,01</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1365</b>	<b>50,88</b>	<b>60,28</b>	<b>235,96</b>	<b>1629,53</b>	<b>2184,89</b>	<b>646,58</b>	<b>179,91</b>	<b>840,91</b>	<b>11,68</b>	<b>33,83</b>	<b>116,71</b>	<b>83,64</b>	<b>166,60</b>	<b>0,88</b>	<b>0,88</b>	<b>36,37</b>	<b>0,44</b>
	<b>10 ДЕНЬ</b>																		
222	Пудинг из творога (запеч) со сгущ.молоком	150/20	24,18	21,19	46,91	475,00	355,75	254,23	43,07	330,11	1,63	25,28	19,86	40,52	125,10	0,17	0,57	0,53	0,10
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	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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>27,36</b>	<b>22,11</b>	<b>97,15</b>	<b>700,90</b>	<b>710,38</b>	<b>300,43</b>	<b>70,97</b>	<b>395,26</b>	<b>4,74</b>	<b>28,28</b>	<b>19,86</b>	<b>51,52</b>	<b>125,10</b>	<b>0,27</b>	<b>0,61</b>	<b>13,37</b>	<b>0,10</b>
	<b>Обед</b>																		
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	
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
291	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,16	274,80	256,27	41,71	48,64	157,80	1,78	6,35		23,60	17,52	0,10	0,12	5,42	
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	
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		
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>25,40</b>	<b>18,47</b>	<b>142,85</b>	<b>798,16</b>	<b>1186,12</b>	<b>146,43</b>	<b>117,43</b>	<b>355,00</b>	<b>7,51</b>	<b>11,96</b>	<b>24,00</b>	<b>59,93</b>	<b>34,32</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>21,57</b>	<b>0,01</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1260</b>	<b>52,76</b>	<b>40,58</b>	<b>240,00</b>	<b>1499,06</b>	<b>1896,50</b>	<b>446,86</b>	<b>188,40</b>	<b>750,26</b>	<b>12,25</b>	<b>40,24</b>	<b>43,86</b>	<b>111,45</b>	<b>159,42</b>	<b>0,58</b>	<b>0,88</b>	<b>34,94</b>	<b>0,11</b>
	<b>11 ДЕНЬ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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	170	15,80	18,13	28,39	328,27	226,23	116,83	18,29	255,88	2,99	38,94	55,80	66,00	367,84	0,12	0,57	4,29	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
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 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	
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>25,58</b>	<b>31,07</b>	<b>89,95</b>	<b>727,86</b>	<b>746,34</b>	<b>395,67</b>	<b>67,36</b>	<b>501,04</b>	<b>4,94</b>	<b>51,74</b>	<b>115,80</b>	<b>74,88</b>	<b>427,84</b>	<b>0,30</b>	<b>0,95</b>	<b>17,23</b>	<b>1,32</b>

	<b>Обед</b>																		
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	
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,22	118,60	378,66	34,14	28,46	70,48	1,64	0,12	24,00	14,48		0,18	0,06	4,66	0,14
279/375	Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом томатным	90/30	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	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	
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>26,29</b>	<b>24,62</b>	<b>136,35</b>	<b>876,38</b>	<b>1559,35</b>	<b>135,93</b>	<b>133,58</b>	<b>444,36</b>	<b>11,77</b>	<b>13,28</b>	<b>34,80</b>	<b>45,29</b>	<b>41,05</b>	<b>0,52</b>	<b>0,31</b>	<b>21,87</b>	<b>0,22</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1500</b>	<b>51,87</b>	<b>55,69</b>	<b>226,30</b>	<b>1604,24</b>	<b>2305,69</b>	<b>531,60</b>	<b>200,94</b>	<b>945,40</b>	<b>16,71</b>	<b>65,02</b>	<b>150,60</b>	<b>120,17</b>	<b>468,89</b>	<b>0,83</b>	<b>1,25</b>	<b>39,10</b>	<b>1,54</b>
	<b>12 ДЕНЬ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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	150	10,94	12,83	35,98	286,23	58,89	264,00	16,40	151,58	1,08		1,28		88,30	1,30	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
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	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	
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>22,57</b>	<b>30,90</b>	<b>92,21</b>	<b>717,47</b>	<b>696,15</b>	<b>611,58</b>	<b>71,80</b>	<b>445,38</b>	<b>3,07</b>	<b>12,84</b>	<b>61,28</b>	<b>6,65</b>	<b>172,70</b>	<b>1,48</b>	<b>0,50</b>	<b>5,31</b>	<b>0,60</b>
	<b>Обед</b>																		
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	
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
235	Шницель рыбный	100	6,66	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, тушеный 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	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	
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>22,40</b>	<b>28,65</b>	<b>155,95</b>	<b>904,52</b>	<b>2160,22</b>	<b>215,84</b>	<b>154,93</b>	<b>560,89</b>	<b>10,52</b>	<b>7,52</b>	<b>92,93</b>	<b>527,40</b>	<b>32,67</b>	<b>0,50</b>	<b>0,36</b>	<b>44,55</b>	<b>0,83</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1445</b>	<b>44,97</b>	<b>59,54</b>	<b>248,16</b>	<b>1621,99</b>	<b>2856,37</b>	<b>827,42</b>	<b>226,73</b>	<b>1006,26</b>	<b>13,59</b>	<b>20,36</b>	<b>154,21</b>	<b>534,05</b>	<b>205,37</b>	<b>1,98</b>	<b>0,86</b>	<b>49,86</b>	<b>1,43</b>
	<b>13 ДЕНЬ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>17,46</b>	<b>19,21</b>	<b>48,90</b>	<b>437,60</b>	<b>423,73</b>	<b>430,55</b>	<b>48,57</b>	<b>379,35</b>	<b>2,57</b>	<b>27,29</b>	<b>69,68</b>	<b>53,00</b>	<b>205,40</b>	<b>0,18</b>	<b>0,58</b>	<b>1,51</b>	<b>0,72</b>

	<b>Обед</b>																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,58	3,64	2,19	42,41	124,25	11,40	9,62	20,34	0,44	0,07		2,23		0,02	0,02	4,95	
89	Ши 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)	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		
	<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>27,42</b>	<b>27,53</b>	<b>112,39</b>	<b>804,24</b>	<b>1403,31</b>	<b>157,80</b>	<b>161,25</b>	<b>434,14</b>	<b>11,57</b>	<b>7,30</b>	<b>12,96</b>	<b>45,21</b>	<b>26,90</b>	<b>0,46</b>	<b>0,28</b>	<b>34,23</b>	<b>0,09</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1465</b>	<b>44,88</b>	<b>46,74</b>	<b>161,29</b>	<b>1241,84</b>	<b>1827,04</b>	<b>588,35</b>	<b>209,82</b>	<b>813,49</b>	<b>14,14</b>	<b>34,59</b>	<b>82,64</b>	<b>98,21</b>	<b>232,30</b>	<b>0,64</b>	<b>0,85</b>	<b>35,74</b>	<b>0,81</b>
	<b>14 ДЕНЬ</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
181.1	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	0,90	9,52	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	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	
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>18,64</b>	<b>12,11</b>	<b>95,78</b>	<b>632,00</b>	<b>543,42</b>	<b>396,43</b>	<b>71,07</b>	<b>383,80</b>	<b>2,33</b>	<b>15,52</b>	<b>102,63</b>	<b>21,44</b>	<b>98,50</b>	<b>0,22</b>	<b>0,53</b>	<b>3,07</b>	<b>0,17</b>
	<b>Обед</b>																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	150,00	14,98	9,05	16,98	0,28	0,14		0,18		0,01	0,02	10,25	
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	175	15,24	13,49	15,05	242,67	579,37	66,10	42,02	128,47	3,20	6,69	3,50	4,25	35,12	0,14	0,18	0,73	
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				0,03	0,02	10,00		
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>23,68</b>	<b>20,85</b>	<b>103,83</b>	<b>697,14</b>	<b>1726,56</b>	<b>159,25</b>	<b>113,12</b>	<b>310,72</b>	<b>10,73</b>	<b>12,41</b>	<b>39,50</b>	<b>43,47</b>	<b>35,12</b>	<b>0,38</b>	<b>0,34</b>	<b>31,29</b>	<b>0,01</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1335</b>	<b>42,32</b>	<b>32,96</b>	<b>199,61</b>	<b>1329,14</b>	<b>2269,98</b>	<b>555,68</b>	<b>184,19</b>	<b>694,52</b>	<b>13,06</b>	<b>27,93</b>	<b>142,13</b>	<b>64,91</b>	<b>133,62</b>	<b>0,60</b>	<b>0,87</b>	<b>34,36</b>	<b>0,18</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 14 ДНЕЙ</b>	<b>19600</b>	<b>673,14</b>	<b>674,17</b>	<b>3005,1</b>	<b>20483,1</b>	<b>34157,9</b>	<b>7911,6</b>	<b>2998,7</b>	<b>11855,1</b>	<b>195,1516</b>	<b>1419,8</b>	<b>1974,2</b>	<b>3114</b>	<b>2776,084</b>	<b>10,727</b>	<b>12,814</b>	<b>588,69</b>	<b>9,82</b>
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ</b>	<b>1400</b>	<b>48,08</b>	<b>48,15</b>	<b>214,65</b>	<b>1463,08</b>	<b>2439,85</b>	<b>565,12</b>	<b>214,19</b>	<b>846,79</b>	<b>13,94</b>	<b>101,41</b>	<b>141,01</b>	<b>222,43</b>	<b>198,29</b>	<b>0,77</b>	<b>0,92</b>	<b>42,05</b>	<b>0,70</b>
	<b>Норма 60% от суточной нормы</b>	<b>1200</b>	<b>46,20</b>	<b>47,40</b>	<b>201,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>660,00</b>	<b>660,00</b>	<b>150,00</b>	<b>660,00</b>	<b>7,20</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>1,80</b>	<b>420,00</b>	<b>0,72</b>	<b>0,84</b>	<b>36,00</b>	<b>0,60</b>

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	1,04	1,02	4,27