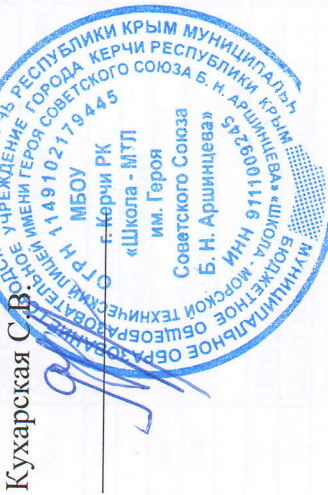


Директор МБОУ г. Керчи РК

имени Героя Советского Союза Б.Н.Аршинцева"
Кухарская СВ



Генеральный директор

по договору соисполнения

Белан А.С.

ИП Орлов

№10-2025-K от 22.12.25г.

№10-2025-К от 22.12.2024

Кравченко Т.И.

Орлов
Антон
Олегович

ФЕДЕРАЦИЯ * ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ * УЛ. ТРОИЦКАЯ, 6/1А
ИНН 50-02490129 ОГРНIP 30830230300010

РОССИЯ

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

лето 2026г (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																		
182.1	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	
	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	
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	
	Итого	805	24,84	29,41	159,27	892,67	1911,02	132,10	114,92	403,45	11,61	6,06	96,00	73,38	0,00	0,40	0,33	29,79	0,01
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1420	45,17	67,79	225,72	1588,59	2399,13	564,12	177,52	843,79	14,42	41,81	188,70	122,08	335,80	0,59	1,02	31,88	1,22
	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
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	
	Итого	595	31,50	30,94	127,50	893,95	839,69	555,89	100,21	620,55	3,28	43,75	24,58	48,64	189,36	0,33	0,94	2,65	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	
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	

п/р	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	
п/р	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	885	18,74	17,50	116,35	712,81	1483,40	189,43	90,59	338,32	7,98	10,91	24,60	248,94	0,32	0,23	35,31	0,44
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1480	50,24	48,44	243,85	1606,76	2323,09	745,32	190,80	958,87	11,26	54,66	49,18	297,58	0,65	1,18	37,96	0,65
	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	
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		0,04	0,15	1,30	
п/р	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	
п/р	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	560	28,22	26,36	87,58	696,16	747,56	216,06	142,63	445,50	6,46	6,37	72,96	16,45	0,30	0,40	4,35	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	
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	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	
п/р	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	
п/р	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	825	22,67	18,86	121,46	751,73	1582,78	179,48	115,88	314,73	8,78	12,29	13,10	31,33	0,37	0,33	28,40	0,01
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1385	50,89	45,22	209,04	1447,89	2330,34	395,54	258,51	760,22	15,25	18,66	86,06	47,78	0,67	0,73	32,75	0,09
	4 ДЕНЬ																	
	Завтрак																	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,71	4,46	7,68	89,00	183,75	159,50	17,67	113,68	0,15	4,77	75,00	7,50	0,05	0,17	0,83	0,02
225	Оладьи из творога с молоком 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	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		0,06	0,18	1,59	
п/р	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	560	18,28	15,82	64,89	477,52	574,23	438,25	67,08	396,55	1,43	28,59	155,42	47,66	0,18	0,55	2,75	0,09
	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	
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	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	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	
п/р	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	
п/р	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	32,63	39,51	121,03	959,21	3285,43	164,39	269,03	635,40	14,53	7,45	108,72	82,71	38,00		0,69	0,56	38,92
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1390	50,91	55,34	185,92	1436,73	3859,66	602,64	336,11	1031,95	15,95	36,04	264,14	130,37	127,10		0,87	1,11	41,67
	5 ДЕНЬ																		0,23
	Завтрак																		
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
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	75/20	14,60	11,59	23,46	257,50	167,22	173,67	24,37	203,02	0,66	22,62	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	2,40		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	27,02	77,97	34,55	126,25		0,18	0,54	1,60
	Обед																		0,23
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
289	Рагу из птицы	175	16,58	15,47	20,06	286,44	860,67	48,58	51,08	142,82	2,53	0,04	5,31	3,59	50,37	0,09	0,20	14,96	
342	Компот из 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	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	805	24,41	22,90	116,05	768,84	1884,97	149,07	125,65	323,27	7,79	5,76	41,31	42,81	50,37	0,33	0,35	44,35	0,01
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1330	48,26	38,37	204,07	1421,28	2291,38	478,64	184,70	686,63	9,60	32,78	119,28	77,36	176,62	0,51	0,89	45,95	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	0,18				0,02	0,01	2,94	
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	
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	6,53	0,00	23,60	90,51	0,16	0,21	11,33	0,23
	Обед																		
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	
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	0,19	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	0,52	15,60	462,00	16,00	0,06	0,06	4,10	0,67
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,03	142,49	725,53	14,65	29,35	79,80	1,16	0,45	90,09	45,05		0,15	0,09	21,02	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	
	Итого	880	24,65	21,34	141,86	753,33	2134,77	189,28	135,16	477,01	11,83	6,63	120,09	538,76	16,00	0,44	0,30	56,30	0,89
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1395	47,86	41,18	230,60	1347,66	2646,67	398,85	209,20	769,38	15,07	13,16	120,09	562,36	106,51	0,60	0,51	67,63	1,12
	7 ДЕНЬ																		

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			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
	Итого	560	27,44	32,67	78,28	749,47	455,00	502,22	67,28	459,89	2,37	27,93	47,11	23,46	166,60	0,53	0,57	2,40	0,43	
	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	
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		
	Итого	805	23,44	27,61	157,68	880,06	1729,89	144,36	112,63	381,02	9,31	5,90	69,60	60,18	0,00	0,35	0,31	33,97	0,01	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1365	50,88	60,28	235,96	1629,53	2184,89	646,58	179,91	840,91	11,68	33,83	116,71	83,64	166,60	0,88	0,88	36,37	0,44	
	10 ДЕНЬ																			
222	Пудинг из творога (запеч) со стущ.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		
	Итого	520	27,36	22,11	97,15	700,90	710,38	300,43	70,97	395,26	4,74	28,28	19,86	51,52	125,10	0,27	0,61	13,37	0,10	
	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		
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		
	Итого	740	25,40	18,47	142,85	798,16	1186,12	146,43	117,43	355,00	7,51	11,96	24,00	59,93	34,32	0,31	0,26	21,57	0,01	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1260	52,76	40,58	240,00	1499,06	1896,50	446,86	188,40	750,26	12,25	40,24	43,86	111,45	159,42	0,58	0,88	34,94	0,11	
	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	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		
	Итого	600	25,58	31,07	89,95	727,86	746,34	395,67	67,36	501,04	4,94	51,74	115,80	74,88	427,84	0,30	0,95	17,23	1,32	
	Обед																			

51	Салат из свежкы 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		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		10,80					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							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			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	900	26,29	24,62	136,35	876,38	1559,35	135,93	133,58	444,36	11,77		34,80	45,29	41,05	0,52	0,31	0,52	0,31	21,87	0,22
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1500	51,87	55,69	226,30	1604,24	2305,69	531,60	200,94	945,40	16,71		150,60	120,17	468,89	0,83	1,25	0,83	1,25	39,10	1,54
	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		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	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	0,03	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			0,20	20,00	0,04	0,17	0,04	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		60,00		24,40	0,06	0,18	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		4,40			0,03	0,02	0,03	0,02	0,01	
	Итого	565	22,57	30,90	92,21	717,47	696,15	611,58	71,80	445,38	3,07		61,28	6,65	172,70	1,48	0,50	1,48	0,50	5,31	0,60
	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							0,02	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				4,67	0,11	0,11	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		15,60	462,00	16,00	0,06	0,06	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		28,80	17,01	12,00	0,15	0,08	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	0,01	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		11,00			0,06	0,02	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	0,05	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	0,04	0,02	10,00	
	Итого	880	22,40	28,65	155,95	904,52	2160,22	215,84	154,93	560,89	10,52		92,93	527,40	32,67	0,50	0,36	0,50	0,36	44,55	0,83
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1445	44,97	59,54	248,16	1621,99	2856,37	827,42	226,73	1006,26	13,59		154,21	534,05	205,37	1,98	0,86	1,98	0,86	49,86	1,43
	13 ДЕНЬ																				
	Завтрак																				
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		60,00	26,40	26,40	0,04	0,14	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	0,04	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			0,20	20,00	0,04	0,17	0,04	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		4,40			0,03	0,02	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		69,68	53,00	205,40	0,18	0,58	0,18	0,58	1,51	0,72
	Обед																				

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	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)	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	880	27,42	27,53	112,39	804,24	1403,31	157,80	161,25	434,14	11,57	7,30	12,96	45,21	26,90	0,46	0,28	34,23	0,09
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1465	44,88	46,74	161,29	1241,84	1827,04	588,35	209,82	813,49	14,14	34,59	82,64	98,21	232,30	0,64	0,85	35,74	0,81
	14 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
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 стущ.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	
	Итого	530	18,64	12,11	95,78	632,00	543,42	396,43	71,07	383,80	2,33	15,52	102,63	21,44	98,50	0,22	0,53	3,07	0,17
	Обед																		
45	Салат из белокачанной 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	
	Итого	805	23,68	20,85	103,83	697,14	1726,56	159,25	113,12	310,72	10,73	12,41	39,50	43,47	35,12	0,38	0,34	31,29	0,01
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1335	42,32	32,96	199,61	1329,14	2269,98	555,68	184,19	694,52	13,06	27,93	142,13	64,91	133,62	0,60	0,87	34,36	0,18
	ВСЕГО ЗА 14 ДНЕЙ	19600	671,79	677,58	3002,3	20487,6	33825,5	7880,3	2941,1	11697,3	194,5466	1419,8	1974,2	2459,3	2793,334	10,692	12,829	583,5	8,89
	В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ	1400	47,99	48,40	214,45	1463,40	2416,10	562,88	210,08	835,52	13,90	101,41	141,01	175,66	199,52	0,76	0,92	41,68	0,64
	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 изданий 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