

«СОГ ЛАСОВАНО»
Директор МБОУ «Керчь-РК»
«Специализированная школа №19 с углубленным изучением
английского языка имени Д.С.Калинина»
Плетнев О.В.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»
Нечаева И.В.



25.02.2025г

основное (организованное) меню

Для детского оздоровительного лагеря
с 6-ти часовым режимом пребывания детей
возраст 12 лет и старше
сезон: лето 2025г

338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	17,88	65,98	101,08	54,18	0,03	0,02	10,00	0,18
	Итого	1020	34,02	27,53	125,93	897,58	2175,00	230,53	159,78	432,22	13,90	1788	65,98	101,08	54,18	0,50	0,44	50,50	0,86
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1705	80,02	67,54	284,84	2035,77	3246,49	895,46	292,36	1207,36	18,17	73,11	211,23	166,26	303,28	0,97	1,62	54,29	0,86
	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	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	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	760	34,94	33,96	123,17	940,71	1001,45	385,25	127,35	537,76	6,62	17,25	74,40	22,31	40,00	0,35	0,57	6,95	0,20
	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	120/30	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	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	1860	61,05	58,41	286,81	1947,29	2862,85	663,46	243,51	1009,51	13,35	31,40	105,22	403,78	125,34	0,73	0,88	51,63	1,04
	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 стущенным	100/20	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
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00	146,00	127,30	14,00	90,00	0,10	9,60		0,20	20,00	0,04	0,17	0,70	0,10
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	2,00	60,00		24,40	0,06	0,18	1,59	
ПР	Хлеб пшеничный	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	765	26,40	26,70	84,02	692,71	821,93	651,00	95,99	591,95	1,99	58,56	190,85	82,22	147,40	0,28	0,90	3,74	0,25
	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	250	9,18	4,25	15,99	151,67	622,25	76,47	54,38	166,45	1,58	1,09	52,58	343,13	20,88	0,16	0,13	11,78	0,42
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

338	Яблоко (фрукты по сезону)	100	0,40	0,40	0,40	9,80	47,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	11,08	196,40	890,80	54,94	0,03	0,02	10,00	
	Итого	1080	36,01	29,37	154,13	1054,62	2504,46	246,34	220,65	694,39	12,11	11,08	11,08	196,40	890,80	54,94	0,62	0,47	52,58	1,37
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1740	59,12	60,06	251,79	1814,79	3262,88	731,37	320,29	1244,21	16,14	16,14	42,60	341,08	936,10	297,84	0,95	1,22	56,08	2,12
	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	20,18	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
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	10,00		0,04	0,16	1,33	
422	Булка ванильная	60	4,74	7,56	13,35	170,47	6,72	8,52	8,52	22,89	0,42	2,32	4,61	7,26	7,20		0,34		0,02	
	Итого	605	31,44	36,56	87,34	836,77	488,54	532,94	73,25	507,35	2,66	32,28	49,72	27,64	187,72	187,72	0,55	0,62	2,48	0,45
	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	9463,03	0,74	2,65	167,77	0,49
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1675	67,72	66,17	229,10	1866,85	2687,51	760,90	220,58	1178,83	27,09	41,49	175,21	104,08	9650,75	9650,75	1,29	3,27	170,25	0,94
	10 ДЕНЬ																			
222	Пудинг из творога (запеч) со стущ.молоком	200/20	30,29	28,25	55,91	598,65	404,69	258,83	49,38	381,48	2,39	35,63		25,25	42,98		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	
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	570	39,14	34,15	99,77	869,55	1030,02	530,83	102,88	622,23	5,34	42,63	145,25	53,98	206,80	206,80	0,40	0,98	13,05	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	250	9,18	4,25	15,99	151,67	622,25	76,47	54,38	166,45	1,58	1,09	52,58	343,13	20,88		0,16	0,13	11,78	0,42
291	Плов из пшеницы	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	Соф 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	
пр	Печенье	40	2,56	3,26	40,48	148,74	118,14	6,80	8,20	24,16	0,48							0,02	0,04	
	Итого	915	40,41	23,32	189,03	1082,09	1761,65	238,02	186,69	579,45	9,85	16,30	52,58	402,45	65,08	65,08	0,47	0,42	29,24	0,42
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1485	79,55	57,47	288,80	1951,64	2791,67	768,85	289,57	1201,68	15,19	58,93	197,83	456,43	271,88	271,88	0,87	1,40	42,29	1,00
	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	

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
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	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	720	19,42	21,17	62,70	517,48	531,97	500,00	59,63	442,83	3,14	30,10	99,69	38,90	218,60	0,20	0,64	1,84	0,69
	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 пшеничная	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	1850	59,08	76,42	207,44	1759,30	2678,06	726,45	277,01	1095,39	18,97	39,73	115,89	111,57	280,30	0,84	1,11	58,75	1,67
	14 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
191	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	260	7,47	4,28	40,09	310,74	232,36	165,61	25,13	146,32	0,58	2,48	74,28		71,80	0,10	0,21	1,45	0,19
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	9,52	952,00	12,63	10,44	30,50	0,05	0,18	0,56	0,02
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	1,00	30,00		10,00	0,04	0,16	1,33	
ПР	Йогурт	95	2,05	2,50	4,00	50,00	146,00	127,30	14,00	90,00	0,10	9,60		0,20	20,00	0,04	0,17	0,70	0,10
ПР	Хлеб пшеничный	50	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	675	20,98	15,54	107,35	741,64	734,08	555,57	89,90	501,93	11,16	968,08	116,91	21,64	132,30	0,29	0,74	4,05	0,31
	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	Птица, 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)	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	1070	33,60	27,85	131,88	1093,08	2179,25	216,95	175,33	412,35	14,00	17,73	98,84	120,93	66,18	0,61	0,43	43,68	0,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1745	54,58	43,39	239,23	1834,72	2913,33	772,52	265,23	914,28	25,16	985,81	215,75	142,57	198,48	0,90	1,18	47,73	0,49
	ВСЕГО ЗА 14 ДНЕЙ	24210	886,90	862,32	3485,43	25459,32	42402,42	#####	3757,78	15729,54	252,86	1608,18	2746,94	4660,44	24043,00	12,71	21,46	920,35	16,72

В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ	1729,29	63,35	61,59	248,96	1818,52	3028,74	739,10	268,41	1123,54	18,06	1,15	1,96	3,33	1717,36	0,91	1,53	65,74	1,19
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 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 плюс 2013г

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	1,17	1,12	4,33