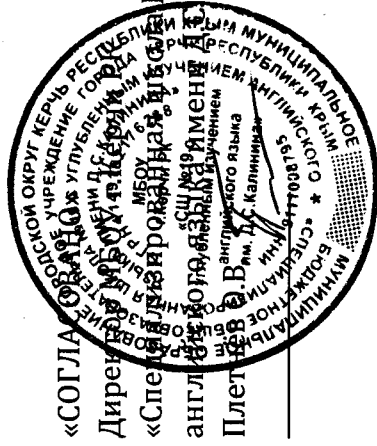
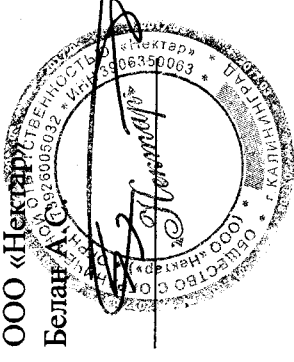




«СОГЛАСОВАНО»
Директор
«Специальный представитель администрации в сфере английского языка»
Плечко В.В.

№19 с углубленным изучением
А.С. Калинина"

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Нектар»
Белая А.С.



основное (организованное) меню

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		

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	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	53,34		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	242,70		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			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		
	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	20,00		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	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		
	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	35,12		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	55,12		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	33,00		0,05	0,17	0,83	0,02	
225	Оладьи из творога с молоком стущеным	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		
	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	89,10		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	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		

[illegible]

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
	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		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

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