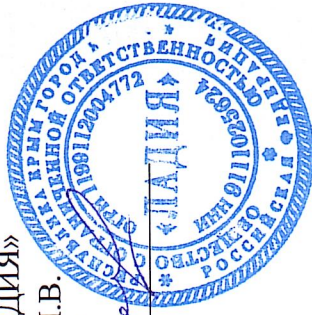




г. Керчь РК
№2 им. В.Г. Короленко»

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «ЛАДИЯ»
Нечаева Л.В.



Л.В. Нечаева
25.02.2025г

основное (организованное) меню

для детского оздоровительного лагеря
с 6-ти часовым режимом пребывания детей
возраст 7-11 лет
сезон: лето 2025г

2025г (7-11 лет)

[illegible]

100	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	Итого	855	27,61	22,71	104,56	737,63	184,89	188,52	127,84	345,54	12,02	14,15	54,60	81,73	45,15			0,42	0,38	41,38	0,01
1450	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1450	63,39	57,30	225,76	1657,58	2791,98	857,81	240,65	1053,29	15,09	61,80	196,18	130,37	264,51			0,79	1,46	45,30	0,22
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				
Итого	Итого																				

[illegible]

[illegible]

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			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
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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13				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			4,40		0,03	0,02	0,01	
	Итого	590	25,83	30,88	64,37	708,49	746,34	394,82	67,79	502,36	4,98			74,88	376,50	0,30	0,95	13,24	1,32
	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	
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
279/451	Тфетели 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			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					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			45,29	41,05	0,52	0,31	21,87	0,22
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1490	52,12	55,50	200,72	1584,87	2305,69	530,75	201,37	946,72	16,75			120,17	417,55	0,83	1,25	35,11	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	9,12	10,69	26,65	238,65	49,08	220,00	13,67	126,32	0,90				73,58	0,06	0,08	0,18	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
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
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48				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			4,40		0,03	0,02	0,01	
	Итого	565	20,75	28,76	82,88	669,89	686,34	567,58	69,07	420,12	2,89			6,65	157,98	0,24	0,49	5,28	0,54
	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			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			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			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			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	880	22,40	28,65	155,95	904,52	2160,22	215,84	154,93	560,89	10,52			527,40	32,67	0,50	0,36	44,55	0,83
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1445	43,15	57,40	238,83	1574,41	2846,56	783,42	224,00	981,00	13,41			534,05	190,65	0,74	0,85	49,83	1,37
	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	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	
	Итого	585	17,46	19,21	48,90	437,60	423,73	430,55	48,57	379,35	2,57	27,29	69,68	53,00	205,40	0,18	0,58	1,51	0,72
	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	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)	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	930	27,70	27,76	117,84	831,94	1565,73	165,04	166,60	438,40	12,73	7,23	12,96	47,26	26,90	0,49	0,29	45,11	0,09
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1515	45,16	46,97	166,74	1269,54	1989,46	595,59	215,17	817,75	15,30	34,52	82,64	100,26	232,30	0,67	0,86	46,62	0,81
	14 ДЕНЬ																		
	Завтрак																		
181	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	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	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	625	20,69	14,61	99,78	682,00	689,42	523,73	85,07	473,80	11,05	967,60	102,63	21,64	118,50	0,26	0,70	3,77	0,27
	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	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	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	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)	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	905	27,86	23,00	110,10	851,73	1889,59	178,16	135,58	336,19	12,46	14,15	81,01	96,63	52,35	0,43	0,38	37,82	0,01
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1530	48,55	37,61	209,88	1533,73	2579,01	701,89	220,65	809,99	23,51	981,75	183,64	118,27	170,85	0,69	1,08	41,59	0,28
	ВСЕГО ЗА 14 ДНЕЙ	20370	706,47	698,11	2900,54	21384,52	34690,83	8998,00	3165,26	12956,64	221,13	2420,98	2277,77	3750,29	20912,54	10,39	18,34	749,99	11,40
	В СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ	1455	50,16	49,87	207,18	1527,47	2477,92	642,71	226,09	925,47	15,80	172,93	162,70	267,88	1493,75	0,74	1,31	53,57	0,81

	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 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	1,09	1,05	4,12