

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ г. Керчи РК

«Школа №25»

Довгая Д.В.



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Нектар»

Белан А.С.



основное (организованное) меню

**Для детского оздоровительного лагеря
с 6-ти часовым режимом пребывания детей**

возраст 7-11 лет

сезон: лето 2026г

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | | |
| 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 | 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 | 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 | 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 |
| | 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 |

| | белки | жиры | угл |
|-------|-------|------|------|
| норма | 1,00 | 1,00 | 4,00 |
| факт | 1,04 | 1,02 | 4,27 |