



2025 г.

ИП О.Орлов

**СОГЛАСОВАНО**

Директор \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

**15-дневное меню летнего лагеря дневного пребывания в общеобразовательных учреждениях  
системы Управления образования муниципального образования Абинский район  
(возрастная группа 7-11 лет)**

Абинск 2025 г.









13 День

Table with 16 columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества, Энергетическая ценность, Витамины, Минеральные вещества, and № Сборник рецептур. Includes items like каша овсяная, сыр, молоко, хлеб, овощи, etc.

13

14 День

Table with 16 columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества, Энергетическая ценность, Витамины, Минеральные вещества, and № Сборник рецептур. Includes items like сырники, молоко, яйца, хлеб, овощи, etc.

14

15 День

Table with 16 columns: Прием пищи, наименование блюда, Масса порции, Пищевые вещества, Энергетическая ценность, Витамины, Минеральные вещества, and № Сборник рецептур. Includes items like бургер, каша, хлеб, овощи, etc.

15

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Сд, мкг	Нд, мкг	Р, мкг	Са, мкг	К, мкг	Л, мкг	Ф, мкг	Со, мкг		
Итого за весь период	864,65	882,31	2 998,85	23 300,78	11,23	1 180,02	13,22	200,97	8,33	13,30	8 572,42	3 282,86	13 003,52	210,17	36 977,78	1 130,19	5,31	0,57		
Среднее значение за период	59,88	58,82	199,92	1 569,39	0,75	79,33	0,89	13,40	0,56	0,89	571,49	219,50	866,90	14,01	2 465,19	75,35	0,35	0,04		
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период, в % от энергоплотности	14,6	33,8	51,5																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет/подростки	540	932

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА**

7-11 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	Месяцы															Факт. за 15 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
Хлеб ржаной	48	30	50	68	54	50	45	50	40	50	55	50	50	40	50	722	48		100	3.2	0.4	20.3	97.8	
Хлеб пшеничный	90	90	50	70	129	60	109	100	50	90	107	88	100	110	90	1353	90		100	6.8	0.5	44.2	208.7	
Мука	9	96.8	22.8	27.3	1.5	21.1	27.2	8.5	22	2.5	20	1.5	4	1.5	26.3	283	18.9	9.9	210	2.0	0.2	12.8	61.1	
Крупа (злаки), бобовые	27	66.7			12	40	94.9	29.5	20	86.7	12	15	40.8		106.7	524.3	35	8	129	3.8	0.7	22.8	111.9	
Макаронные изделия	9				60.3				16		103.7					180	12	3	133	1.3	0.2	8.2	39.3	
Картофель	112.2	50	184	132.3	20	91.4	70	164.8	141.4	50	204	70	200	154	50	1696.1	113.1	0.9	101	2.2	0.5	17.9	84.4	
Овощи разные, зелень	168	125.3	149.2	475.4	170.3	123.9	115.3	123.6	116.3	188.3	120	129.5	194.7	168.1	183.4	129.2	2512.5	167.5	-0.5	100	2.5	0.1	9.5	51.3
Фрукты свежие	111	136	130	110	110	110	117	117	137	110	117	110	125	110	110	110	117	6	106	0.7	0.3	10.4	52.7	
Фрукты сухие	9		20		20	9.5	20			9.5		20		20		9.5	128.5	8.6	-0.4	95			1.2	5.2
Соки фруктовые (овощные)	120	200		200		200		200		200	200		200		200	1800	120		100	0.6	0.1	12.1	51.6	
Мясо	42		79		60.9		72.7			90.2		72.7	177			552.5	36.8	-5.2	88	6.3		7.3	90.9	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	18																		-18	0				
Птица	21	96		80.6		82.2			82.2		96					634.3	42.3	21.3	201	7.5	7.5		97.6	
Рыба	34.8			133.1				75.1						133.1		341.3	22.8	-12	65	3.5	0.2		15.9	
Молоко	180	160	188	24	200	95	189	95	160	100	188	100	206	238	95	2333	156	-24	86	3.7	3.6	13.1	99.9	
Кисломолочные продукты	90		200	200	200	200			200						200	1000	67	-23	74	1.9	1.7	2.7	35.8	
Творог	30		149			95			149		184			170		747	50	20	166	8.7	4.3	1.5	81.6	
Сыр	6	25			15			28.2		15			25		15	123.2	8.2	2.2	137	1.9	2.4		29.9	
Сметана	6			17.7	10	5	15.9				13	23	10			94.6	6.3	0.3	105	0.1	1.0	0.2	12.6	
Масло сливочное	18	22.5	15.8	25.8	20.1	9.5	18.3	25.7	9.4	6.6	11.8	19.4	19.1	34.4	17.3	14.5	270.2	18	8	100	14.5	0.1	131.4	
Масло растительное	9	30.3	14.8	20.1	14.1	16.6	9.8	25	16.6	16.6	15.9	8.7	22.8	9.8	20	14.3	255.4	17	8	189	16.7	1.5	149.8	
Яйцо	24	4.8	10.9	5.6	1.2	5.2	25		10.9		8.1				47.1	40.3	205	-10.3	57	1.7	1.5	0.1	20.8	
Сахарный песок	18	18.3	20.4	5.4	24	4.8	35.6	20.7	26	1.2	24	19.5	18.2	19.5	4.8	269.4	18		100			17.4	69.6	
Кондитерские изделия	6					50						50				100	7	1	111	0.5	0.5	5.0	26.1	
Чай	0.6	1				1		1		1				1		6	0.4	-0.2	67	0.1		0.2	1.0	
Какао	0.6											8.4				8.4	0.6		93	0.1	0.1	0.1	1.6	
Кофейный напиток	1.2				8.5											17	1.13	-0.08	94	0.1		0.6	2.8	
Дрожжи	0.12	1				0.8					27					1.8	0.12		100				0.1	
Крахмал	1.8															27	1.8		100			1.1	4.5	
Соль	1.8	0.2	2.8	1.8	1.1	1.9	2.7	3.8	0.2	1.2	0.8	3.1	1.8	2.1	2.7	0.2	26.4							
Специи	1.2																		-1.2	0				
																				59.2	64.3	201.5	1 635.9	