

Организация: МБОУ "Кинельская СОШ"
Название меню: 12 дневное меню для лагеря дневного пребывания
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок Действия меню: 02.06.2025 - 31.07.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г			
Понедельник, 1 неделя										
Завтрак										
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1					66,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7					184,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5					100,4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8					70,3
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5					141,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8					70,3
	Итого за Завтрак	620	17	17,4	102,4					633,4
Обед										
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3					12,8
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7					138,7
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4					185,8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7					236,5
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19,4					77,6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7					93,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7					93,8
	Итого за Обед	890	35,7	27,2	112,9					839
	Итого за день	1510	52,7	44,6	215,3					1472,4
Вторник, 1 неделя										
Завтрак										
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1					66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0					71,7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24					168,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6					50,9
Пром.	Йогурт 3,2%	100	5	3,2	3,5					62,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7					93,8
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9					42
	Итого за Завтрак	690	20,3	23,9	64,9					556,2
Обед										
54-2з	Огулец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5					8,5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4					126,1
54-11м	Плов из отварной говядины	180	13,8	13,3	34,7					313,4
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9					52,9



Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого за Обед	925	29,3	17,6	141,8	841,9
	Итого за день	1615	49,6	41,5	206,7	1398,1
Среда, 1 неделя						
	Завтрак					
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
53-193	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-10	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	560	22,2	32,3	56,2	603,3
	Обед					
54-83	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	830	43,9	30,7	107,3	881,7
	Итого за день	1390	66,1	63	163,5	1485
Четверг, 1 неделя						
	Завтрак					
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-24к	Каша жидкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	600	19,7	19,7	78,3	569,5
	Обед					
54-53	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	830	33,4	31	106	837,4

	Итого за День	1430	53,1	50,7	184,3	1406,9
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого за Завтрак	590	14,7	17,5	84,2	552,8
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-4с	Рассольник домашний	250	5,7	7,1	14,5	145,1
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	880	33,3	27,5	118	854,4
	Итого за День	1470	48	45	202,2	1407,2
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
54-10в	Булочка ванильная	100	7,8	6,7	50,8	294,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	550	17,8	20,8	107,9	690,1
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	890	30,3	34,2	96,8	815,9
	Итого за День	1440	48,1	55	204,7	1506
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Итого за Завтрак	610	17,3	23,3	66,9	545,7
54-7з	Обед					
54-24с	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-6г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-11р	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
Пром.	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	830	31,3	21,5	128,2	832,4
	Итого за день	1440	48,6	44,8	195,1	1378,1

Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	595	15,4	21	91,1	615
Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-3м	Голубцы ленивые	150	12,7	11,5	9,6	192,5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого за Обед	890	30,9	22	123,4	814,3
	Итого за день	1485	46,3	43	214,5	1429,3

Среда, 2 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86

Пром. Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого за Завтрак	615	18,3	20,2	80,4	575,6
54-5з 54-11с 54-5г 54-18м 54-3гн Пром. Пром.	Обед					
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	6,3	36,6	224,5
	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	870	35	33,2	105,2	860,1
	Итого за день	1485	53,3	53,4	185,6	1435,7
Четверг, 2 неделя						
54-1з 53-19з 54-24к 54-4гн Пром. Пром.	Завтрак					
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Йогурт 3,2%	100	5	3,2	3,5	62,8
	Итого за Завтрак	570	22,6	27,9	69,5	620,2
	Обед					
	Салат из свежкы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витгошка"	200	0	0	19,4	77,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	830	37,1	33	105,4	868,5
	Итого за день	1400	59,7	60,9	174,9	1488,7
Пятница, 2 неделя						
53-19з 54-1з 54-25.1к Пром. Пром. Пром.	Завтрак					
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
	Сок аблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	Итого за Завтрак	610	13,9	19,5	79,3	547,5

54-16з	Обед	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-24с		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-21г		Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-16м		Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-3соус		Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-22хн		Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.		хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед		850	40,7	23,8	114,6	835,9
	Итого за день		1460	54,6	43,3	193,9	1383,4
Суббота, 2 недели							
Завтрак							
53-19з		Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з		Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-3г		Макаронь отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277
54-21гн		Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.		Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за завтрак		610	24,5	26,8	97,1	727,3
Обед							
54-7з		Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-11с		Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9
54-11г		Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-18м		Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-3гн		Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.		хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед		910	32,8	35,2	98,9	842,8
	Итого за день		1520	57,3	62	196	1570,1

Средние показатели за Завтрак
Средние показатели за Обед
Средние показатели за период

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
г	г	г	г	ккал
601,67	18,64	22,53	81,52	603,05
868,75	34,48	28,08	113,21	843,69
1470,4	53,1	50,6	194,7	1446,7

B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
MT	MT	MKT	per.3K MKT	MT	MT	MT	MT	MT	MT	MT	MKT	MKT	MKT
0,21	0,41	154,96	0,55	15,29	687,19	360	434,74	96,56	358,97	3,86	57,37	12,71	82,32
0,5	0,75	405	0,4	37,83	1052,35	540	247,68	135,54	451,75	8,18	109,68	22,02	228,3
0,7	1,2	560	1	53,1	1739,5	900	682,4	232,1	810,7	12	167,1	34,7	310,6