

Организация: МБОУ "Кинельская СОШ"
Название меню: 12 дневное меню для лагеря дневного пребывания от 7 до 11 лет
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 02.06.2025 - 31.07.2025



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		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	150	4	4,1	21,5	138,4
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		570	15,7	16,1	95,2	587,3
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8
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		780	31,4	23,1	101,8	741,1
Итого за день		1350	47,1	39,2	197	1328,4
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	15	3,5	4,4	0	53,7
54-16к	Каша "Дружба"	150	3,7	4,4	18	126,7
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		635	17,9	20,9	58,9	496
Обед						
54-2з	Огулец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-11м	Плов из отварной говядины	150	11,5	11,1	28,9	261,2
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	845	25,8	14,9	132,1	764,5
	Итого за день	1480	43,7	35,8	191	1260,5
Среда, 1 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
54-1о	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.	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	560	22,2	32,3	56,2	603,3
Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
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	780	42,8	29,3	105,9	858,6
	Итого за день	1340	65	61,6	162,1	1461,9
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-24к	Каша жидкая молочная пшениная	150	6,2	7,6	28,2	206,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	550	17,6	17,2	68,9	500,8
Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
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	770	31,3	28,5	103,6	796,4

	Итого за день	1320	48,9	45,7	172,5	1297,2
	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	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
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	820	30,8	25,5	114,7	812,7
	Итого за день	1410	45,5	43	198,9	1365,5
	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	80	6,2	5,4	40,6	235,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	530	16,2	19,5	97,7	631,2
	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	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
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	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	810	28,5	31,7	90,2	760,5
	Итого за день	1340	44,7	51,2	187,9	1391,7
	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
	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	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-11р	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
Пром.	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
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	770	28,7	20,3	123,7	792,4
	Итого за день	1380	46	43,6	190,6	1338,1

Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277
54-21г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
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	15,4	17,4	91	582
54-16з	Обед					
54-25с	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-3м	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
Пром.	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	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	840	29,2	21,3	119,6	786,5
	Итого за день	1430	44,6	38,7	210,6	1368,5

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
	Обед					
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-5з	Суп крестьянский с крупой (крупя рисован)	200	5	5,8	11,3	116,9
54-11с	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-5г	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8
54-18м	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
54-3гн	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Итого за Обед	780	31,3	29,2	95,6	769,8
	Итого за день	1395	49,6	49,4	176	1345,4
Четверг, 2 неделя						
53-19з 54-1з 54-24к 54-4гн 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 пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
54-4гн Пром. Пром.	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 свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-13з	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1с	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4г	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-2м	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19,4	77,6
27.01.2024	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Итого за Обед	770	34,3	30	103,6	822,2
	Итого за день	1340	56,9	57,9	173,1	1442,4
Пятница, 2 неделя						
54-1з 53-19з 54-25.1к Пром. 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 рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром. Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Хлеб пшеничный	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	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	200	4,8	2,2	15,5	100,9
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		800	39,5	23,3	110,7	810,7
	Итого за день		1410	53,4	42,8	190	1358,2
Суббота, 2 неделя							
53-19з	Завтрак	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
54-3г		Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
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		555	20,8	23	87,6	640
54-7з	Обед	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	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м		Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8
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		870	30,6	32,5	94,2	791,3
	Итого за день		1425	51,4	55,5	181,8	1431,3
Средние показатели за Завтрак							
			582,08	17,72	21,23	77,98	573,53
Средние показатели за Обед			802,92	32,02	25,8	107,98	792,23
Средние показатели за период			1385	49,7	47	186	1365,8

Масса Белки Жиры Углеводы Энергетическая ценность
г г г г ккал