

Организация: МБОУ "Новожедринская СОШ"
 Название меню: 12 дневное меню для лагеря дневного пребывания
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.06.2024 - 31.07.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25к	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 (вариант 2)	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
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	870	42,9	27,9	136,6	969
	Итого за день	1490	59,9	45,3	239	1602,4

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	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	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 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					
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
54-3гн	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	590	15,4	17,5	91,2	583,1
	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	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	1420	59,3	48,2	198,5	1464,8

Четверг, 1 неделя**Завтрак**

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	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.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	Итого за Завтрак	600	19,7	19,6	79,1	571,2

Обед

54-5з	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	50,6	185,1	1408,6

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.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
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
54-25к	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
	Итого за Завтрак	610	17,3	23,3	66,9	545,7
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
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	31,3	22,3	126,3	831,2
	Итого за день	1440	48,6	45,6	193,2	1376,9

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
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	565	17,8	23,3	73,4	574,4

Обед

54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-3м	Голубцы ленивые	150	12,7	11,5	9,6	192,5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
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
	Итого за Обед	890	30,9	22	123,4	814,3
	Итого за день	1455	48,7	45,3	196,8	1388,7

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.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого за Завтрак	615	18,3	20,2	80,4	575,6
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	6,3	36,6	224,5
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.	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	870	35,2	32,8	108	868,3
	Итого за день	1485	53,5	53	188,4	1443,9

Четверг, 2 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
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5	62,8
	Итого за Завтрак	570	22,6	27,9	69,5	620,2

Обед

54-13з	Салат из свеклы 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
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	830	38,5	33,2	112,4	903,9
	Итого за день	1400	61,1	61,1	181,9	1524,1

Пятница, 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
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	Итого за Завтрак	610	13,9	19,5	79,3	547,5

Обед

54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
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 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	41,2	24,6	118,3	859,3
	Итого за день	1460	55,1	44,1	197,6	1406,8

Суббота, 2 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
54-3г	Макароны 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

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя 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	32,3	35,2	98,5	838,5
	Итого за день	1520	56,8	62	195,6	1565,8

