

Организация: МБОУ " Новожедринская СОШ"

Название меню: 12 дневное меню на лагерь дневного пребывания

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.06.2024 - 23.07.2024

№ 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.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Итого за Завтрак		570	16,2	17,1	91,9	586,1
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Обед		760	36,5	24,1	115,1	823,8
Итого за день		1330	52,7	41,2	207	1409,9

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	10	2,3	3	0	35,8
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.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5	62,8
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	650	17,1	20,9	58,5	489,8

Обед

54-2з	Огурец 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	180	13,8	13,3	34,7	313,4
54-22хн	Кисель вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	800	25,4	16,5	115,2	710,8
	Итого за день	1450	42,5	37,4	173,7	1200,6

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	510	14,2	7,8	85,9	470,7

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	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	760	41,4	29,1	96,1	811,6
	Итого за день	1270	55,6	36,9	182	1282,3

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	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого за Завтрак	550	19,5	19,4	73,9	548,4

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	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	760	30,6	28,4	98,7	772,9
	Итого за день	1310	50,1	47,8	172,6	1321,3

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	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	540	13,9	17,2	73,7	505,5

Обед

54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
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	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	760	28,9	21,8	102,2	720,9
	Итого за день	1300	42,8	39	175,9	1226,4

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	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	540	17,1	20,7	103	666,6

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 йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	790	27,1	31,5	80,4	713,5
	Итого за день	1330	44,2	52,2	183,4	1380,1

Понедельник, 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
54-16к	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	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	560	17,1	23,1	61,7	522,9

Обед

54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	760	27,5	20,2	113,2	744,3
	Итого за день	1320	44,6	43,3	174,9	1267,2

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
54-21гн	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.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	540	18,4	20,3	73,1	548,8

Обед

54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-3м	Голубцы ленивые	180	15,2	13,8	11,5	230,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Обед	800	29,5	23,1	101,2	730,6
	Итого за день	1340	47,9	43,4	174,3	1279,4

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
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	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	550	15,6	18,4	65	486,9

Обед

54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
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.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	760	29,8	32	88,3	759,6
	Итого за день	1310	45,4	50,4	153,3	1246,5

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	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	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3,2	3,5	62,8
	Итого за Завтрак	550	19,6	24,9	64,6	560,8

Обед

54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
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
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	760	35	30,1	105,7	834,1
	Итого за день	1310	54,6	55	170,3	1394,9

Пятница, 2 неделя**Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
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.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Завтрак	550	11,4	16,4	74,1	488,8

Обед

54-16з	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 вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	790	38,8	23,2	105,8	787,2
	Итого за день	1340	50,2	39,6	179,9	1276

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	10	2,3	3	0	35,8
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.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	500	18,8	21,3	77,1	574,8

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	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.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Обед	860	29,4	32,4	88,9	763,5
	Итого за день	1360	48,2	53,7	166	1338,3