

Организация: МКОУ средняя № 1 г. Тайшета
 Название меню: Лагерь дневного прибывания
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.06.2024 - 26.06.2024

Утверждено
 Директор МКОУ средней школы №1
 Храпкина О.С.

№ 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
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон простой	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за Завтрак	530	13,7	19	51,5	431,9
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной с говядиной тушеной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
П/Ф	Фрикадельки	80	2,4	1,8	0,7	28,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Гематоген	40	2,8	1,2	21,6	108,4
	Итого за Обед	760	19,2	13,8	103,3	614,9
	Итого за день	1290	32,9	32,8	154,8	1046,8

	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	150	6,2	7,6	28,2	206,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Слойка с маком	100	6,7	2	55,9	267,8
Пром.	Йогурт 3.2%	95	4,8	3	3,3	59,7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	575	23,9	15,7	113,4	690
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с говядиой тушеной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-12м	Плов с курицей	150	20,4	6,1	24,9	236
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	323,3
	Итого за Обед	740	29,3	12,4	146,2	813,9
	Итого за день	1315	53,2	28,1	259,6	1503,9

	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4,9	4,5	18,4	133,5
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	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	545	11,3	9,6	49,6	329,8
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной тушеной	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Батончик орехово- фруктовый	40	2,6	3,8	22	132,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	745	28,7	25	101,8	746,4
	Итого за день	1290	40	34,6	151,4	1076,2

	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
Пром.	Батон простой	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за Завтрак	510	13,3	14,5	84,6	522,1
	Обед					
54-бс	Суп картофельный с клецками с говядиной тушеной	200	4,6	3,3	11,4	93,6
П/Ф	Голубцы ленивые "Натуральные"	170	15,3	11,5	14,4	221,9
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	700	23,9	15,3	71,7	519,7
	Итого за день	1210	37,2	29,8	156,3	1041,8

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Масса творожная	200	14,2	46	54,2	687,6
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
	Итого за Завтрак	500	22,1	48,5	117,5	995,2
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) с говядиной ту	250	6,4	7,2	13,5	144,5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Абрикос	100	0,9	0,1	9	40,5
Пром.	Компот персиковый	100	0,3	0	21,6	87,6
	Итого за Обед	700	36	14	82,4	599,5
	Итого за день	1200	58,1	62,5	199,9	1594,7

	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
302	Каша манная с маслом	150	4,2	6	27	178,9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	80	5,4	1,6	44,7	214,2
	Итого за Завтрак	530	10,1	7,9	87,2	460
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-19с	Борщ с фасолью с говядиной тушеной	200	3,1	5,1	12,3	107,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Обед	705	23,1	18,2	94,6	634,7
	Итого за день	1235	33,2	26,1	181,8	1094,7

	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5,4	7	25,6	186,8
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.	Йогурт 3.2%	95	4,8	3	3,3	59,7
	Итого за Завтрак	500	23	21,1	56,2	506,8
	Обед					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6
54-6г	Рис отварной	100	2,4	3,2	24,3	135,7
П/ф	Котлеты Куриные	100	12,8	10	8,4	174,7
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
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	780	25,6	21,9	86,5	645,6
	Итого за день	1280	48,6	43	142,7	1152,4

	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19э	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
302	каша вязкая рисовая	250	5,3	10	46,7	298,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон простой	40	3,2	0,4	19,6	95
	Итого за Завтрак	500	12,5	20,6	77,6	545,2
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-3с	Рассольник Ленинградский с говядиной тушеной	250	5,9	7,2	17	156,9
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
Пром.	Компот персиковый	100	0,3	0	21,6	87,6
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	740	31,3	15,1	91	625,6
	Итого за день	1240	43,8	35,7	168,6	1170,8

	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
П/ф	Блины, полуфабрикат	188	9	5,1	55,8	305,3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Йогурт 3.2%	95	4,8	3	3,3	59,7
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	25	1,8	2,1	13,9	81,8
	Итого за Завтрак	508	16	10,2	92,8	527,6
	Обед					
54-13с – для детей с целиакией	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,3	3,1	5,9	57,1
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
	котлета рыбна	100	0	0	0	0
54-2соус	Соус белый основной	25	0,7	0,9	1,1	15,6
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Обед	805	10,3	9,8	82,8	461,2
	Итого за день	1313	26,3	20	175,6	988,8

	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	3,4	13,4	100,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон простой	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
Пром.	Абрикос	100	0,9	0,1	9	40,5
	Итого за Завтрак	510	7,7	3,9	62,9	317,5
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с	Суп гороховый с говядиной тушеной	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
П/Ф	Котлеты Домашние	75	9,7	7,7	5,9	131,2
54-3соус	Соус красный основной	25	0,8	0,6	2,2	17,7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Обед	725	25,3	18,1	82,5	593,7
	Итого за день	1235	33	22	145,4	911,2