

Организация: МКОУ средняя школа №1 г. Тайшета
Название меню: летний лагерь
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 30.05.2025 - 23.06.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
П/ф	Вареники	150	16,9	8,4	22,1	232,2
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	80	1,2	7,4	51,4	276,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Итого за Завтрак		500	24,7	27,3	83,8	679,7
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
12	говядина тушеная	15	0	0	0	0
П/ф	Фрикадельки	80	2,4	1,8	0,7	28,8
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Обед		705	18,6	14,5	76,4	511
Итого за день		1205	43,3	41,8	160,2	1190,7

Вторник, 1 неделя

Завтрак						
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	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Слойка с маком	80	5,4	1,6	44,7	214,2
Итого за Завтрак		500	19,1	14,8	103,3	622
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	45	0,4	0	1,1	6,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	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	80	0,6	0,1	63,8	258,6
Итого за Обед		705	29	12,3	129,8	747
Итого за день		1205	48,1	27,1	233,1	1369

Среда, 1 неделя

Завтрак						
54-16к	Каша "Дружба"	170	4,2	5	20,4	143,6
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.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за Завтрак		500	7,1	5,7	51,6	286,2
Обед						
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	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	40	6,8	6,6	1,6	92,9

	12	говядина тушеная	25	0	0	0	0
54-35хн		Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.		Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.		Батончик орехово- фруктовый	40	2,6	3,8	22	132,6
		Итого за Обед	700	21	18,3	98,5	642,5
		Итого за день	1200	28,1	24	150,1	928,7

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-9к		Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
54-1гн		Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.		Батон простой	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.		Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
		Итого за Завтрак	500	13,4	14,4	70,5	465

Обед

54-6с		Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-10м		Капуста тушеная с мясом	150	16,5	16,5	10	254,6
12		говядина тушеная	25	0	0	0	0
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	705	25,1	20,3	67,3	552,4
		Итого за день	1205	38,5	34,7	137,8	1017,4

Пятница, 1 неделя

Завтрак						
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Булочка с кунжутом	80	6,2	1,9	42,7	212,8
Пром.	Йогурт 3.2%	95	4,8	3	3,3	59,7
Итого за Завтрак		525	23,9	23	59,1	539,6
Обед						
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5
12	говядина тушеная	25	0	0	0	0
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		725	36	14	82,4	599,5
Итого за день		1250	59,9	37	141,5	1139,1

Понедельник, 2 неделя

Завтрак						
302	Каша манная с маслом	170	4,7	6,8	30,6	202,7
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.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		500	7,5	7,3	60,9	339,9
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	45	0,4	0	1,1	6,3
54-19с	Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5

54-1г	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4
12	говядина тушеная	15	0	0	0	0
П/ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-3соус	Соус красный основной	25	0,8	0,6	2,2	17,7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	700	19,9	16,3	86,7	573,9
	Итого за день	1200	27,4	23,6	147,6	913,8

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	80	5,4	1,6	44,7	214,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	500	18,8	14,6	101,1	610,5

Обед

54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	700	32,2	15,9	66,9	540,7
	Итого за день	1200	51	30,5	168	1151,2

Среда, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
302	каша вязкая рисовая(КОПИЯ)	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	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Гематоген	40	2,8	1,2	21,6	108,4
	Итого за Завтрак	530	14,5	21,7	94,3	629,8
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
12	говядина тушеная	25	0	0	0	0
54-3м	Голубцы ленивые	180	15,2	13,8	11,5	230,9
Пром.	Компот персиковый	100	0,3	0	21,6	87,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	700	26,2	21,9	90,9	665,8
	Итого за день	1230	40,7	43,6	185,2	1295,6

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 цел	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,3	3,1	5,9	57,1
54-6г	Рис отварной	100	2,4	3,2	24,3	135,7

54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,2	17,6	4,4	236,5
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Обед	710	22,8	24,4	79,9	630,7
	Итого за день	1218	38,8	34,6	172,7	1158,3

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	100	2,7	2,3	8,9	67,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Пицца	80	5,4	1,6	44,7	214,2
Пром.	Абрикос	100	0,9	0,1	9	40,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	500	10,7	4,3	79	396,6

Обед

54-3з	Помидор в нарезке	45	0,5	0,1	1,7	9,6
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	4,2	24	155,8
П/Ф	Котлеты Домашние	100	15,2	14,4	8,9	226,6
	12 говядина тушеная	15	0	0	0	0
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	700	31,9	23,7	86,2	685,8
	Итого за день	1200	42,6	28	165,2	1082,4