

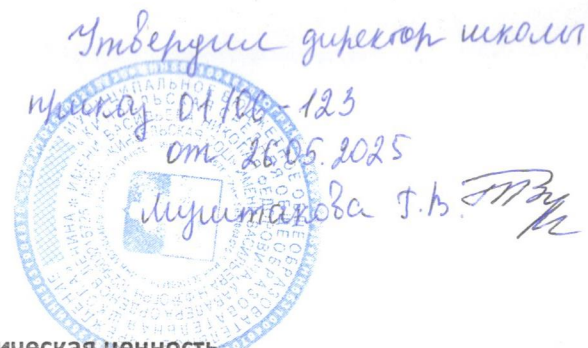
Организация: МБОУ Кинзельская СОШ

Название меню: МБОУ "Кинзельская СОШ" имени Васильева Н.Ф. Лагерь "Апельсиновый Еж"

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 02.06.2025 - 30.06.2025



№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
-------------	----------------	------------	------------	-----------	---------------	---------------------------------

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон простой	100	8	1	49,1	237,4
Итого за Завтрак		515	17	11,1	80,8	492,1

Обед

54-3з	Помидор в нарезке	90	1	0,2	3,4	19,3
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Обед		905	30,7	22,2	96,2	708,1
Итого за день		1420	47,7	33,3	177	1200,2

Вторник, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Итого за Завтрак		500	13,7	24,4	90,3	635,4

Обед						
54-20з	Горошек зеленый	80	2,3	0,1	4,7	29,5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5,8	11,3	116,9
П/Ф	Пельмени	200	18,6	24,5	24,6	392,9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Итого за Обед		780	34	31,6	102,1	828,5
Итого за день		1280	47,7	56	192,4	1463,9

Среда, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Батон простой	100	8	1	49,1	237,4
Итого за Завтрак		515	17,1	19,8	89,5	604,1

Обед

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Обед		830	33,1	31,8	85,9	761,4
Итого за день		1345	50,2	51,6	175,4	1365,5

Четверг, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон простой	100	8	1	49,1	237,4

	Итого за Завтрак	515	16,5	22	92,1	632,8
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	790	34,1	29,8	117,8	876,7
	Итого за день	1305	50,6	51,8	209,9	1509,5

Пятница, 1 неделя

	Завтрак					
53-10з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Батон простой	50	4	0,5	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	515	13,1	17,8	80	531,8
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	830	43,9	24,7	109,9	839
	Итого за день	1345	57	42,5	189,9	1370,8

Понедельник, 2 неделя

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7

54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7,4	7,3	41,2	259,8
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	550	20,4	16	99	620,7
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	80	1,7	0,3	8,2	41,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-6м	Биточек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Обед	840	31,5	26,9	106,2	794,1
	Итого за день	1390	51,9	42,9	205,2	1414,8
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,6	5,8	24,3	167,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон простой	100	8	1	49,1	237,4
	Итого за Завтрак	515	16,6	20,6	84,8	589,7
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,5	3,3	18,2	144,2
П/Ф	Вареники	200	22,6	11,3	29,5	309,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	830	40,4	24,3	107,3	808,8
	Итого за день	1345	57	44,9	192,1	1398,5

Среда, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1о	Омлет натуральный	250	21,1	30	5,4	375,8
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 йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8

Итого за Завтрак

540 27,4 37,9 51,3 656,3

Обед

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,2
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3

Итого за Обед

860 33,1 29,5 107,4 826,8

Итого за день

1400 60,5 67,4 158,7 1483,1

Четверг, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,2	11,2	32,4	263
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон простой	85	6,8	0,9	41,7	201,8

Итого за Завтрак

500 19,8 26,5 86,8 664,3

Обед

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-4м	Котлета из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3

Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	910	27,7	32,4	100,1	803,6
	Итого за день	1410	47,5	58,9	186,9	1467,9

Пятница, 2 неделя

	Завтрак					
		15	3,5	4,4	0	53,7
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	200	5	5,9	24	168,9
54-16к	Каша "Дружба"	200	3,9	2,9	11,2	86
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб ржаной	500	18,4	14,1	70,7	482,4
	Итого за Завтрак					
	Обед					
		80	0,7	8,1	5,7	99
54-11з	Салат из моркови и яблок	250	10,8	7,6	17,4	181,1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1г	Макароны отварные	80	13,4	12,7	5,3	189,2
54-18м	Гуляш	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Сок яблочный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб ржаной	340	36,8	34,3	114,5	914,8
	Итого за Обед	1340	55,2	48,4	185,2	1397,2
	Итого за день					

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая це	В1	В2
	г	г	г	г	ккал	мг	мг
Средние показатели за Завтрак	516,5	18	21,02	82,53	590,96	0,24	0,35
Средние показатели за Обед	841,5	34,53	28,75	104,74	816,18	0,44	0,46
Средние показатели за период	1358	52,5	49,8	187,3	1407,1	0,7	0,8