

Организация: МБОУ Кинзельская СОШ

Название меню: МБОУ Кинзельская СОШ имени
Васильева Н.Ф. Летний лагерь "Апельсиновый ЕЖ"

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 03.06.2024 - 30.06.2024



Утвердил: директор школы

Муштакова Г.В.

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
		г	г	г	г	г	г	ккал	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	
54-45гн	Чай с сахаром	200		0,1		0		5,2		21,4	
Пром.	Багет простой	80		6,4		0,8		39,3		189,9	
Пром.	Мандарин	140		1,1		0,3		10,5		49	
	Итого за Завтрак	635		16,4		11,2		80,3		488,2	
Обед											
54-3з	Помидор в нарезке	60		0,7		0,1		2,3		12,8	
54-3с	Рассольник Ленинградский	250		5,9		7,2		17		156,9	
54-1г	Картофельное пюре	180		3,7		6,4		23,8		167,2	
54-1р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100		13,9		7,4		6,3		147,3	
54-2хн	Компот из кураги	200		1		0,1		15,6		66,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	40		3		0,3		19,7		93,8	
Пром.	Хлеб ржаной	40		2,6		0,5		13,4		68,3	
	Итого за Обед	870		30,8		22		98,1		713,2	
	Итого за день	1505		47,2		33,2		178,4		1201,4	
Вторник, 1 неделя											
Завтрак											
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10		0,1		7,3		0,1		66,1	
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.	Груша	100		0,4		0,3		10,3		45,5	
Пром.	Хлеб пшеничный	100		7,6		0,8		49,2		234,4	
	Итого за Завтрак	610		15,5		17,7		110,2		661,7	
Обед											
54-1з	Салат из моркови и яблок	80		0,7		8,1		5,7		99	
54-9с	Суп фасолевый	250		8,5		5,7		18		157,4	
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150		4,4		5,3		30,5		187,1	
54-4м	Котлета из говядины	80		14,6		13,9		13,1		236,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	40		3		0,3		19,7		93,8	

Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Обед	840	34,8	34	120,6	928,4
	Итого за день	1450	50,3	51,7	230,8	1590,1
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2бк	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,6	5,8	24,3	167,2
54-22гн	Какао с молоком ступенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Батон простой	80	6,4	0,8	39,3	189,9
	Итого за Завтрак	595	19,5	14,9	106,9	638,7
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-2с	Борщ с капустой и картошкой 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 пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	830	33,1	31,8	85,9	761,4
	Итого за день	1425	52,6	46,7	192,8	1400,1
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порирами)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1бк	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-45тн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон простой	80	6,4	0,8	39,3	189,9
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	590	12	14,4	78,4	490,7
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,1	8,7	42
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-18м	Пенель говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Обед	790	37,3	28,5	113,8	861,5
	Итого за день	1380	49,3	42,9	192,2	1352,2
	Пятница, 1 неделя					

54-1з	Завтрак	15	3,5	4,4	0	53,7
54-12г	Сыр твердых сортов в нарезке	200	8,5	8,6	47,3	301,1
54-3гн	Каша пшеница рассыпчатая	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	чай с лимоном и сахаром	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	0,8	0,2	7,5	35
	Мандарин	595	19,1	13,9	100,8	605,2
	Итого за Завтрак					
54-7з	Обед	100	2,5	10,1	10,4	143
54-25с	Салат из белокочанной капусты	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-12м	Суп гороховый	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-2хн	Плов с курицей	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Компот из кураги	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Хлеб ржаной	830	44,5	22,6	111	825,3
	Итого за Обед	1425	63,6	36,5	211,8	1430,5
	Итого за день					

	Понедельник, 2 неделя					
54-1з	Завтрак	15	3,5	4,4	0	53,7
54-1к	Сыр твердых сортов в нарезке	200	5,9	5,8	33	207,8
54-22гн	Каша жидкая молочная кукурузная	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Какао с молоком ступенным	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Груша	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Хлеб пшеничный	595	19,4	14,5	105	627,9
	Итого за Завтрак					
54-7з	Обед	100	2,5	10,1	10,4	143
54-2с	Салат из белокочанной капусты	250	5,9	7,1	12,7	138
54-6г	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
Пром.	Рис отварной	80	11,1	5,9	5	117,8
Пром.	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Сок яблочный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб ржаной	860	29,7	28,9	117,8	851
	Итого за Обед	1455	49,1	43,4	222,8	1478,9
	Итого за день					

	Вторник, 2 неделя					
53-19з	Завтрак	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-19к	Масло сливочное (порциями)	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-23гн	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Кофейный напиток с молоком	80	6,4	0,8	39,3	189,9
Пром.	Батон простой	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	Апельсин					

	Итого за Завтрак	590	16,8	15,7	76,6	514
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	830	37,2	36,5	92	845
	Итого за день	1420	54	52,2	168,6	1359
	Среда, 2 недели					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,9	5,8	32,1	208,3
54-21гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	590	13,7	14,1	87,8	533,1
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,5	3,3	18,2	144,2
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
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	840	33,4	26,1	99,7	767,3
	Итого за день	1430	47,1	40,2	187,5	1300,4
	Четверг, 2 недели					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,2	11,2	32,4	263
54-211гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Багон простой	80	6,4	0,8	39,3	189,9
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого за Завтрак	590	19,8	23,1	94,6	664,9
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2

54-2хп	Комлот из курати	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	910	34,2	26,7	119,9	856
	Итого за день	1500	54	49,8	214,5	1520,9
	Питица, 2 недели					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,6	5,8	24,3	167,2
54-23пн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	595	18,5	14,1	84,7	538,8
	Обед					
54-6з	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1
54-21г	Горохшица	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-6м	Быгочек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2
54-32хн	Комлот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	860	48	34,7	110,9	948,3
	Итого за день	1455	66,5	48,8	195,6	1487,1

Масса Белки Жиры Углеводы Энергетическая ценность

г	г	г	г	ккал
598,5	17,07	15,36	92,53	576,32
846	36,3	29,18	106,97	835,74
1444,5	53,4	44,5	199,5	1412,1

Средние показатели за Завтрак
Средние показатели за Обед
Средние показатели за период