

Организация: МБОУ "Староашировская СОШ имени Героя Советского Союза Шамкаева Акрама Беляевича"

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 г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	эне. Цен ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>470</b>	<b>16.2</b>	<b>17.1</b>	<b>91.9</b>	<b>586.1</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>36.5</b>	<b>24.1</b>	<b>115.1</b>	<b>823.8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1330</b>	<b>52.7</b>	<b>41.2</b>	<b>207</b>	<b>1409.9</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>17.1</b>	<b>20.9</b>	<b>58.5</b>	<b>489.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	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.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>25.4</b>	<b>16.5</b>	<b>115.2</b>	<b>710.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>42.5</b>	<b>37.4</b>	<b>173.7</b>	<b>1200.6</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>14.2</b>	<b>7.8</b>	<b>85.9</b>	<b>470.7</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>41.4</b>	<b>29.1</b>	<b>96.1</b>	<b>811.6</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>55.6</b>	<b>36.9</b>	<b>182</b>	<b>1282.3</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>19.5</b>	<b>19.4</b>	<b>73.9</b>	<b>548.4</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>30.6</b>	<b>28.4</b>	<b>98.7</b>	<b>772.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>50.1</b>	<b>47.8</b>	<b>172.6</b>	<b>1321.3</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>13.9</b>	<b>17.2</b>	<b>73.7</b>	<b>505.5</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>28.9</b>	<b>21.8</b>	<b>102.2</b>	<b>720.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>42.8</b>	<b>39</b>	<b>175.9</b>	<b>1226.4</b>

### 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>17.1</b>	<b>20.7</b>	<b>103</b>	<b>666.6</b>

#### 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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>27.1</b>	<b>31.5</b>	<b>80.4</b>	<b>713.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>44.2</b>	<b>52.2</b>	<b>183.4</b>	<b>1380.1</b>

### 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.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460</b>	<b>17.1</b>	<b>23.1</b>	<b>61.7</b>	<b>522.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>27.5</b>	<b>20.2</b>	<b>113.2</b>	<b>744.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>44.6</b>	<b>43.3</b>	<b>174.9</b>	<b>1267.2</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>18.4</b>	<b>20.3</b>	<b>73.1</b>	<b>548.8</b>
	<b>Обед</b>					
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.						
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>29.5</b>	<b>23.1</b>	<b>101.2</b>	<b>730.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>47.9</b>	<b>43.4</b>	<b>174.3</b>	<b>1279.4</b>

### 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

#### Итого за Завтрак

**450 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 пшенная	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

#### Итого за Завтрак

**450 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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>35</b>	<b>30.1</b>	<b>105.7</b>	<b>834.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>54.6</b>	<b>55</b>	<b>170.3</b>	<b>1394.9</b>

#### 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.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>11.4</b>	<b>16.4</b>	<b>74.1</b>	<b>488.8</b>

##### Обед

54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	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

	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>38.8</b>	<b>23.2</b>	<b>105.8</b>	<b>787.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>50.2</b>	<b>39.6</b>	<b>179.9</b>	<b>1276</b>

#### 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>18.8</b>	<b>21.3</b>	<b>77.1</b>	<b>574.8</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>29.4</b>	<b>32.4</b>	<b>88.9</b>	<b>763.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>48.2</b>	<b>53.7</b>	<b>166</b>	<b>1338.3</b>

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес
	г	г	г	г	ккал
<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>550.83</b>	<b>16.58</b>	<b>18.96</b>	<b>75.21</b>	<b>537.51</b>
<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>780</b>	<b>31.66</b>	<b>26.03</b>	<b>100.9</b>	<b>764.4</b>
<b>Средние показатели за период</b>	<b>1330.8</b>	<b>48.2</b>	<b>45</b>	<b>176.1</b>	<b>1301.9</b>















<b>B1</b> мг	<b>B2</b> мг	<b>A</b> мкг	<b>D</b> рети.эк мкг	<b>C</b> мг	<b>Na</b> мг	<b>K</b> мг	<b>Ca</b> мг	<b>Mg</b> мг	<b>P</b> мг	<b>Fe</b> мг	<b>I</b> мкг	<b>Se</b> мкг
0.19	0.35	0	0.31	13.23	622.87	0	392.3	81.91	320.34	3.22	56.47	9.63
0.42	0.63	0	0.11	41.47	841.22	0	229.87	131.57	418.29	7.83	88.84	19.68
0.6	1	0	0.4	54.7	1464.1	0	622.2	213.5	738.6	11.1	145.3	29.3















**F**

**МКГ**

**89**

**203.46**

**292.5**