Утверждаю:
Э.Р.Латыпов

23.05.2025 г.

Организация: МБОУ "Староашировская СОШ имени Героя Советского Союза Шамкаева Акрама Беляевича"
Название меню: 12 дневное меню для лагеря дневного пребывания
Возрастная категория: от 12 до 18 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					
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.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	**620**	**17**	**17.4**	**102.4**	**633.4**
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
Пром.	Витошка	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	**870**	**42.9**	**27.9**	**136.6**	**969**
	Итого за день	**1490**	**59.9**	**45.3**	**239**	**1602.4**

	Вторник, 1 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
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
	Итого за Завтрак	**690**	**20.3**	**23.9**	**64.9**	**556.2**
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	250	6	2.7	19.4	126.1
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 йодированный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Обед	**925**	**29.3**	**17.6**	**141.8**	**841.9**
	Итого за день	**1615**	**49.6**	**41.5**	**206.7**	**1398.1**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
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
54-3гн	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.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	**590**	**15.4**	**17.5**	**91.2**	**583.1**
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3

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	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	**830**	**43.9**	**30.7**	**107.3**	**881.7**
	Итого за день	**1420**	**59.3**	**48.2**	**198.5**	**1464.8**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
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
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
	Итого за Завтрак	**600**	**19.7**	**19.6**	**79.1**	**571.2**
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	**830**	**33.4**	**31**	**106**	**837.4**
	Итого за день	**1430**	**53.1**	**50.6**	**185.1**	**1408.6**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
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

Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	**590**	**14.7**	**17.5**	**84.2**	**552.8**
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-4с	Рассольник домашний	250	5.7	7.1	14.5	145.1
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Витошка	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	**880**	**33.3**	**27.5**	**118**	**854.4**
	Итого за день	**1470**	**48**	**45**	**202.2**	**1407.2**
	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	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	**550**	**17.8**	**20.8**	**107.9**	**690.1**
	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	250	5.9	7.1	12.7	138
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
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	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	**890**	**30.3**	**34.2**	**96.8**	**815.9**
	Итого за день	**1440**	**48.1**	**55**	**204.7**	**1506**

	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
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.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	**610**	**17.3**	**23.3**	**66.9**	**545.7**
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	**830**	**31.3**	**22.3**	**126.3**	**831.2**
	Итого за день	**1440**	**48.6**	**45.6**	**193.2**	**1376.9**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	**565**	**17.8**	**23.3**	**73.4**	**574.4**
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-3м	Голубцы ленивые	150	12.7	11.5	9.6	192.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8

Пром.	Витошка	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Обед	**890**	**30.9**	**22**	**123.4**	**814.3**
	Итого за день	**1455**	**48.7**	**45.3**	**196.8**	**1388.7**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
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	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	**615**	**18.3**	**20.2**	**80.4**	**575.6**
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	**870**	**35.2**	**32.8**	**108**	**868.3**
	Итого за день	**1485**	**53.5**	**53**	**188.4**	**1443.9**
	Четверг, 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
54-24к	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	40	3	0.3	19.7	93.8

	Итого за Завтрак	**570**	**22.6**	**27.9**	**69.5**	**620.2**
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Витошка	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	**830**	**38.5**	**33.2**	**112.4**	**903.9**
	Итого за день	**1400**	**61.1**	**61.1**	**181.9**	**1524.1**
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
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
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
	Итого за Завтрак	**610**	**13.9**	**19.5**	**79.3**	**547.5**
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
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 йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	**850**	**41.2**	**24.6**	**118.3**	**859.3**
	Итого за день	**1460**	**55.1**	**44.1**	**197.6**	**1406.8**

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	20	4.6	5.9	0	71.7
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.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	**610**	**24.5**	**26.8**	**97.1**	**727.3**
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
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 йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	**910**	**32.3**	**35.2**	**98.5**	**838.5**
	Итого за день	**1520**	**56.8**	**62**	**195.6**	**1565.8**

	Масса г	**Белки г**	**Жиры г**	**Углеводы г**	**Энергетическа ккал**
Средние показатели за Завтрак	**601.67**	**18.28**	**21.48**	**83.03**	**598.13**
Средние показатели за Обед	**867.08**	**35.21**	**28.25**	**116.12**	**859.65**
Средние показатели за период	**1468.8**	**53.5**	**49.7**	**199.2**	**1457.8**

B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мг	мг	мкг рет.эк	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг
0.21	0.38	0	0.37	17.22	678.64	0	438.04	94.25	352.02	3.73	56.85	10.52
0.47	0.7	0	0.12	44.62	978.49	0	246.67	147.05	463.43	8.58	99.1	22.3
0.7	1.1	0	0.5	61.8	1657.1	0	684.7	241.3	815.5	12.3	156	32.8

F

мкг

94.93

225.8

320.7