

Организация: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Чеботарёвская основная общеобразовательная школа Кувандыкского муниципального округа Оренбургской области"

Название меню: 14 дневное меню на лагерь

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 02.06.2025 - 20.06.2025

Утверждаю

Р.Р.Уракаев

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
	Итого за Завтрак	630	19,6	18,2	81,7	568,5
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупка рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5
54-24м	Шницель из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-2соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	980	42,5	22,2	136,3	914,6
	Итого за день	1610	62,1	40,4	218	1483,1

	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	100	2,9	2,9	16,5	103,9
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого за Завтрак	670	26,1	25,6	75,3	635,4
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150	20,8	11,1	9,4	220,9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	890	36,8	32,8	112,4	892
	Итого за день	1560	62,9	58,4	187,7	1527,4

	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	670	17,7	15	101,7	611
	Обед					

54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	120	20,9	13,6	18,7	281,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	850	40,9	23,1	135,7	913,3
	Итого за день	1520	58,6	38,1	237,4	1524,3

	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	303,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Повидло абрикосовое	10	0	0	6,4	25,7
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	630	39,4	16,3	90,1	663,9
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	900	42,1	18,3	137,6	882,6
	Итого за день	1530	81,5	34,6	227,7	1546,5

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	600	21,2	19,7	73,6	554,4
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,1	8,7	42
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	970	38,5	20,9	139,8	902,2
	Итого за день	1570	59,7	40,6	213,4	1456,6

	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,9	5,8	32,1	208,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	640	21,1	15,9	88,5	580,8
	Обед					

54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-24м	Шницель из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	930	42,8	21,1	132,6	891,2
	Итого за день	1570	63,9	37	221,1	1472

	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,2	11,2	32,4	263
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Груша	180	0,7	0,5	18,5	81,9
	Итого за Завтрак	650	17,9	15,3	92,6	579,1
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	820	38,7	13,8	134,9	818,3
	Итого за день	1470	56,6	29,1	227,5	1397,4

	Понедельник, 2 неделя					
--	------------------------------	--	--	--	--	--

	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	610	19,2	14,6	91,1	572,5
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,7	108,7
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	820	44,3	20,7	114,7	820,7
	Итого за день	1430	63,5	35,3	205,8	1393,2

	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4
54-4о	Омлет с сыром	170	21,6	28,7	3,4	358,1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	665	32	35,7	71	732,4
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8

54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	930	38,9	19,8	131,9	860,9
	Итого за день	1595	70,9	55,5	202,9	1593,3

	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	640	17	10,1	99,2	553,9
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	100	1,4	3,3	6,9	62,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	200	27,7	14,8	12,6	294,5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	940	55,1	26,1	112,8	905,8
	Итого за день	1580	72,1	36,2	212	1459,7

	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4,1	4,6	19,3	135,1
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,7	404,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8

Пром.	Повидло абрикосовое	10	0	0	6,4	25,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	680	49,7	19,7	99,8	775,7
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	830	39,1	29,7	126,3	928,6
	Итого за день	1510	88,8	49,4	226,1	1704,3

	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	650	26,8	26,7	76,7	652,6
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-15с – для дете	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2,1	12	73
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3

54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	1020	53	13,8	130,2	856,9
	Итого за день	1670	79,8	40,5	206,9	1509,5

	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5
54-6т	Сырники	190	37,3	10,9	31,2	372
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	710	46,8	17	100	739,2
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
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
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-4соус	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	890	47,9	20,5	110,5	817,7
	Итого за день	1600	94,7	37,5	210,5	1556,9

	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-12г	Каша пшениная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4

Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	570	18,5	11,5	110	616,2
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	80	1,1	2,6	5,5	50,1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-12м	Плов с курицей	210	28,6	8,5	34,9	330,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	810	43,5	18	119,8	815
	Итого за день	1380	62	29,5	229,8	1431,2

		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	643,93	26,64	18,66	89,38	631,11
	Средние показатели за Обед	898,57	43,15	21,49	126,82	872,84
	Средние показатели за период	1542,5	69,8	40,2	216,2	1504