



Организация: Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение "Ветлянская средняя общеобразовательная школа" Соль-Илецкого муниципального округа Оренбургской области
 Название меню: Лагерь дневного пребывания "Дружба"
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 02.06.2025 - 01.07.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	10,5	13,5	47,9	354,8
54-12гн-2020	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	515	17,4	25,6	75,3	600,4
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,2	14,1	146,1
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	960	33,2	25,5	87,4	713,5
	Итого за день	1475	50,6	51,1	162,7	1313,9
Вторник, 1 неделя						
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,2	6	19,9	162,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	515	18,5	21,5	52,2	476,4
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	870	33,6	14,3	111,4	709,1
	Итого за день	1385	52,1	35,8	163,6	1185,5

Среда, 1 неделя						
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-16ж-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2
54-4гн-2020	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	515	14,4	20,5	58,4	475,7
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-25с-2020	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
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 ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	910	34,2	28,2	82,9	722,9
	Итого за день	1425	48,6	48,7	141,3	1198,6
Четверг, 1 неделя						
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная	250	6,7	7,2	31,6	217,8
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	515	17,2	22,1	62,6	517,4
	Обед					
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и с	60	1,4	6,6	2,1	73,5
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Апельсин	80	0,7	0,2	6,5	30,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	810	26,4	20,1	106,8	713,6
	Итого за день	1325	43,6	42,2	169,4	1231
Пятница, 1 неделя						
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	515	18,2	21,2	54,6	481,8
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-17с-2020	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-11гн-2020	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	1040	25,9	23,6	101	721,1
	Итого за день	1555	44,1	44,8	155,6	1202,9
Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак					

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	250	10,5	12,1	50,3	352
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		515	17,2	24,2	84,9	626,3
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-25хн-2020	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Обед		910	29,7	28,1	85	712,4
Итого за день		1425	46,9	52,3	169,9	1338,7
Вторник, 2 неделя						
Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7,4	7,3	41,2	259,8
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		515	14,2	19,3	61,1	474,8
Обед						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-9с-2020	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	70	8,6	7	5	117,5
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Обед		940	26,4	18,7	109,2	712,1
Итого за день		1455	40,6	38	170,3	1186,9
Среда, 2 неделя						
Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак		515	20,5	28,1	89,2	690,6
Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-19с-2020	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
П/Ф	Фрикадельки	70	2,1	1,6	0,6	25,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1
Итого за Обед		910	24,1	25,5	99,9	726,6
Итого за день		1425	44,6	53,6	189,1	1417,2
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7

54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
54-11гн-2020	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	515	17,6	26,1	70,1	585,5
	Обед					
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и с	60	1,4	6,6	2,1	73,5
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,4	7,9	4,4	134,3
54-12гн-2020	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Обед	990	27,7	24,3	123,8	824,4
	Итого за день	1505	45,3	50,4	193,9	1409,9
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-26к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,7	7,2	30,3	209
54-12гн-2020	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	525	13,4	19,4	62,6	478
	Обед					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-27с-2020	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42
	Итого за Обед	940	43,3	20,3	99,4	755,3
	Итого за день	1465	56,7	39,7	162	1233,3