

14 - дневное меню на летний оздоровительный лагерь 2025 год с дневным прибытием для учащихся с 7 до 11 лет МАОУ "Добринская СОШ"

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Завтрак	590	20.3	12.8	79.8	515.8
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	280	7.2	8.1	15.1	161.8
54-12м	Плов с курицей	260	35.4	10.5	43.2	409
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Черешня	80	0.9	0.3	8.5	40.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	970	50.3	27.9	108.4	886.7
	Итого за день	1560	70.6	40.7	188.2	1402.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	280	10	8.1	37.4	262.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	15.6	8.7	88.5	494.7
	Обед					
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2
54-1г	Макаронные отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	Итого за Обед	910	45.1	22.4	119.3	858.7
	Итого за день	1460	60.7	31.1	207.8	1353.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	300	7.9	8.1	43	276.8

54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	560	12.9	8.7	86.8	477.2
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	300	25.2	12.3	15.6	274.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
	Итого за Обед	855	41	28.9	73.2	716.9
	Итого за день	1415	53.9	37.6	160	1194.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	280	7.5	8	35.4	243.9
54-3гн	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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	640	15.7	14.7	71.5	481.7
	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	280	12.1	8.5	19.5	202.8
54-11г	Картофельное пюре	220	4.5	7.8	29.1	204.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
	Итого за Обед	890	41.3	34.8	128.1	990.5
	Итого за день	1530	57	49.5	199.6	1472.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	280	12	15.8	48	382
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	640	18.3	16.8	98.6	618.5
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	220	5.5	6.3	12.4	128.6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	6.1	172
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	900	31.1	25.5	113.1	807.4
	Итого за день	1540	49.4	42.3	211.7	1425.9
	Неделя 1 Суббота					

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	570	22.5	16	78.5	547.4
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	280	6.5	7.9	8	129.1
54-21г	Горошница	230	22.2	2	51.8	314.1
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Обед	885	50.9	25.5	114.7	891.2
	Итого за день	1455	73.4	41.5	193.2	1438.6
	Неделя 1 Воскресенье					
	Завтрак					
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Киви	100	0.8	0.4	8.1	39.2
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Пряник	60	3.5	2.8	45	219.5
	Итого за Завтрак	630	16.6	11.3	118.7	643.4
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
Пром.	Зефир	80	0.6	0.1	63.8	258.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Обед	910	38.4	12	157.6	892.1
	Итого за день	1540	55	23.3	276.3	1535.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
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.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	605	15.8	13.7	79.3	504.1
	Обед					
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	230	12.6	9.7	55.1	358.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8

Пром.	Пряник	80	4.7	3.8	60	292.7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	890	39.5	26.8	157.1	1028.3
	Итого за день	1495	55.3	40.5	236.4	1532.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	280	7.5	8	35.4	243.9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	540	15.6	11.9	87.2	517.9
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	280	6.5	7.9	8	129.1
54-1г	Макаронны отварные	230	8.2	7.5	50.3	301.7
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13.7	12.2	6.8	191.2
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	900	34.7	28.6	98.4	789.9
	Итого за день	1440	50.3	40.5	185.6	1307.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	230	8.3	10.6	50.6	331
54-2хн	Компот из кураги	250	1.2	0.1	19.5	83.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	640	14.9	11.4	107.1	590.3
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-8г	Капуста тушеная	250	6	7.5	24.3	189.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	940	36.2	17.5	112.5	753.3
	Итого за день	1580	51.1	28.9	219.6	1343.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	280	7.7	6.4	25	187.9
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	590	19.1	13.4	75.5	498.1
	Обед					
54-25с	Суп гороховый	230	7.5	3.2	17.2	127.6

54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	940	36.8	30.6	127.4	933.1
	Итого за день	1530	55.9	44	202.9	1431.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	610	13.1	9	104.8	551.4
	Обед					
54-31с	Суп картофельный с рыбой	280	15.4	5.4	20.9	193.4
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	Итого за Обед	910	61.3	20.8	101.2	837
	Итого за день	1520	74.4	29.8	206	1388.4
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	550	16	14.5	86.7	542.1
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	1010	33.2	27.4	120.5	861.5
	Итого за день	1560	49.2	41.9	207.2	1403.6
	Неделя 2 Воскресенье					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4

	Итого за Завтрак	560	13.5	11	83.3	486.7
	Обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	280	7.2	3.9	25.9	167.5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
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.	Зефир	100	0.8	0.1	79.8	323.3
	Итого за Обед	840	37.9	10.7	172.6	938
	Итого за день	1400	51.4	21.7	255.9	1424.7

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	591.1	16.4	12.4	89	533.5
Обед	910.7	41.3	24.2	121.7	870.3
Среднее значение за период	1501.8	57.7	36.7	210.7	1403.9