

Организация: МБОУ Новокаменская СОШ
 Название меню: МБОУ Новокаменская СОШ - Лагерь ДП
 Возрастная категория: от 7 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 02.06.2025 - 30.06.2025



СЕРЖДАЮ:
 ДИРЕКТОР
 МБОУ НОВОКАМЕНСКАЯ СОШ
 М.Б. БУТУЗОВА
 ПРИКАЗ № _____
 «___» _____ 20__ г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
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.	Мандарин	50	0,4	0,1	3,8	17,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	97,3
	ИТОГО за завтрак	505	15,1	23,4	59,4	534,2
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
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
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	97,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	170,8
Пром.	Сок яблочный	200	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Обед	770	37,1	23,4	136,1	902,9
	Итого за день	1275	52,2	46,8	195,5	1437,1
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	100	2,6	2,7	14,3	92,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,7	70,3
	Итого за Завтрак	330	9,6	6,5	41,5	263
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-19с	Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-2соус	Соус белый основной	100	2,7	3,8	4,3	62,4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	170,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	97,3

	Итого за Обед	845	31,2	24	108,7	922,2
	Итого за день	1175	40,8	30,5	150,2	1185,2
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	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	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Яблоко	100	0,5	0,1	49,2	234,4
	Итого за Завтрак	545	13,8	11,7	117,5	665,7
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	97,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	170,8
	Итого за Обед	745	27,9	26,5	92,8	866,4
	Итого за день	1290	41,7	38,2	201,3	1532,1
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	97,3
	Итого за Завтрак	115	17,2	5,6	32,8	276,9
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	170,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	97,3
	Итого за Обед	730	40,3	20	70,9	769,5
	Итого за день	845	57,5	25,6	103,7	1046,4
	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	225,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	97,3
	Итого за Завтрак	410	16,1	18,5	26,4	361,8
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-19с	Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9
54-3соус	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	170,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	97,3
	Итого за Обед	850	30,9	24,3	98,9	884,8
	Итого за день	1260	47	42,8	125,3	1246,6
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43,3
	Итого за Завтрак	345	12,2	10,6	69,8	423,7
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	97,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	170,8
	Итого за Обед	720	38,2	21,3	77,5	799,7
	Итого за день	1065	50,4	31,9	147,3	1223,4
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	97,3
	Итого за Завтрак	430	11,7	9,8	54,2	378,5
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	170,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	97,3
	Итого за Обед	745	29,4	19,9	95	822,4
	Итого за день	1175	41,4	29,7	149,2	1200,9
	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.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	97,3
	Итого за Завтрак	430	12,1	9	59	391,1
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	170,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	97,3
	Итого за Обед	745	26,9	24,1	95	850,5
	Итого за день	1175	39	33,1	154	1241,6
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	100	4,2	5,1	18,8	137,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	97,3
	Итого за Завтрак	330	6,7	5,4	40	261,6
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,6	114,3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	97,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	170,8
	Итого за Обед	770	30,7	11,2	87,8	720
	Итого за день	1100	37,4	16,6	127,8	971,6
	Пятница, 2 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	225,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	97,3

	Итого за Завтрак	410	17,5	19,5	28,4	384,8
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9
54-3соус	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	170,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	97,3
	Итого за Обед	850	32,1	27,5	91,7	888,5
	Итого за день	1260	48,6	47	120,1	1273,3