

Утверждаю:

Директор МБОУ

«Татарская СОШ им. Героя России Михеева А.И.»

М.О. Кукузен

« 10 » 06 2025 г.

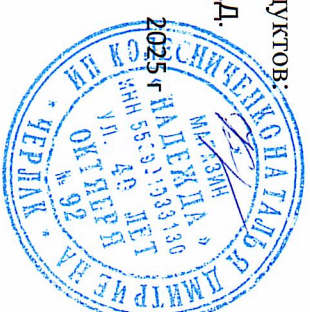


Поставщик продуктов:

ИП Колесниченко Н.Д.

« 10 » 06

2025 г.



10-ти дневное меню лагеря с дневным пребыванием

МБОУ "Татарская СОШ им. Героя
России Михеева А.И. "
2025 год.

День: первый

Возрастные категории: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,25	0,06	6,82	28,8
пром	Булочка с повидлом	100	4,86	3,18	32,94	179,8
	Итого за завтрак	300	5,11	3,24	39,76	208,6
	Обед					
50	Суп крестьянский с крупой пшено	250	3,35	5,19	20,9	143,7
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,56	43,74	262,39
54-65д-2020	Голень запеченая	100	17,11	18,44	0	234,4
554-3соус	Соус томатный	50	0,67	1,79	4,24	35,6
346	Компот из апельсина с витамином С	200	0,42	0,09	30,94	126,21
Пром	Хлеб в ассортименте промышленный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб в ассортименте промышленный	40	3,04	0,32	19,68	93,8
	Всего		35,49	32,79	144,1	1013,3
	Всего за третий день		40,6	36,03	183,86	1221,9

День: второй

Возрастные категории: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
пром	Булочка сахарная	100	4,86	3,18	32,94	179,8
	Итого за завтрак	300	5,05	3,22	39,36	206,60
	Обед					
54-8с	Суп картофельный с горохом	250	5,28	5	19,73	145,1
54-4г	Каша гречневая	200	10,97	8,45	47,91	311,61
54-2ми	Гуляш из куриной грудки	100	22,87	10,51	3,75	201,01
54-35хн	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,38	0	17,1	69,9
Пром	Хлеб в ассортименте промышленный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб в ассортименте промышленный	40	3,04	0,32	19,68	93,8
	Всего	840	46,34	24,68	132,77	938,62
	Всего за первый день		51,39	27,9	172,13	1145,22

День: третий

Возрастные категории: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9
пром	Булочка с изюмом	100	5,16	1,77	34,03	172,6
	Итого за завтрак	300	5,41	1,82	40,64	200,5
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой рис	250	2,24	6,3	13,94	121,4
54-22м-2020	Рагу с курицей	200	29,42	14,84	19,58	329,5
4-2013	Салат из капусты с морковью	100	1,66	4,09	7,69	74,2
54-2хн	Компот из кураги с витамином С	200	0,98	0,05	15,64	66,9
Пром	Хлеб в ассортименте промышленный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб в ассортименте промышленный	40	3,04	0,32	19,68	93,8
	Всего		41,14	26	101,13	803
	Всего за четвертый день		46,55	27,82	141,77	1003,5

День: четвертый
Возрастные категории: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-13гн	Чай со смородиной	200	0,3	0,08	7,22	30,8
пром	Булочка сахарная	100	4,86	3,18	32,94	179,8
	Итого за завтрак		5,16	3,26	40,16	210,6
	Обед					
54-7с	Суп с макаронными изделиями	250	3,16	2,69	22,63	127,4
54-6г	Рис отварной	200	4,81	6,37	48,59	271
54-9р	Рыба запеченная с овощами в сметанном соусе	150	20,13	7,75	2,5	160,5
54-2з	Огулец в нарезке	100	0,75	0,09	2,28	12,9
34б	Компот из апельсинов с витамином С	200	0,42	0,09	30,94	126,21
Пром	Хлеб в ассортименте промышленный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб в ассортименте промышленный	40	3,04	0,32	19,68	93,8
	Всего		35,84	18,02	130,21	842,30
	Всего за пятый день		41	21,28	170,37	1034,9

День: пятый

Возрастные категории: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
пром	Булочка с маком	100	5,16	1,77	34,03	172,6
	Итого за завтрак	300	5,41	1,82	40,64	200,5
	Обед					
54-2с	Борщ со сметаной	250	2,32	6,24	13,48	119,2
54-21г	Горошница	200	20,5	2	49,5	298
54-65д-2020	Голень запеченая	100	17,79	18,86	0	240,9
54-3соус	Соус томатный	50	0,67	1,79	4,24	35,6
54-35хн	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,38	0	17,1	69,9
Пром	Хлеб в ассортименте промышленный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб в ассортименте промышленный	40	3,04	0,32	19,68	93,8
	Всего		49,1	29,66	127,14	971,6
	Всего за шестой день		54,51	31,48	167,78	1172,1

День: шестой

Возрастные категории: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-2гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
пром	Булочка с творогом	100	5,16	1,77	34,03	172,6
пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за завтрак	400	5,81	2,22	50,44	244,9
	Обед					
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,33	110,38
54-12м	Плов с курицей	200	27,23	8,09	33,22	314,6
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,03	0,18	3,46	19,55
54-2хн	Компот из кураги с витамином С	200	0,98	0,05	15,64	66,9
Пром	Хлеб в ассортименте промышленный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб в ассортименте промышленный	40	3,04	0,32	19,68	93,8
	Всего		38,41	11,82	113,52	714,05
	Всего за второй день		44,22	14,04	163,96	958,95

День: седьмой

Возрастные категории: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-10гн	Чай с молоком и сахаром	200	0,25	0,06	6,82	28,8
пром	Булочка с повидлом	100	4,86	3,18	32,94	179,8
Всего		300	5,11	3,24	39,76	208,6
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой рис	250	2,24	6,3	13,94	121,4
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,56	43,74	262,39
54-22	Тефтели из курицы	100	15,2	18,58	8,89	263,51
54-3соус	Соус томатный	50	0,67	1,79	4,24	35,6
346	Компот из апельсина с витамином С	200	0,42	0,09	30,94	126,21
Пром	Хлеб в ассортименте промышленный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб в ассортименте промышленный	40	3,04	0,32	19,68	93,8
	Всего		32,47	34,04	146,03	1020,11
	Всего за седьмой день		37,58	37,28	185,79	1228,71

День: Восьмой

Возрастные категории: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
пром	Булочка со сгущенкой	100	5,16	1,77	34,03	172,6
	Всего	300	5,35	1,81	40,45	199,4
	Обед					
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,33	110,38
54-4г	Каша гречневая	200	10,97	8,45	47,91	311,61
54-2ми-2020	Гуляш из куриной грудки	100	22,87	10,51	3,75	201,1
4-2013	Салат из капусты с морковью	100	1,66	4,09	7,69	74,2
54-35хн	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,38	0	17,1	69,9
Пром	Хлеб в ассортименте промышленный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб в ассортименте промышленный	40	3,04	0,32	19,68	93,8
	Всего		45,57	29,17	132,6	975,19
	Всего за Восьмой день		50,92	30,98	173,05	1174,59

День: девятый
Возрастные категории: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-13гн	Чай со смородиной	200	0,3	0,08	7,22	30,8
пром	Булочка сахарная	100	4,86	3,18	32,94	179,8
	Итого за завтрак	300	5,16	3,26	40,16	210,6
	Обед					
50	Суп крестьянский с крупной пшено	250	3,35	5,19	20,9	143,7
54-6г	Рис отварной	200	4,81	6,37	48,59	271
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,12	5,78	4,46	126,4
54-2з	Огулец в нарезке	100	0,75	0,09	2,28	12,9
54-2хн	Компот из кураги с витамином С	200	0,98	0,05	15,64	66,9
Пром	Хлеб в ассортименте промышленный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб в ассортименте промышленный	40	3,04	0,32	19,68	93,8
	Всего		30,25	18,15	137,92	834,9
	Всего за девятый день		35,41	21,41	178,08	1045,5

День: Десятый
Неделя: Вторая

Возрастные категории: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9
пром	Булочка с творогом	100	5,16	1,77	34,03	172,6
пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за завтрак	400	5,81	2,22	50,44	244,9
	Обед					
54-7с	Суп с макаронными изделиями	250	3,16	2,69	22,63	127,4
54-11г	Пюре картофельное	200	4,74	6,16	30,1	194,9
54-21м	Курица отварная	100	32,2	2,3	1,2	154,8
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,03	0,18	3,46	19,55
54-3хн	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0,38	0	17,1	69,9
Пром	Хлеб в ассортименте промышленный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб в ассортименте промышленный	40	3,04	0,32	19,68	93,8
	Всего		48,12	12,19	111,6	749,45
	Всего за десятый день		53,93	14,41	162,04	994,35

День: одиннадцатый
Неделя: вторая

Возрастные категории: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
пром	Булочка со сгущенкой	100	5,16	1,77	34,03	172,6
	Итого за завтрак	300	5,35	1,81	40,45	199,4
	Обед					
54-8с	Суп картофельный с горохом	250	5,28	5	19,73	145,1
54-1г	Макаронны отварные	200	7,1	6,56	43,74	262,39
54-65д-2020	Голень запеченная	100	17,11	18,44	0	234,4
554-3соус	Соус томатный	50	0,67	1,79	4,24	35,6
346	Компот из апельсинов с витамином С	200	0,42	0,09	30,94	126,21
Пром	Хлеб в ассортименте промышленный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб в ассортименте промышленный	40	3,04	0,32	19,68	93,8
	Всего		37,42	32,78	142,93	1014,7
	Всего за десятый день		42,77	34,59	183,38	1214,1