

Согласовано

Утверждаю

Директор МБОУ "Нижнекрестальская СОШ"

Начальник лагеря ЛДП "Радуга лета"

С.Я. Бурбыга

Торбина Т.П.

Основное меню для детей в возрасте 7-11 лет за 2025 год

№ рецептур ы	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	Руб
	Неделя 1 Понедельник						
	Завтрак						
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	18,34
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	1,53
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5	25,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	3,52
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	1,50
	Итого за Завтрак	610	13.9	10.9	81.7	481.7	49,89
	Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	8,27
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9	9,4
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	18,54
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	6.1	172	40,68
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	1,28
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	4,34
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	5,28
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	2,25
	Итого за Обед	810	30.1	24	108.3	768.2	90,04
	Итого за день	1420	44	34.9	190	1249.9	139,93
	Неделя 1 Вторник						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	12,13
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3	16,60
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	12,40
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	2,64
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	1,50
Пром.	Груша	130	0.5	0.4	13.4	59.2	25,00
	Итого за Завтрак	595	19.6	17.3	85.9	578.6	70,27
	Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3	8,83
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9	9,07
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	11,32
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17.4	11.4	15.6	234.3	27,19
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	9,15
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	3,52
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	2,25
	Итого за Обед	780	38.9	29.2	117.4	887.6	71,33
	Итого за день	1375	58.5	46.5	203.3	1466.2	141,60
	Неделя 1 Среда						
	Завтрак						

54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2	21,92
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	21,56
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	1,50
Пром.	Яблоко	230	0.9	0.9	22.5	102.1	25,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	2,64
	Итого за Завтрак	680	14.5	10.5	83	486.1	72,62
	Обед						
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2	5,73
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	9,40
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7	10,67
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	40,27
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7	9,50
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	5,28
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	2,25
	Итого за Обед	790	33.5	28.7	104.6	809.8	83,10
	Итого за день	1470	48	39.2	187.6	1295.9	155,72
	Неделя 1 Четверг						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	12,13
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2	20,98
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	1,53
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5	25,00
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	4,40
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	2,25
	Итого за Завтрак	645	15.3	11.3	78.5	476.1	66,29
	Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5	6,18
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	19,29
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2	48,11
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	9,97
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	2,64
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3	2,25
	Итого за Обед	705	24.9	27.2	98.1	736.1	88,44
	Итого за день	1350	40.2	38.5	176.6	1212.2	154,73
	Неделя 1 Пятница						
	Завтрак						
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7	17,28
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	12,40
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	2,64
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	1,50
Пром.	Яблоко	270	1.1	1.1	26.5	119.9	25,00
	Итого за Завтрак	720	15.4	11.8	85	508	58,82
	Обед						
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7	7,46
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	14,19

54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	10,67
54-7м	Шницель из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7	39,45
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	1,28
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	10,89
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	2,64
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0.2	5.9	29.3	1,12
	Итого за Обед	735	31	27.7	92.3	742.3	87,70
	Итого за день	1455	46.4	39.5	177.3	1250.3	146,52
	Неделя 1 Суббота						
	Завтрак						
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7	18,98
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	21,56
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9	1,87
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3	20,00
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	3,96
	Итого за Завтрак	540	18.2	11.5	85	515.8	66,37
	Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	70	0.8	0.1	2.7	15	8,27
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	9,38
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8	3,76
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	15,24
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	4,24
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5	9,50
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	5,28
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	2,25
	Итого за Обед	820	44.7	13.4	107.6	729.4	57,92
	Итого за день	1360	62.9	24.9	192.6	1245.2	124,29
	Неделя 2 Понедельник						
	Завтрак						
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9	19,49
54-11гн	Чай с медом	200	0.3	0	7.4	30.9	1,53
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3	20,00
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9	4,84
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88	3,37
	Итого за Завтрак	650	13.1	7.3	91.8	485	49,23
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5	10,77
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9	12,52
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	11,32
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	27,19
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9	6,03
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	3,52
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	2,25
	Итого за Обед	780	32.9	18.1	102.1	703.9	73,60
	Итого за день	1430	46	25.4	193.9	1188.9	122,83

	Неделя 2 Вторник						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	12,13
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3	17,87
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	3,56
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	10,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	3,52
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	2,25
	Итого за Завтрак	685	16.8	11.2	85.1	508	49,33
	Обед						
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5	8,74
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2	8,64
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4	44,43
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	4,34
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	4,84
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	1,68
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	1,67
	Итого за Обед	760	31.7	32.9	88.3	775.3	74,36
	Итого за день	1445	48.5	44.1	173.4	1283.3	
	Неделя 2 Среда						
	Завтрак						
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2	20,91
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	1,53
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	3,96
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5	2,62
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	25,00
	Итого за Завтрак	630	13.5	7.3	99.2	516.8	54,02
	Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	10,27
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3	10,09
54-11м	Плов из отварной говядины	210	16.1	15.5	40.5	365.7	45,74
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	10,89
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9	4,84
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88	3,37
	Итого за Обед	770	28.5	20.1	105.1	715.3	85,20
	Итого за день	1400	42	27.4	204.3	1232.1	139,22
	Неделя 2 Четверг						
	Завтрак						
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3	18,98
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	21,56
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	20,00
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	4,40
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	2,25
	Итого за Завтрак	560	20.4	12.9	93.2	570	67,19
	Обед						
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0.8	2	4.1	37.6	9,19

54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9	9,40
54-9м	Жаркое по-домашнему	210	21.1	19.7	18.1	333.8	37,47
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7	9,50
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9	4,84
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88	3,37
	Итого за Обед	770	34.3	28.6	89.4	751.9	73,77
	Итого за день	1330	54.7	41.5	182.6	1321.9	140,96
	Неделя 2 Пятница						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	12,13
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8.4	10.8	38.4	283.9	23,98
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	12,40
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	20,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	2,64
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	1,50
	Итого за Завтрак	565	20.3	18.7	80.4	570.8	73,65
	Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	5,38
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	9,40
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4	18,54
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	25,04
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6	6,03
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9	4,84
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88	3,37
	Итого за Обед	840	31.9	20.7	102.4	723.9	72,60
	Итого за день	1405	52.2	39.4	182.8	1294.7	145,25
	Неделя 2 Суббота						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	12,13
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5	19,90
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	3,56
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	3,96
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.3	0.4	13.9	68.5	2,62
	Итого за Завтрак	510	18.2	15.2	71.3	493.9	43,17
	Обед						
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7	10,46
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5	12,46
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2	48,11
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	9,97
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	3,52
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	2,25
	Итого за Обед	700	26.2	21.5	106.3	723.2	86,77
	Итого за день	1210	44.4	36.7	177.6	1217.1	128,94

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	615.8	16.6	12.2	85	515.9
Обед	771.7	32.4	24.3	101.8	755.6
Среднее значение за период	1387.5	49	36.5	186.8	1271.5