

"МАОУ Кваркенская СОШ" меню для организации питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2025

Возрастная категория:от 7 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263
54-1т	Запеканка из творога	130	25.7	9.3	19.3	263.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	580	42.4	24.4	88.8	743.8
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1
54-1соус	Соус сметанный	25	0.4	2.1	0.8	23.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	1005	39.4	41.3	111.8	975.8
	Полдник					
54-14в	Ватрушка с повидлом	80	5	2.2	51.8	247.1
Пром.	Ряженка 2.5%	100	2.9	2.5	4.2	50.9
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Полдник	380	8.7	5.5	75.6	386.8
	Итого за день	1965	90.5	71.2	276.2	2106.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9.1	11.5	55	359.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	560	27	29.6	86	718.7
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1.8	8.8	2.9	98
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	300	11.9	5.7	18.6	173.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7

Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	940	42.5	35.4	130.1	1008.8
	Полдник					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Пирожки с картофелем	100	6.7	2	55.9	267.8
Пром.	Черешня	200	2.2	0.8	21.2	100.8
	Итого за Полдник	500	9.9	2.8	102.5	474.2
	Итого за день	2000	79.4	67.8	318.6	2201.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-12гн	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
Пром.	Печенье	90	6.8	8.8	67	374.2
	Итого за Завтрак	550	24.1	27.4	103.9	757.4
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8.5	8.6	138.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	25	0.8	0.6	2.2	17.7
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	930	34.6	36.7	121.4	954.9
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	80	6.2	5.4	40.6	235.9
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Полдник	380	13.3	7.9	88.5	478.4
	Итого за день	1860	72	72	313.8	2190.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Пряник	80	4.7	3.8	60	292.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	590	17.4	14.7	128.9	716.7
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-8с	Суп гороховый	300	10.1	6.9	24.4	199.7
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4

	Итого за Обед	980	32	26.7	124.5	865
	Полдник					
54-6т	Сырники	150	29.5	8.6	24.6	293.6
Пром.	Мандарин	200	1.6	0.4	15	70
	Итого за Полдник	350	31.1	9	39.6	363.6
	Итого за день	1920	80.5	50.4	293	1945.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	560	26.7	26.5	74.4	642.9
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	150	4.2	10.7	15.6	175.8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	7.8	4.2	27.7	179.4
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	980	44.5	24.4	114.7	856.9
	Полдник					
54-13в	Сдоба обыкновенная	70	5.7	3.2	37.6	201.7
Пром.	Виноград	200	1.2	1.2	30.8	138.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Полдник	370	7.3	4.8	78.2	384.9
	Итого за день	1910	78.5	55.7	267.3	1884.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	8.6	7.3	40.1	260.3
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Зефир	40	0.3	0	31.9	129.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	580	17.7	11.8	104.4	595.1
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	930	32.9	34.8	107.8	876
	Полдник					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113

54-4в	Кекс "Столичный"	70	3.8	11.7	33.5	254.5
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Полдник	470	6	12.7	79.5	456.3
	Итого за день	1980	56.6	59.3	291.7	1927.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-30к	Каша вязкая рисовая с тыквой	250	7.8	6.7	45.3	272.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Фруктовое пюре (яблоко, банан, груша, печенье)	100	0.5	0	13	54
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	630	17.1	10.7	96.5	550.7
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-33с	Солянка домашняя	300	13.5	14.4	4.6	202.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	920	40.2	32.5	107.2	881.4
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	100	7.8	6.7	50.8	294.8
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Полдник	350	14.2	9	88.2	490.1
	Итого за день	1900	71.5	52.2	291.9	1922.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Пастила	50	0.3	0	40	161
	Итого за Завтрак	550	14.5	12.1	119.7	644.9
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28.2	32.5	6.6	431.3
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	840	46.4	50.6	117.7	1112.2
	Полдник					
54-6т	Сырники	100	19.6	5.7	16.4	195.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	200	3	1	42	189

	Итого за Полдник	500	22.8	6.7	64.8	411.6
	Итого за день	1890	83.7	69.4	302.2	2168.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-6т	Сырники	150	29.5	8.6	24.6	293.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	665	43.9	19.1	77.9	659.1
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
54-4с	Рассольник домашний	300	6.9	8.6	17.4	174.1
54-27г	Рис припущенный с томатом	180	4.5	5.3	43.6	240.1
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	940	34.8	28.6	116.7	862.8
	Полдник					
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
54-17в	Крендель сахарный	80	5.3	9.4	40.3	266.8
Пром.	Ананас консервированный	200	0.8	0.2	15	65
	Итого за Полдник	480	8.3	9.8	80.5	443.2
	Итого за день	2085	87	57.5	275.1	1965.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
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.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	15.4	13.8	100.4	587.2
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-11г	Картофельное пюре	220	4.5	7.8	29.1	204.4
54-3м	Голубцы ленивые	120	10.1	9.2	7.7	154
54-1соус	Соус сметанный	60	0.9	4.9	2	55.8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	810	32.6	41.2	79.8	820.3
	Полдник					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
54-9в	Булочка школьная	70	6	2.1	39.7	201.4
Пром.	Виноград	200	1.2	1.2	30.8	138.8
	Итого за Полдник	470	7.8	3.3	103.5	474.6

	Итого за день	1830	55.8	58.3	283.7	1882.1
--	---------------	------	------	------	-------	--------

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	581.5	24.6	19	98.1	661.7
Обед	927.5	38	35.2	113.2	921.4
Полдник	425	12.9	7.2	80.1	436.4
Среднее значение за период	1934	75.6	61.4	291.4	2019.4