



Утверждаю:
 Директор ООО "Школяр"
 Степанова А.Г.



Согласовано:
 Директор МАОУ СОШ №32
 Окуненко Л.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 24.03.2025 по 28.03.2025

Городской весенний лагерь

День: понедельник
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Лагерь												
Завтрак												
3,72	Бутерброд с сыром	30/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2		
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,9	11,7	45,7	300,1	1	141,3	134,2	25,3	1,1	
25,02	Яблоко свежее	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
630,96	Чай с молоком	200	3,1	3,2	19,8	117,2	1,4	125,3	98,3	18,4	1	
Итого за Завтрак			15,7	20,6	81,6	558,3	15,9	284,5	357,6	53,9	4,3	
Обед												
135,24	Суп из овощей со сметаной и свиной	250/10/10	3,7	9,5	13,5	151,5	19,8	46,7	74,1	27,1	1,4	
29	Паста Карбонара из филе куриного	250/5	20,2	15,1	50	440,2	2,3	67,1	245,9	83,1	2,2	
3,02	Кекс бисквитный	1	0,4	1,8	6,5	43,8						
6,22	Напиток "Витощка"	200			18,6	74	20					
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	37	1,1	0,4	5,9	28,1		2,2	6,7	1,5		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
Итого за Обед			26,3	27,1	99,3	760,4	42,1	117,8	332,1	112,8	3,6	
Итого за Лагерь			42	47,7	180,9	1318,7	58,1	402,4	689,7	166,7	7,9	
Итого за день			42	47,7	180,9	1318,7	58,1	402,4	689,7	166,7	7,9	

День: вторник
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Лагерь												
Завтрак												
1,4	Бутерброд с маслом	33/10	1	9,2	5,3	104,9		4,3	7,8	1,6		
284,04	Омлет натуральный	250	27,7	37,5	8,9	482	1,6	308	484,5	123,2	5,3	
85,72	Печенье	50	4	6,5	33,5	210						
686,04	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,3	59,4	2,9	8,1	9,8	5,2	0,9	
Итого за Завтрак			32,9	53,2	63	856,3	4,5	320,4	502,2	130	6,2	
Обед												
129,54	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и свиной	250/10/10	4,3	10,4	20,2	187,4	12,3	41,3	93,5	31,8	1,6	
403,96	Плов из свинины	200	14,9	30,9	41,8	494,8	3,3	40,3	185,9	35,1	2,6	
954	Огурец свежий "Пикантный"	50	0,3	2,5	0,9	27,2	3,3	10,5	20	0,5	0,3	
701,04	Напиток яблочно - мандариновый	200	0,2		25,1	95,1	4,9	6,5	8	1,1	0,2	
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
Итого за Обед			22,2	44,7	100,8	865,3	23,8	103,5	321,7	71,7	4,7	
Итого за Лагерь			55,1	97,8	163,7	1721,5	28,3	423,8	823,8	201,7	10,9	
Итого за день			55,1	97,8	163,7	1721,5	28,3	423,8	823,8	201,7	10,9	

День: среда
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Лагерь												
Завтрак												
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5	
240,96	Картофель запечённый	180	3,7	6,2	36,5	207,8	27,8	27,3	107,5	44,4	1,9	
3,36	Огурец "Пряный молодец"	20	0,6	1	0,3	12,2		5	4		0,2	

685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2		0,1		5,3	8,3	4,4	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38				3	9	2	
Итого за Завтрак			12	14,8	105,2	584,9		28,4		64	207,4	73,7	4,5
Обед													
140,96	Суп картофельный с горбушей	250/20	7,2	4,3	18	134,2		14		41,2	58,4	37,3	1,9
270,09	Каша Царская с филе куриным	200	15,8	9,9	29,9	296,4		4,1		63,5	259,2	110	4,7
895	Мандарины свежие	110	0,9		9,5	41,8		41,8		38,5	18,7	12,1	0,1
705,04	Напиток из шиповника	200	0,8		25	106,7		240		13,5	4	4	5,7
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	39	1,2	0,4	6,2	29,6				2,3	7	1,6	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8				1,8	5,4	1,2	
Итого за Обед			26,7	14,9	93,4	631,6		299,8		160,8	352,7	166,2	12,4
Итого за Лагерь			38,8	29,7	198,6	1216,5		328,2		224,8	560	240	16,8
Итого за день			38,8	29,7	198,6	1216,5		328,2		224,8	560	240	16,8

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Лагерь												
Завтрак												
673,1	Кнели "Ленивый голубец" из свинины и куриного филе с соусом	100	6,3	2,1	47,3	233	0,2	23,3	81,8	23,6	1,6	
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250		21,1	54,4	11,7	0,9	
954	Огурец свежий "Пикантный"	20	0,1	1	0,3	10,9	1,3	4,2	8	0,2	0,1	
11,08	Чай лимонный	200	0,3		15,3	59,4	2,9	8,1	9,8	5,2	0,9	
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2		
Итого за Завтрак			14,6	9,3	117	591,3	4,5	59,6	162,9	42,7	3,5	
Обед												
110,39	Борщ со сметаной и свининой	250/10/10	3,6	10,3	14,4	162,6	19,9	58,5	70,8	36,4	1,7	
401,96	Гуляш из свинины	100	11,5	29,4	3,7	324,7	3,2	17,3	132,6	19,8	1,5	
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,3	
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	110,3	50	6	2,3	7,5	0,4	
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	33	1	0,3	5,3	25,1		2	5,9	1,3		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
Итого за Обед			21,7	47,4	102,3	896,5	73	110,8	279,2	81,4	4,9	
Итого за Лагерь			36,3	56,7	219,3	1487,9	77,5	170,5	442,1	124,1	8,4	
Итого за день			36,3	56,7	219,3	1487,9	77,5	170,5	442,1	124,1	8,4	

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Лагерь												
Завтрак												
5,46	Тефтели рыбные из минтая с соусом	100	5,7	2	42,8	212,1	0,5	22,3	74,1	21,7	1,4	
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6	
3,36	Огурец "Пряный молодец"	20	0,6	1	0,3	12,2		5	4		0,2	
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2	0,1	5,3	8,3	4,4	0,9	
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2		
Итого за Завтрак			11,9	9,8	97,8	510,8	24	95,4	211,7	69,4	4,2	
Обед												
138,19	Суп картофельный с бобовыми и свининой	250/10	7,4	8,7	23	194,2	9	43,9	101,9	38,8	2,5	
444,96	Филе куриное тушеное в белом соусе	100	12	9,5	3,2	180,4		25,8	139,9	67,7	1,3	
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6	
23,2	Кукуруза "Сладость"	20	0,4	0,5	2,9	17,2	1	1	10		0,1	
	Компот из черноплодной рябины с яблоком	200	0,5	0,1	18,1	72,4	5,2	10,7	22,2	3,5	0,4	
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	33	1	0,3	5,3	25,1		2	5,9	1,3		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
Итого за Обед			31,4	26,4	106,9	798,7	15,2	146,2	503,4	185,8	10,3	
Итого за Лагерь			43,3	36,2	204,7	1309,5	39,1	241,7	715,1	255,2	14,4	
Итого за день			43,3	36,2	204,7	1309,5	39,1	241,7	715,1	255,2	14,4	
Итого всего средняя			43,1	53,6	193,4	1410,8	106,2	292,6	646,2	197,5	11,7	