

Утверждаю:

Директор филиала ООО "ГК Фьюжен Менеджмент"



/Архипов А.Н./

"06" мая 2025г.



Согласовано:

Руководитель образовательного учреждения



Пристафрова Е.В.

"06" мая 2025г.



Примерное цикличное меню для организации горячего питания учащихся, находящихся в городских лагерях с дневным пребыванием детей во время летних каникул на базе муниципальных общеобразовательных учреждений МО «Город Калуга» в 2025 году

Примерное циклическое меню для организации горячего питания учащихся находящихся в городских лагерях с дневным пребыванием детей во время летних каникул на базе муниципальных общеобразовательных учреждений в муниципальных общеобразовательных учреждениях в 2025 г.

Наименование блюда	Возрастная группа 7-11 лет Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				№ блюда по сборнику рецептов
						Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A (мкг)	E			
Понедельник					I неделя											
Завтрак																
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200/5	205	5,82	6,35	29,33	198,33	102,43	36,43	28,80	0,93	0,05	1,61	0,00	3,10			199
Сыр порциями	20	6,96	8,85	0	109,2	264	10,5	141,63	0,3	0,066	0,21	131,3	2,22			15
Кофейный напиток с молоком	200	4,25	3,48	16,07	113,94	146,16	24,60	52,75	0,30	0,02	12,40	0,00	7,12			419
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21			18
Фрукт по сезону	150	0,60	2,60	14,7	70,5	24	13,5	22	3,3	0,06	15	0	0,4			338
Итого завтрак:	605	19,91	21,52	74,86	562,47	543,49	94,93	264,68	5,40	0,23	29,22	131,30	13,05			
Обед																
Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06			71
Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	35,80	120,68	29,25	30,61	61,40	2,00	0,10	9,20	0,00	0,45			132
Котлета рубленая из птицы	90	24,34	21,51	34,73	343,67	241,23	31,96	186,04	1,95	0,01	2,62	71,16	2,25			318
Гречка отварная рассыпчатая	150	6,32	5,36	28,56	187,51	11,93	99,98	163,9	3,37	0,2	0	26,35	1,09			627
Компот из сухофруктов	200	0,75	0	21,32	79,3	18,3	12	0	0,83	0	26	0	0			820
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21			18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69			пр
Итого обед:	760	40,79	31,97	146,33	860,46	331,31	209,95	519,66	10,47	0,438	43,82	99,37	4,75			
Итого за день	1365	60,70	53,49	221,19	1422,93	874,80	304,88	784,34	15,87	0,67	73,04	230,67	17,80			
Вторник																
Завтрак																
Макароны запеченные с сыром 185/15	200	10,92	15,52	48,97	311,97	152,07	16,91	144,50	1,89	0,13	2,43	87,29	1,60			226
Йогурт	90	3,00	2,40	4,20	50,40	117,80	14,25	171,30	0,10	0,10	11,50	48,20	0,76			*
Чай с сахаром	200	0	0	14,97	59,85	3,91	3,08	8,2	0,62	0,007	0,07	0,5	0			420
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21			18
Итого завтрак:	520	16,20	18,16	82,90	492,72	280,68	44,14	343,50	3,18	0,27	14,00	135,99	2,57			
Обед																
Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06			71
Рассольник "Ленинградский"	200	1,75	4,09	12,96	96,2	13,08	19,8	56,4	0,7	0,08	12,86	188,7	0,67			96
Шницель рыбный с соусом	100	12,74	14,69	10,60	216,67	259,00	45,66	11,04	1,34	0,06	3,56	213,31	1,53			310
Рис отварной с маслом	150	3,69	4,24	38,88	208,48	4,74	26,25	78,70	0,53	0,04	0,00	25,25	0,80			342
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,80	4,00	4,00	0,00	0,20			484
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21			18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69			пр
Итого обед:	770	23,86	23,88	108,56	742,65	321,42	135,11	257,26	7,69	4,31	26,42	429,12	4,16			
Итого за день:	1290	40,06	42,04	191,46	1235,37	602,1	179,25	600,76	10,87	4,58	40,42	565,11	6,73			

[illegible]

[illegible]

Понедельник														
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным 220/5	225	5,95	8,5	22,04	158,87	157,16	21,11	14,18	1,2	0,06	3,66	0	2,19	120
	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
	200	4,25	3,48	16,07	113,94	146,16	24,60	52,75	0,30	0,02	12,40	0,00	7,12	419
	50	8,8	10,52	17,2	185,2	139,5	15,92	141,63	0,75	0,066	10,32	131,3	2,22	3
	505	21,28	22,74	70,07	528,51	449,72	71,53	228,06	2,82	0,178	26,38	131,3	11,74	
Обед														
Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06	71
Суп картофельный с гречками	220	4,14	2,61	41,20	172,56	20,08	34,10	61,40	1,45	0,10	19,20	181,20	0,45	136
Биточки рубленные мясные с томатным соусом	100	13,96	11,09	11,48	132,37	193,2	51,7	136	1,13	0,14	0	30	1,4	309/363
Гречка отварная рассыпчатая	150	6,32	5,36	28,56	187,51	11,93	99,98	163,9	3,37	0,2	0	26,35	1,09	627
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,80	4,00	4,00	0,00	0,20	484
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	пр
Итого обед:	790	30,1	19,92	127,36	713,74	269,81	229,18	472,42	11,07	4,568	29,2	239,41	4,1	
Итого за День:	1580	60,2	39,84	254,72	1427,48	539,62	458,36	944,84	22,14	9,136	58,4	478,82	8,2	
Вторник														
Завтрак														
Запеканка творожная запеченная с манной крупой и сгущенным молоком 130/20	150	24,67	16,47	35,04	391,46	267,25	37,96	314	0,91	0,12	0,8	67	0,9	239
	150	0,60	2,60	14,7	70,5	24	13,5	22	3,3	0,06	15	0	0,4	338
	200	0,03	0,00	10,10	41,26	5,37	3,56	9,60	0,90	0,003	1,60	0,60	0,01	423
	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
	530	27,58	19,31	74,6	573,72	303,52	64,92	365,1	5,68	0,216	17,4	67,6	1,52	
Обед														
Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06	71
Рассольник "Ленинградский"	200	1,75	4,09	12,96	96,2	13,08	19,8	56,4	0,7	0,08	12,86	188,7	0,67	96
Котлеты рыбные	100	14,92	3,54	16,53	156,6	62,74	53,48	14,18	1,44	0,06	0,9	0	2,19	256
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,32	7,22	22,63	160,99	42,02	33,62	94,90	1,23	0,16	26,70	34,10	0,70	7,4
Напиток цитрусовый	200	0,11	0,02	20,41	83,77	5,31	1,57	5,06	0,12	0,01	6,12	1,76	0,04	480
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	пр
Итого обед:	770	24,78	15,53	98,45	626,86	153,75	143,87	278,86	5,81	0,438	52,58	226,42	4,56	
Итого за День:	1300	52,36	34,84	173,05	1200,58	457,27	208,79	643,96	11,49	0,654	69,98	294,02	6,08	

[illegible]

Вторник														
Завтрак														
Омлет натуральный	150	15,61	16,54	2,97	223,37	117,63	19,88	177,90	2,87	0,30	0,59	0,00	0,86	232
Сыр порциями	20													
Чай с лимоном и сахаром	200	0,03	0,00	10,10	41,26	5,37	3,56	9,60	0,90	0,003	1,60	0,60	0,01	423
Фрукт по сезону	150	0,60	2,60	14,7	70,5	24	13,5	22	3,3	0,06	15	0	0,4	338
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Итого завтрак:	550	18,52	19,38	42,53	405,63	153,9	46,84	229	7,64	0,396	17,19	0,6	1,48	
Обед														
Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06	71
Борщ из капусты свежей с картофелем	200	1,34	4,12	9,36	80,18	26,34	17,87	35,6	0,86	0,04	14,12	188,5	0,63	82
Котлета рубленая из птицы	90	24,34	21,51	34,73	343,67	241,23	31,96	186,04	1,95	0,01	2,62	71,16	2,25	318
Гречка отварная рассыпчатая	150	6,32	5,36	28,56	187,51	11,93	99,98	163,9	3,37	0,2	0	26,35	1,09	627
Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	10,14	42,26	3,76	1,98	8,2	0,5	0,02	2,2	3,1	0,13	817
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	пр
Итого обед:	760	36,76	31,73	108,71	782,92	313,86	187,19	502,06	9	0,398	24,94	290,97	5,06	
Итого за День	1310	55,28	51,11	151,24	1188,55	467,76	234,03	731,06	16,64	0,794	42,13	291,57	6,54	
Среда														
Завтрак														
Котлета в тесте запеченная	100	14,75	7,1	38,16	274,98	96,58	45,08	94,5	1,48	0,1	10,15	0	2,19	1104
Макароны запеченные с сыром 185/15	200	10,92	15,52	48,97	311,97	152,07	16,91	144,50	1,89	0,13	2,43	87,29	1,60	226
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	15	60	3,4	0	16,08	0,03	0	0	0	0	11,4
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Итого завтрак:	530	27,95	22,86	116,89	717,45	258,95	71,89	274,58	3,97	0,263	12,58	87,29	4	
Обед														
Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06	71
Суп картофельный с крупой рисовой	200	4,14	4,47	41,2	172,56	20,08	34,1	51	1,46	0,09	19,2	180,3	0,54	114
Тефтели рыбные с соусом	100	10,2	9,8	9,65	185,86	259	31,23	0	0,62	0	2,52	0	0	470
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,32	7,22	22,63	160,99	42,02	33,62	94,90	1,23	0,16	26,70	34,10	0,70	7,4
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,80	4,00	4,00	0,00	0,20	484
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6,9	9,9	19,5	0,57	0,033	0	0	0,21	18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,35	0,075	0	0	0,69	пр
Итого обед:	770	23,34	22,35	119,6	740,71	365,7	142,35	257,02	8,43	4,378	58,42	216,26	2,4	
Итого за День:	1300	51,29	45,21	236,49	1458,16	624,65	214,24	531,6	12,4	4,641	71	303,55	6,4	

