

Утверждаю:

Директор филиала ООО "ГК Фьюжен Менеджмент"

/Архипов А.Н./

"06" мая 2025г.



Согласовано:

Руководитель образовательного учреждения

«__» _____ 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

ежное 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							1 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	
ассольник "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	
Инцель 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	
ис 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	
ок 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	
леб 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	
леб 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]

[illegible]

[illegible]

Наименование	Количество	3 неделя										Итого за день	Вторник	Завтрак	Обед	Итого за день
		Завтрак	Обед	Ужин	Полдник	Вечер	Полдник	Вечер	Полдник	Вечер	Полдник					
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		
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		
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		
Бутерброд с сыром 30/20	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		
Итого завтрак:	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	3,32	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 стуженным 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		
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		
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		
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	27,58	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			

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
Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	9,07	14,51	26,51	173,78	212,61	16,61	141,63	0,78	0,06	0,00	131,30	2,22
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
Фрукт по сезону	200	0,60	2,60	14,7	70,5	24	13,5	22	3,3	0,06	15	0	0,4
Итого завтрак:	590	29,53	37,13	60,25	581,59	500,4	74,59	394,28	7,25	0,439	27,99	131,3	10,6
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
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
Плов куриный	240	24,42	16,8	51,9	397,12	275	110,76	0,76	2,14	0,13	5	330,6	6,1
Компот из сухофруктов	200	0,75	0	21,32	79,3	18,3	12	0	0,83	0	26	0	0
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
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	9,9	17,1	70,2	1,36	0,075	0	0	0,69
Итого обед:	760	31,19	21,58	108,5	685,9	350,24	176,03	144,68	6,15	0,298	51,12	520,96	7,69
Итого за День:	1350	60,72	58,71	168,75	1267,49	850,64	250,62	538,96	13,4	0,737	79,11	652,26	18,29
Четверг													
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
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
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
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	15	60	3,4	0	16,08	0,03	0	0	0	0
Итого завтрак:	520	16,2	18,16	82,93	492,87	280,17	41,06	351,38	2,59	0,263	13,93	135,49	2,57
Обед													
Икра кабачковая консервированная	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13,8	8,4	18,62	0,4	0,02	6	1,86	0,06
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
Тефтели мясные с соусом	110	15,59	7,36	18,41	234,04	18,97	29,87	0	1,97	0	3,28	0	0
Изделия макаронные отварные с маслом	150	5,52	4,36	35,25	202,49	10,03	7,99	60,90	0,81	0,13	0,00	25,25	1,60
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
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
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
Итого обед:	780	31,49	17,02	135,58	778,51	102,85	111,87	233,42	9,9	4,358	22,48	27,11	3,21
Итого за День:	1300	47,69	35,18	218,51	1271,38	383,02	152,93	584,8	12,49	4,621	36,41	162,6	5,78

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	
Блинчики с повидлом	60	3,14	5,72	20,95	113,38	66,63	8,17	102	0,55	0,17	0,47	212,48	1,34	пр	
Кондитерские изделия	30	1,17	9,18	18,75	162,6	19,77	3,63	45,14	0,21	0,09	12,5	5,85	1,23	*	
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	
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	
Итого завтрак:	525	12,41	21,49	98,76	604,66	199,64	61,21	203,64	2,88	0,35	14,65	218,83	5,88		
Обед															
Горошек зеленый консерв.	60	1,86	0,12	3,9	24	12	11,4	18,62	0,78	0,02	4,68	1,86	0,06	20	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	3,03	6,68	61,00	30,74	16,70	35,60	0,53	0,04	23,64	188,50	0,63	157	
Гуляш из мяса птицы	100	13,82	7,19	3,35	110,2	252,92	51,13	180,7	0,92	0,09	1,2	95,7	2,3	311	
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	26,08	15,38	97,79	618,38	331,2	140,48	406,12	7,48	4,3	33,52	311,31	4,89		
Итого за день:	1295	38,49	36,87	196,55	1223,04	530,84	201,69	609,76	10,36	4,65	48,17	530,14	10,77		
Понедельник															
4 недели															
Завтрак															
Каша Дружба молочная с маслом сливочным 200/5	205	8,1	7,08	40,38	254,46	143,15	43,05	175,3	0,89	0,16	1,46	46,6	0,82	192	
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	*	
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	
Итого завтрак:	525	17,63	13,2	75,41	489,3	414,01	91,8	418,85	1,86	0,312	25,36	94,8	8,91		
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	
Макаронник с мясом	240	38,00	16,00	46,69	482,04	112,50	126,18	251,00	3,15	0,13	1,66	43,30	1,77	285	
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:	760	48,38	21,3	128,61	824,02	186,35	200,19	423,52	10,27	4,358	20,86	45,16	3,38		
Итого за день:	1285	66,01	34,5	204,02	1313,32	600,36	291,99	842,37	12,13	4,67	46,22	139,96	12,29		

[illegible]

