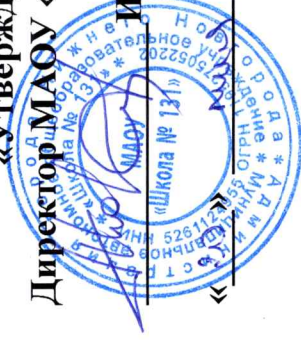


«Утверждаю»

Директор МАОУ «Школа №131»

И. А. Борякова

2024г.



**14-дневное примерное цикличное меню двухразового горячего питания детей 7-11 лет  
в летнем лагере 2024 года в образовательном учреждении МАОУ «Школа №131»**

**Организатор питания МАОУ «Школа № 131»**

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г,2004г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)									
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A							
	<b>Первая неделя</b>																			
	<b>Понедельник</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04							
<b>ТТК№1</b>	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,1	9	32	233	169	30	169	0,04	0,11	1,8	0							
	Фруктовое пюре	90	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0							
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,3	0,02							
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0							
	<b>Всего:</b>		<b>12,6</b>	<b>20,4</b>	<b>78,9</b>	<b>554</b>	<b>326</b>	<b>72</b>	<b>302</b>	<b>4,29</b>	<b>0,29</b>	<b>15,1</b>	<b>0,06</b>							
	<b>Обед</b>																			
119	Суп с горохом,гречками и зеленью	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,9	0,49	0	0							
<b>ТТК№2</b>	Котлета куриная	90	12	5,5	11,9	174	0	0	0	0	0	0	0							
309	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0	0							
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0							
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,8	0,7	24,4	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0							
	<b>Всего:</b>		<b>19,3</b>	<b>17,2</b>	<b>118,1</b>	<b>783</b>	<b>72,6</b>	<b>39</b>	<b>114</b>	<b>5,3</b>	<b>0,99</b>	<b>0</b>	<b>0</b>							
	<b>Итого:</b>		<b>31,9</b>	<b>37,6</b>	<b>197</b>	<b>1337</b>	<b>398,6</b>	<b>111</b>	<b>416</b>	<b>9,59</b>	<b>1,28</b>	<b>15,1</b>	<b>0,06</b>							
	<b>Вторник</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04							
271	Котлета Домашняя	90	12,5	10,2	9,1	178	9	9	48	0,9	0,24	0	0							
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	0,99	0,13	5,12	0,05							
338	Фрукты свежие	120	0,05	0,05	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0							
377	Чай с сахаром,лимоном	200/5	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0	2,9	0							
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0							
	<b>Всего:</b>		<b>18,05</b>	<b>23,35</b>	<b>57,3</b>	<b>522</b>	<b>86</b>	<b>53</b>	<b>157</b>	<b>6</b>	<b>0,51</b>	<b>20,02</b>	<b>0,09</b>							
	<b>Обед</b>																			
99	Суп из овощей , мясом, зеленью	10/250	4,7	5,4	9,3	115	21	19	54	0,8	0,07	13	0							
260	Гуляш из мяса	50/50	15,9	12,1	2,7	176	19	26	175	1,71	0,08	0,74	0,02							



302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0	0
71	Огурец свежий (доп.гарнир)	15	0,1	0,01	0,4	3	3,5	2	6,5	0,09	0,005	1,5	0
348	Компот из замороженных ягод	200	0	0,12	16,8	68	11	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,8	0,7	24,4	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>33</b>	<b>25,63</b>	<b>90,2</b>	<b>728</b>	<b>96,1</b>	<b>188</b>	<b>445,5</b>	<b>8,88</b>	<b>0,775</b>	<b>19,74</b>	<b>0,02</b>
	<b>Итого:</b>		<b>51,05</b>	<b>48,98</b>	<b>147,5</b>	<b>1250</b>	<b>182,1</b>	<b>241</b>	<b>602,5</b>	<b>14,88</b>	<b>1,285</b>	<b>39,76</b>	<b>0,11</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
210	Омлет натуральный	150	13,8	14,4	3,4	198	123	20	245	2,58	0,06	0,73	0,11
306	Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	20	0,78	0,05	1,3	8,5	4	4	12,5	0,15	0	2	0
	Плюшка Традиционная	50	3,7	3,9	22,7	141	16	6	36	0,41	0,04	0,02	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,4	22	110	60	7	45	0,1	0	0,7	0
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>22,58</b>	<b>20,25</b>	<b>63,4</b>	<b>527,5</b>	<b>213</b>	<b>37</b>	<b>338,5</b>	<b>3,74</b>	<b>0,2</b>	<b>3,45</b>	<b>0,11</b>
	<b>Обед</b>												
ТТК№14	Суп сырный с куриным филе,гренками,зеленью	10/15/250	8,4	6,5	22,8	184	121	25	109	1,2	0,25	10,3	0,03
377	Рыба жареная	90	17	10	4,3	176	14	21	141	0,6	0,16	0,57	0,02
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,8	0,7	24,4	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>33,1</b>	<b>23,6</b>	<b>90,1</b>	<b>706</b>	<b>167,6</b>	<b>69</b>	<b>320</b>	<b>4,77</b>	<b>0,84</b>	<b>10,97</b>	<b>0,08</b>
	<b>Итого:</b>		<b>55,68</b>	<b>43,85</b>	<b>153,5</b>	<b>1233,5</b>	<b>380,6</b>	<b>106</b>	<b>658,5</b>	<b>8,51</b>	<b>1,04</b>	<b>14,42</b>	<b>0,19</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
ТТК№15	Котлета куриная с сыром	90	16,7	10	10,4	204	86	25	120	1,2	0,12	0,1	0,06
309	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0	0
338	Фрукты свежие	120	0,05	0,05	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
359	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	28	112	3	0	6	0	0	7,6	0





333-2004	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,2	11,9	24,6	239	92	15	102	0,7	0,05	0	0
338	Фрукты свежие	120	0,05	0,05	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,3	0,02
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>17,1</b>	<b>19,05</b>	<b>82,7</b>	<b>582</b>	<b>366</b>	<b>71</b>	<b>323</b>	<b>5,03</b>	<b>0,26</b>	<b>13,9</b>	<b>0,04</b>
	Обед												
111	Суп с вермишелью, с куриным филе, зеленью	10/250	6	4,6	14	120	9	20	70	0,96	0,09	4,7	0
ТТК№11	Котлета деревенская	90	12	5,5	0	174	0	0	0	0	0	0	0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0	0
359	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	28	112	3	0	6	0	0	7,6	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,8	0,7	24,4	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>30,3</b>	<b>18,1</b>	<b>103</b>	<b>772</b>	<b>53,6</b>	<b>153</b>	<b>277</b>	<b>7,04</b>	<b>0,7</b>	<b>12,3</b>	<b>0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>47,4</b>	<b>37,15</b>	<b>185,7</b>	<b>1354</b>	<b>419,6</b>	<b>224</b>	<b>600</b>	<b>12,07</b>	<b>0,96</b>	<b>26,2</b>	<b>0,04</b>
	<b>Вторник</b>												
	Завтрак												
ТТК№21	Блинчики с ягодами вишни	150	7,5	13,5	49,5	297	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие	120	0,05	0,05	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	<b>Всего:</b>		<b>7,75</b>	<b>13,65</b>	<b>71,3</b>	<b>395</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>3,55</b>	<b>0,04</b>	<b>12,1</b>	<b>0</b>
	Обед												
96	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и зеленью	10/255	5,5	4,7	17	129	19	26	99	1,3	0,1	7,1	0,01
284	Запеканка картофельная с мясом	200	11,5	13,7	22,5	259	22	52	195	2,4	0,31	4,66	0
ТТК№10	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп)	30	0,48	1,56	3,6	30	12,6	4,2	8,4	0,12	0,01	7,92	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,8	0,7	24,4	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0
	<b>Всего:</b>		<b>21,88</b>	<b>20,66</b>	<b>88,4</b>	<b>624</b>	<b>103,2</b>	<b>100,2</b>	<b>340,4</b>	<b>6,02</b>	<b>0,83</b>	<b>20,77</b>	<b>0,21</b>
	<b>Итого:</b>		<b>29,63</b>	<b>34,31</b>	<b>159,7</b>	<b>1019</b>	<b>127,2</b>	<b>115,2</b>	<b>362,4</b>	<b>9,57</b>	<b>0,87</b>	<b>32,87</b>	<b>0,21</b>











	<b>Всего:</b>		22,3	21,83	73,5	582	123,1	67	241,5	4,58	0,735	29,47	0,08
	<b>Итого:</b>		40,4	42,93	131,6	1078	278,1	129,4	434	9,19	1,045	84,57	0,17
		<b>Четверг</b>											
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло шоколадное	10	0,1	6,2	2,2	65	0	0	0	0	0	0	0
333-2004	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,2	11,9	24,6	239	92	15	102	0,7	0,05	0	0
	Фруктовое пюре	90	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,4	22	110	60	7	45	0,1	0	0,7	0
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0
	<b>Всего:</b>		13,1	20,5	74,5	541	181	33	161	4	0,19	12,7	0
	<b>Обед</b>												
111	Суп с вермишелью, с куриным филе, зеленью	10/250	6	4,6	14	120	9	20	70	0,96	0,09	4,7	0
ТТК№11	Котлета деревенская	90	12	5,5	0	174	0	0	0	0	0	0	0
304	Рис отварной	150	3,7	6,3	28,5	185	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
377	Чай с сахаром, лимон	200/5	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,8	0,7	24,4	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0
	<b>Всего:</b>		25,8	17,2	77,2	642	44,6	44	142	3,97	0,52	7,6	0,03
	<b>Итого:</b>		38,9	37,7	151,7	1183	225,6	77	303	7,97	0,71	20,3	0,03
		<b>Пятница</b>											
	<b>Завтрак</b>												
ТТК№20	Бефстроганов из филе индейки	50/50	9,3	20	5	238	112	10	83	1,1	0,01	0,8	0,01
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0	0
71	Огурец свежий (доп.гарнир)	15	0,1	0,01	0,4	3	3,5	2	6,5	0,09	0,005	1,5	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон нарезной	25	2	0,5	14	70	10	0	0	0,5	0,1	0	0
	<b>Всего:</b>		20,1	27,91	66,1	598	145,5	149	298,5	7,02	0,325	2,4	0,01
	<b>Обед</b>												
96	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и зеленью	10/255	5,5	4,7	17	129	19	26	99	1,3	0,1	7,1	0,01
ТТК№5	Филе куриное панированное	90	21,6	14,9	9,2	259	15	80	155	1,9	0,09	2,49	0,07
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	0,99	0,13	5,12	0,05
ТТК№10	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп.гарнир)	30	0,48	1,56	3,6	30	12,6	4,2	8,4	0,12	0,01	7,92	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,8	0,7	24,4	120	26,6	0	0	1,6	0,4	0	0
	<b>Всего:</b>		31,5	20,3	71,5	594	83,6	124	292	5,4	0,6	10,68	0,28
	<b>Итого:</b>		51,6	48,21	137,6	1192	229,1	273	590,5	12,42	0,925	13,08	0,29
	<b>Итого по меню:</b>		629,85	603,49	2267,95	17412,3	4390,2	2168	7226	159,6	47,485	411,9	2,79
	<b>среднее за День</b>		45,0	43,1	162,0	1243,7	313,6	154,9	516,1	11,4	3,4	29,4	0,2