

«Согласовано»

Директор МАОУ «Школа №131»



И. А. Борякова

«Утверждаю»

Ответственный за организацию работы
летнего лагеря МАОУ «Школа №131»

Е.А. Чупрова

«16» июня 2025г.

14-дневное примерное цикличное меню двухразового горячего питания детей 7-11 лет
в летнем лагере 2025 года в образовательном учреждении МАОУ «Школа №131»

Организатор питания МАОУ «Школа № 131»

	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	Первая неделя												
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК№11	Котлета деревенская	100	12	5,5	12,9	174	0	0	0	0	0	0	0
ТТК№6	Булгур отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
377	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Батон нарезной	50	3,5	1,5	23,5	120	10	0	0	0	0	0	0
	Всего:		19,6	20,7	71,8	605	21	24	75	1,43	0,03	2,9	0,07
	Обед												
99	Суп из овощей , мясом, зелению	10/250	4,7	5,4	9,3	115	21	19	54	0,8	0,07	13	0
260	Гуляш из мяса	100	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
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	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	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		32,6	26,42	99,1	772	85	197	453	9,89	0,41	30,24	0,02
	Итого:		52,2	47,12	170,9	1377	106	221	528	11,32	0,44	33,14	0,09
	Среда												
	Завтрак												
210	Омлет натуральный	180	16,5	17	4,1	230	123	20	245	2,58	0,06	0,73	0,11
338	Фрукты свежие	120	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	50	3,5	1,5	23,5	120	10	0	0	0	0	0	0
	Всего:		24,4	22,1	60,4	535	278	62	375	6,31	0,14	14,03	0,13
	Обед												
ТТК№14	Суп сырный с куриным филе, гренками, зелению	10/15/250	8,4	6,5	22,8	184	121	25	109	1,2	0,25	10,3	0,03
229	Рыба тушёная в томате с овощами	100	12,1	8,3	3	135	12	19	133	0,44	0,1	1,57	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	6,7	27	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0

	Всего:		27,9	22,2	83	641	139	67	312	3,01	0,38	11,97	0,08
	Итого:		52,3	44,3	143,4	1176	417	129	687	9,32	0,52	26	0,21
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК№15	Котлета куриная с сыром	90	18,5	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
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,4	0,06	1,6	12	14	8	26	0,36	0,02	6	0
377	Чай с сахаром,лимоном	200/7	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Батон нарезной	50	3,5	1,5	23,5	120	10	0	0	0	0	0	0
	Всего:		27,7	16,56	70,2	543	124	46	191	3,25	0,24	9	0,06
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой, рыбными консервами и зеленью	270	5,6	6,8	17,8	155	15	27	67	0,96	0,11	0,83	0
431-2004	Печень по-строгановски	100	13,2	10,1	7,2	172	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,02
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	108	38	28	82	0,99	0,13	5,12	0,05
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	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		12,8	23,1	80	631	94	89	420	7,45	0,45	15,24	0,27
	Итого:		40,5	39,66	150,2	1174	218	135	611	10,7	0,69	24,24	0,33
	Пятница												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/15	31,3	12,2	29,5	355	278	38	322	0,9	0,1	0	0,1
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон нарезной	50	3,5	1,5	23,5	120	10	0	0	0	0	0	0
	Всего:		35,5	14,3	71,4	559	312	53	344	4,45	0,14	12,1	0,1

	Обед												
2	Борщ со свежей капустой,картофелем,мясом , зеленью	10/250	4,1	4	8,9	92	28	22	70	1,2	0,05	8	0,01
265	Плов с мясом	200	12,6	28,17	25,8	408	13,2	38,6	186	8,92	0,05	1,38	0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,4	0,06	1,6	12	14	8	26	0,36	0,02	6	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	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		20,6	33,35	75,1	690	66,2	76,6	291	10,68	0,13	19,88	0,01
	Итого:		56,1	47,65	146,5	1249	378,2	129,6	635	15,13	0,27	31,98	0,11
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
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	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
377	Чай с сахаром,лимоном	200/7	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Батон нарезной	50	3,5	1,5	23,5	120	10	0	0	0	0	0	0
	Всего:		12,6	21,3	66,7	511	131	31	129	4,31	0,09	14,9	0,04
	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№24	Шницель	90	12	5,5	12,9	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
101	Икра кабачковая(доп.гарнир)	60	0,72	2,86	4,5	45	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
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		30,72	21,26	118	807	46	164	291	8,14	0,34	24,3	0
	Итого:		43,32	42,56	184,7	1318	177	195	420	12,45	0,43	39,2	0,04
	Вторник												
	Завтрак												
ТТК№25	Блинчики со сгущенным молоком	150/15	7,5	13,5	49,5	351	0	0	0	0	0	0	0

338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	19	11	14	2,7	0,04	12	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Всего:		8,3	14,2	70,9	449	24	15	22	3,55	0,04	12,1	0
	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
ТТК№22	Голубцы с мясом, рисом (ленивые)	108/50	18,1	13,7	18,3	207	38	12	61	1,7	0,1	1,7	0,013
71	Огурцы, помидоры свежие (доп. гарнир)	30/30	0,4	0,3	1,6	12	9,5	8	21	2,4	0,03	10,5	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	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		28,1	19,7	79,8	544	89,5	64	219	6	0,24	20,39	0,223
	Итого:		36,4	33,9	150,7	993	113,5	79	241	9,55	0,28	32,49	0,223
	Среда												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	10	2,3	3	0	37	88	3	50	0,1	0,001	0,07	0,03
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	8	8,5	35,2	250	194	47	211	1,02	0,12	2,01	0,03
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	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	50	3,5	1,5	23,5	120	10	0	0	0	0	0	0
	Всего:		16,8	22,3	95,5	654	373	68	323	3,94	0,161	14,78	0,1
	Обед												
157-2004	Солянка домашняя со сметаной, зеленью	260	7	7	7,2	119	25	33	102	1,2	0,08	5,3	0,02
ТТК№4	Котлета рыбная	90	4,7	8	24	264	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, лимоном	200/7	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		19,2	22,4	88,5	707	34	57	174	2,61	0,11	8,2	0,05
	Итого:		36	44,7	184	1361	407	125	497	6,55	0,271	22,98	0,15
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
494	Голень куриная	100	17	18,7	0,4	238	41	15	121	1,32	0,03	17	0
ТТК№6	Булгур отварной	150	3,7	6,3	28,5	216	1	19	62	0,52	0,03	0	0,03
377	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Батон нарезной	50	3,5	1,5	23,5	120	10	0	0	0	0	0	0
	Всего:		24,6	33,9	59,3	669	62	39	196	2,75	0,06	19,9	0,07
	Обед												
111-2004	Борщ "Сибирский" мясом, со сметаной, зеленью	10/260	4,6	7,6	9,5	125	38	26	79	1,6	0,07	8,5	0,01

250	Бефстроганоф из мяса	100	15,2	23,1	5,12	290	43,3	22,5	181	2,4	32,8	0,05	0,7
309	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	27,9	178	6	8	35	0,8	0,1	0	0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,4	0,06	1,6	12	14	8	26	0,36	0,02	6	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	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		29,1	36,78	82,92	783	112,3	72,5	330	5,36	33	19,05	0,71
	Итого:		53,7	70,68	142,22	1452	174,3	111,5	526	8,11	33,06	38,95	0,78
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК№16	Запеканка из творога с джемом	150/15	22,7	17,6	35,4	390	210	30	298	0,86	0,05	0,4	0,03
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон нарезной	50	3,5	1,5	23,5	120	10	0	0	0	0	0	0
	Всего:		26,9	19,7	77,3	594	244	45	320	4,41	0,09	12,5	0,03
	Обед												
177/2004	Бульон с куриным филе,гренками зеленью	25/15/250	8,9	9	12,9	114	10	28	44	0,73	0,03	1,3	0,01
259	Жаркое по домашнему	200	14,2	13,2	24,8	286	27	48	217	2,2	0,17	8,68	0
71	Огурцы,помидоры свежие (доп.гарнир)	30/30	0,4	0,3	1,6	12	9,5	8	21	2,4	0,03	10,5	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	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		27,2	23,2	80,6	608	60	94	299	3,53	0,21	11,07	0,21
	Итого:		54,1	42,9	157,9	1202	304	139	619	7,94	0,3	23,57	0,24
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4	0	55	132	5	75	0,2	0,01	0,1	0,05
182	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,3	7	30	205	151	30	149	0,4	0,02	1,6	0,2
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	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	50	3,5	1,5	23,5	120	10	0	0	0	0	0	0
	Всего:		16,8	16,6	89,3	579	443	80	357	4,93	0,12	18	0,27
	Обед												
119	Суп с горохом,гренками и зеленью	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,9	0,49	0	0
ТТК№2	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	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		19	17,5	115,7	773	46	39	114	3,7	0,59	0	0
	Итого:		35,8	34,1	205	1352	489	119	471	8,63	0,71	18	0,27

	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК№19	Мясо с овощами	200	13,8	11	19,4	232	108	43,9	160	2,4	0,18	52	0,02
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	19	11	14	2,7	0,04	12	0
377	Чай с сахаром,лимоном	200/7	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Батон нарезной	50	3,5	1,5	23,5	120	10	0	0	0	0	0	0
	Всего:		18,3	20,5	64,5	518	147	59,9	187	6,01	0,22	66,9	0,06
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картоф.с мясом , зеленью	10/250	4	4	6,9	81	27	14	67	0,9	0,06	17,4	0
ТТК№19	Ёжики "Аппетитные"	120/50	13,8	13,3	24,6	230	17	15	77	0,8	0,13	0,95	0,03
71	Огурцы,помидоры свежие (доп.гарнир)	50/50	0,8	0,5	2,7	20	9,5	8	21	2,4	0,03	10,5	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	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		22,1	18,92	73	509	64,5	45	174	4,3	0,23	33,35	0,03
	Итого:		40,4	39,42	137,5	1027	211,5	104,9	361	10,31	0,45	100,25	0,09
	Среда												
	Завтрак												
250	Бефстроганов из мяса	100	15,2	23,1	5,12	290	43,3	22,5	181	2,4	32,8	0,05	0,7
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	7,3	36,6	246	15	133	201	4,48	0,21	0	0
71	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,4	0,06	1,6	12	14	8	26	0,36	0,02	6	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон нарезной	50	3,5	1,5	23,5	120	10	0	0	0	0	0	0
	Всего:		27,8	32,06	73,52	695	87,3	167,5	416	8,09	33,03	6,15	0,7
	Обед												
	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	11	19	9,2	219	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
349	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,6	125	11	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		20,78	24,75	75,8	583	45	114	263	3,4	0,2	14,09	0,08
	Итого:		48,58	56,81	149,32	1278	132,3	281,5	679	11,49	33,23	20,24	0,78
	Четверг												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	15	0,15	10,95	0,15	99	3	0	4,5	0,03	0	0	0,06
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	150	0,6	0,6	14,7	71	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	50	3,5	1,5	23,5	120	10	0	0	0	0	0	0
	Всего:		14,75	26,35	84,95	639	184	33	165,5	3,53	0,09	12,7	0,06
	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	12,9	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,лимоном	200/7	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Хлеб ржаной/батон	25/25	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		25,5	17,5	84,2	618	18	44	142	2,37	0,12	7,6	0,03
	Итого:		40,25	43,85	169,15	1257	202	77	307,5	5,9	0,21	20,3	0,09
	Пятница												
	Завтрак												
ТТК№25	Блинчики со сгущенным молоком	150/15	7,5	13,5	49,5	351	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	19	11	14	2,7	0,04	12	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Всего:		8,3	14,2	70,9	449	24	15	22	3,55	0,04	12,1	0
	Обед												
177/2004	Бульон с курином филе,гренки зелены	25/15/250	8,9	9	12,9	114	10	28	44	0,73	0,03	1,3	0,01
ТТК№22	Голубцы с мясом,рисом(ленивые)	108/50	18,1	13,7	18,3	207	38	12	61	1,7	0,1	1,7	0,013
71	Огурцы,помидоры свежие (доп.гарнир)	30/30	0,4	0,3	1,6	12	9,5	8	21	2,4	0,03	10,5	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	3,5	1	22	110	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		31,5	24	75,7	529	80,5	66	164	5,43	0,17	14,59	0,223
	Итого:		39,8	38,2	146,6	978	104,5	81	186	8,98	0,21	26,69	0,223
	Итого по меню:		589,2	582	2068,9	15937	3232,3	1850,5	6461	130,48	70,861	437,73	3,536
	среднее за день		42,1	41,6	147,8	1138,4	230,9	132,2	461,5	9,3	5,1	31,3	0,3