

**«Утверждаю»
Исполняющий обязанности директора
МАОУ «Школа №131»**



**14-дневное примерное цикличное меню двухразового горячего питания детей с 12 лет и старше
в летнем лагере 2026 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
	Первая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
15	Сыр порционно	10	2,3	3	0	37	88	3	50	0,1	0,001	0,07	0,03
ТТК№1	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,1	9	32	233	169	30	169	0,04	0,11	1,8	0
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	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		12,35	20,65	76,65	544	316	72	302	3,79	0,19	15,1	0,06
	Обед												
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
ТТК№2	Котлета куриная	100	8	17	0	230	0	0	0	0	0	0	0
309	Макаронные изделия отварные	180	6,5	7	36	235	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
101	Икра кабачковая(доп.гарнир)	60	0,72	2,86	4,5	45	19	11	14	2,7	0,04	12	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:		28,82	33,96	116,4	931	67	51	135	6,51	0,6	12	0,03
	Итого:		41,17	54,61	193,05	1475	383	123	437	10,3	0,79	27,1	0,09
	Вторник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
ТТК№5	Филе куриное панированное	90	11	19	9,2	219	15	80	155	1,9	0,09	2,49	0,07
ТТК№9	Булгур отварной	180	6,7	7,6	47	298	1	23	74	0,62	0,03	0	0,03
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	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		19,85	34,75	74,85	672	26	108	242	3,43	0,12	5,39	0,14
	Обед												
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	100	15,9	12,1	2,7	176	19	26	175	1,71	0,08	0,74	0,02
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,2	8,8	44	360	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03

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:		35,3	27,42	94,8	829	69	214	480	8,11	0,41	18,24	0,05
	Итого:		55,15	62,17	169,65	1501	95	322	722	11,54	0,53	23,63	0,19
	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
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:		22,8	20,4	61,3	517	212	38	304	5,38	0,1	13,43	0,11
	Обед												
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
229	Рыба тушёная в томате с овощами	110	15,7	7,4	4,8	125	12	22	109	0,48	0,1	1,53	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	8,7	44,2	272	2	23	73	0,62	0,03	0	0,04
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:		32,2	23,7	100,5	718	140	74	299	3,15	0,38	11,93	0,08
	Итого:		55	44,1	161,8	1235	352	112	603	8,53	0,48	25,36	0,19
	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	180	6,5	7	36	235	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
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	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0

	<i>Всего:</i>		27,05	18,35	76,65	585	121	50	186	5,7	0,23	15	0,09
	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	180	3,8	10,9	21,5	207	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
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
	<i>Всего:</i>		13,5	28,8	89,4	730	102	94	437	7,64	0,33	10,48	0,28
	<i>Итого:</i>		40,55	47,15	166,05	1315	223	144	623	13,34	0,56	25,48	0,37
	<i>Пятница</i>												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/15	36,7	14,4	34,8	395	320	44,6	370	1,2	0,3	0	1,2
ТТК№30	Булочка Веснушка	50	3,6	5,7	23,6	180	8	5	29	0,4	0,04	0	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон нарезной	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	<i>Всего:</i>		42,25	20,95	76,85	662	333	53,6	407	2,45	0,34	0,1	1,23
	Обед												
82	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, помидоры свежие (доп. гарнир)	40/40	0,5	0,1	0,6	12	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	25/50	5,2	1,7	33,7	170	0	0	0	0	0	0	0
	<i>Всего:</i>		22,4	34,09	85,8	750	61,7	76,6	286	12,72	0,14	24,38	0,01
	<i>Итого:</i>		64,65	55,04	162,65	1412	394,7	130,2	693	15,17	0,48	24,48	1,24
	<i>Вторая неделя</i>												
	<i>Понедельник</i>												
	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	180	12,2	14,32	30,7	301	110	18	120	0,81	0,06	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:		16,6	23,72	72,8	573	149	34	147	4,42	0,1	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№5	Филе куриное панцированное	90	11	19	9,2	219	15	80	155	1,9	0,09	2,49	0,07
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,2	8,8	44	360	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
71	Огурцы,помидоры свежие (доп.гарнир)	40/40	0,5	0,1	0,6	12	9,5	8	21	2,4	0,03	10,5	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:		32,2	33,5	117,8	933	54,5	269	494	10,66	0,46	25,29	0,1
	Итого:		48,8	57,22	190,6	1506	203,5	303	641	15,08	0,56	40,19	0,14
	Вторник												
	Завтрак												
ТТК№25	Блинчики со сладкой начинкой	180	6	7,5	25,5	195	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:		6,8	8,2	46,9	293	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№7	Булгур с мясом	200	15,4	15,2	29,9	346	19,5	31,2	63,4	0,52	0,09	0,01	0,83
71	Огурцы,помидоры свежие (доп.гарнир)	40/40	0,5	0,1	0,6	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	25/50	5,1	1,6	33,6	170	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		27,1	21,6	102	743	71	83,2	221,4	4,82	0,23	18,7	1,04
	Итого:		33,9	29,8	148,9	1036	95	98,2	243,4	8,37	0,27	30,8	1,04
	Среда												
	Завтрак												
15	Сыр порционнно	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	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		15,05	21,55	83,75	594	363	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
278	Тефтели	90/50	12,1	15,4	10,6	244	44	24	129	1,06	0,07	1,58	0,02

304	Рис отварной	180	4,4	8,7	44,2	272	2	23	73	0,62	0,03	0	0,04
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:		27,3	32,2	90,8	774	79	85	314	3,77	0,18	9,78	0,08
	Итого:		42,35	53,75	174,55	1368	442	153	637	7,71	0,341	24,56	0,18
	Четверг												
	Завтрак												
494	Голень куриная	100	17	18,7	0,4	238	41	15	121	1,32	0,03	17	0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,2	8,8	44	360	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
ТТК№26	Плюшка Московская	50	3,7	3,9	22,7	141	16	6	36	0,41	0,04	0,02	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон нарезной	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		33,85	32,25	85,55	826	80	186	407	7,98	0,32	17,12	0,03
	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	Бефстроганов 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	180	6,5	7	36	235	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
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:		29,8	38,82	89,42	828	100,3	65,5	311	5,11	32,95	13,05	0,74
	Итого:		63,65	71,07	174,97	1654	180,3	251,5	718	13,09	33,27	30,17	0,77
	Пятница												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/15	22,7	17,6	35,4	390	210	30	298	0,86	0,05	0,4	0,03
338	Фрукты свежие	150	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	25	1,75	0,75	11,75	60	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		25,25	18,95	65,65	536	237	46	322	4,45	0,09	15,3	0,03
	Обед												
177/2004	Бульон с курином филе,гренокми 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 свежие (доп.гарнир)	60	0,4	0,06	1,6	12	14	8	26	0,36	0,02	6	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:		52,45	42,15	146,25	1144	297	140	621	7,98	0,3	26,37	0,24
	Третья неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,2	14,6	0,2	132	4	0	6	0,04	0	0	0,08

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
ТТК№14	Котлета особая	90	13,3	14,2	12,9	250	33	27	97	1,41	0,1	2	0,05
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
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:		25,98	21,75	85,3	669	165	60	215	2,81	0,36	16,8	0,08
	Итого:		54,83	54,6	153,47	1418	240,8	255,5	667	13,86	33,44	27,45	0,81
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК№25	Блинчики со сладкой начинкой	180	6	7,5	25,5	195	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:		6,8	8,2	46,9	293	24	15	22	3,55	0,04	12,1	0
	Обед												
177/2004	Бульон с курином филе,гренками зеленью	25/15/250	8,9	9	12,9	114	10	28	44	0,73	0,03	1,3	0,01
ТТК№8	Соте куриное с овощами	100	11,7	12	9,1	196	6	6	14	0,41	0,03	0,02	0,01
304	Рис отварной	180	4,4	8,7	44,2	272	2	23	73	0,62	0,03	0	0,04
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:		28,8	30,8	95	721	26	62	141	2,65	0,09	4,22	0,06
	Итого:		35,6	39	141,9	1014	50	77	163	6,2	0,13	16,32	0,06
	Итого по меню:		668,3	713,68	2341,64	18825	3638,3	2399,3	7776,4	145,3	71,833	424	5,79
	среднее за день		47,7	51,0	167,3	1344,6	259,9	171,4	555,5	10,4	5,1	30,3	0,4