

Утверждаю:

И.О. директора школы

Е.А. Гимашкова

2025г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ «РЕСПУБЛИКА ДЕТСТВА»
ПРИ МБОУ "АБРИКОСОВСКАЯ ШКОЛА"**

(на летний период 2025г.)

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
(сборник технических нормативов) под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов) под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011г.

Сезон: осенне-зимний																	
Возрастная категория 7-11л.																	
№ Рецептур ы	Наименование блюда	Выход блюда, гр	ОБЕД					Витамины (МГ)					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность в, (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У												
День: понедельник Неделя: 1																	
96	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	6,70	0,00	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74			
202	Макаронные изделия отварные	180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0	0	0	1,688	0	0	0,132			
322	Гуляш из куриного филе	80/75	34,10	14,24	2,07	277,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
71	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13			
ПР	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,05	0,00	32,50	0,65	20,50	43,50	7,50	0,50			
	Итого за день		55,39	34,48	142,07	1107,29	0,25	10,94	52,50	3,25	195,29	254,78	66,64	3,06			
День: вторник Неделя: 1																	
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,03	10,50	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54			
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,74	83,00	0,04	8,54	0,00	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98			
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183,00	0,18	24,21	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34			
229	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	16,14	8,62	5,70	174,00	0,15	9,67	8,61	8,07	55,42	49,30	55,92	1,15			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93			
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36			
ПР	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,05	0,00	32,50	0,65	20,50	43,50	7,50	0,50			
	Итого за день		30,75	25,37	123,33	861,56	0,51	55,75	41,11	11,97	201,40	329,84	153,12	6,13			

День: среда Неделя: I														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,24	0,01	10,25	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,27
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,22	118,6	0,17	4,66	0	1,93	34,14	70,48	28,45	1,64
165	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	11,92	7,18	53,62	321,98	0,03	0,00	0,00	0,00	2,15	0,00	0,00	0,51
297	Фрикадельки из птицы или кролика	80/8	10,97	16,35	6,48	217,60	0,03	0,81	63,84	0,25	38,73	85,68	11,53	0,91
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
389	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Кондитерское изделие	60	0,32	0,00	42,00	161,27	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,60	3,40	0,60
	Итого за день		32,65	28,37	164,83	1043,36	0,31	9,47	63,84	3,04	116,22	234,66	68,78	7,72

День: четверг Неделя: I														
102	Суп фасольевый	200	4,39	4,21	13,22	118,6	0,18	4,66	0	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
259	Жаркое по-домашнему	175	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0,00	3,10	30,50	205,75	42,48	3,86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
71	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
ПР	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,05	0,00	32,50	0,65	20,50	43,50	7,50	0,50
	Итого за день		29,44	28,66	110,30	829,16	0,43	17,19	32,50	6,42	123,34	400,03	106,64	7,92

День: пятница Неделя: I														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	1,14	23,36	54,06	21,82	0,90
169	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,92	4,76	51,44	243,12	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,12
294	Котлета рубленая из птицы	50/5	7,95	12,48	8,29	177,00	0,05	0,44	56,40	1,54	29,74	40,95	10,50	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
67	Винегрет	70	0,98	7,02	5,10	87,57	0,03	6,74	0,00	3,15	21,86	30,28	13,67	0,57
ПР	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,05	0,00	32,50	0,65	20,50	43,50	7,50	0,50
	Итого за день		24,43	32,83	158,15	1010,65	0,28	16,61	88,90	7,15	126,36	231,09	73,29	4,58

День: понедельник Неделя: 2

96	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	6,70	0,00	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
202	Макаронные изделия отварные	180	7,8	7,16	49,18	289,44	0,012	0	0	0	1,688	0	0	0,132
322	Гуляш из куриного филе	80/75	34,10	14,24	2,07	277,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
71	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
ПП	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,05	0,00	32,50	0,65	20,50	43,50	7,50	0,50
	Итого за день		55,39	34,48	142,07	1107,29	0,25	10,94	52,50	3,25	195,29	254,78	66,64	3,06

День: вторник Неделя: 2

82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,74	83,00	0,04	8,54	0,00	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,25	183,00	0,18	24,21	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,34
229	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	16,14	8,62	5,70	174,00	0,15	9,67	8,61	8,07	55,42	49,30	55,92	1,15
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,24	0,01	10,25	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,27
ПП	Кондитерское изделие	60	0,32	0,00	42,00	161,27	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,60	3,40	0,60
	Итого за день		26,16	19,60	128,20	802,38	0,43	45,25	8,61	10,90	185,90	277,34	137,02	5,69

День: среда Неделя: 2

63	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	12,22	118,6	0,17	4,33	0	1,93	34,14	70,48	28,45	1,64
169	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,92	4,76	51,44	243,12	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,12
106	Тефтели из говядины (паровые)	50	4,79	3,98	4,64	72,82	0,00	0,01	0,00	0,00	0,41	0,00	0,00	0,02
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПП	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	36,00	0,96
71	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
ПП	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,05	0,00	32,50	0,65	20,50	43,50	7,50	0,50
	Итого за день		23,98	19,59	180,86	984,48	0,32	8,08	32,50	3,50	87,79	235,88	97,75	4,80

