

Утверждаю:

Директор филиала ООО "ГК Фьюжен Менеджмент"

"06" мая 2025г.

/Архипов А.Н./

Согласовано:

Руководитель образовательного учреждения

Ильин Александр, №18, Ленин

Ильин Александр, №18, Ленин

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

Примерное суточное 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	Возраст ная группа 7 11 лет Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины					№ блюда по сборнику рецептур
						Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A (мкг)	E				
Понедельник				I неделя													
Завтрак																	
Каша пшенная 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
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
Шницель 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
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	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	
Среда														
Завтрак														
Запеканка творожная запеченная с манной крупой и ступенным														
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
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
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	15	60	3,4	0	16,08	0,03	0	0	0	0	11,4
Итого завтрак:	530	27,55	19,31	79,5	592,46	301,55	61,36	371,58	4,81	0,213	15,8	67	1,51	
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
Борщ из капусты свежей с	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	82
Жаркое по-домашнему	240	18,05	17,26	27,5	337,83	27,01	58,19	97,2	2,93	0,23	34,54	15,14	3,08	283
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
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
Итого обед:	760	25,62	22,12	85,95	648,48	87,46	116,03	246,18	6,61	0,408	59,46	207,26	4,71	
Итого за День:	1290	53,17	41,43	165,45	1240,94	389,01	177,39	617,76	11,42	0,621	75,26	274,26	6,22	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Понедельник		3 неделя																	
Завтрак																			
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 рубленые 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	3,37	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	np				
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 сгущенным 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	np				
Итого обед:		770	24,78	15,53	98,45	626,86	153,75	143,87	278,86	5,81	0,438	57,58	226,87	0,66					

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	
----------------	------	-------	-------	--------	---------	--------	--------	--------	-------	-------	-------	--------	------	--

[illegible]

[illegible]

[illegible]

2. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технологических нормативов. Под редакцией члена-корреспондента Российской Академии наук В.Р. Кучмы. Москва, 2016 г»
3. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений. Сборник технологических нормативов. Издание 2-е, исправленное и дополненное. Под редакцией: заместителя президента Российской Академии образования Академика РАН профессора Г. Г. Онищенко и научного руководителя ФГБУН "ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи". Москва 2022 г»
4. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М : ДеЛипринт, 2007.

* продукты промышленного производства