



Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.



Согласовано:
Директор MAOU SOSh No. 61
Астахова Л.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 30.03.2026 по 03.04.2026

Городской весенний лагерь

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Лагерь												
Завтрак												
526,04	Бутерброд с сыром	40/20	8,3	5,6	19,7	164	0,1	208	146	16,6	0,6	
487,04	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,4	11	40,5	290,6	1,3	163,1	245	36,4	1	
118,04	Мандарин свежий	120	1	0,3	27,4	119,5	47,7	44,3	21,3	13,8	0,2	
133	Какао на молоке	200	3,9	3,8	23,1	142,6	51,3	120,5	90	14	0,2	
Итого за Завтрак			20,5	20,7	110,6	716,7	100,4	535,9	502,3	80,8	1,9	
Обед												
385,01	Суп картофельный с бобовыми с гренками и курой	250/10/10	8,7	7,5	25,3	202,4	16,5	57,5	115,6	42,9	2,6	
63,02	Фрикадельки из филе куриного	100	19,8	6,4	12,5	183,9	0,3	47	163,4	70,1	1,3	
472,96	Пюре картофельное/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	4	6,1	26,5	177,2	31,2	57,7	118,1	39,8	1,5	
85,01	Печенье	50	4	6,5	33,5	210						
190	Кисель Витошка	200			18,8	76	16,1					
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед			39,7	29	133,3	943	66,9	175,8	427,3	160,8	5,6	
Итого за Лагерь			60,2	49,7	243,9	1659,7	167,2	711,8	929,6	241,6	7,5	
Итого за день			60,2	49,7	243,9	1659,7	167,2	711,8	929,6	241,6	7,5	

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Лагерь												
Завтрак												
269,07	Плов из индейки/Огурец "Пряный молодец"	250/50	23	27,7	53,3	568,7	4,3	36,1	303,4	60,7	2,3	
186	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5	150	9,5	2,6	2,6	0,5	
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2		
Итого за Завтрак			25,4	31	84,3	738,2	156,8	60,1	327	72,2	3,1	
Обед												
356,02	Суп - пюре из овощей с гренками и курой	250/10/10	5,8	7	19	161,9	20,9	83,8	104,7	28,5	1,2	
416,77	Биточки из свинины и говядины	100	15,1	25,9	16,6	356	0,3	44	170,9	24,4	2	
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7	41,7	265,9		22,7	220,2	146	4,9	
124	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	35,6	151,6	11,9	19,5	13,1	10,7	2,7	
256	Напиток из клубники	200	0,2	0,1	25,4	103,8	14,7	4,7	6	3,3	0,2	
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед			33,7	41,4	154,2	1115	47,8	180,6	532,8	216,8	10,9	
Итого за Лагерь			59,1	72,5	238,5	1853,2	204,7	240,7	859,8	289	14	
Итого за день			59,1	72,5	238,5	1853,2	204,7	240,7	859,8	289	14	

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Лагерь												
Завтрак												
53,02	Каша молочная геркулесовая с маслом	180/10	7,6	12,5	34,1	279,8	1,2	137,3	222,7	59	1,7	
497	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/0	17,2	11,4	19,6	253,5	0,5	177,1	221,8	24,9	0,6	
182	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	30	3,8	1,4	4,5	0,3	
52,06	Хлеб витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2		

Итого за Завтрак			26,4	25,2	77,5	643,4		31,7	321,2	454,8	90,4	2,5
Обед												
337,03	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	164,2		17	36,6	95,7	29,2	1,2
15,01	Котлета Маленький секрет из филе куриного с сыром	100	26,9	23,1	13,6	368,3		0,2	285,3	315,1	81	1,7
516,04	Макаронные изделия отварные/Огурец "Пряный молодец"	180/30	6,8	5,4	43,2	248,2			19,8	56,4	10,2	1
301	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	107,5		2,5	4,7	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			41,4	39,6	117	981,6		21,2	359,2	495,2	130,9	4,7
Итого за Лагерь			67,9	64,9	194,4	1625		52,9	680,5	950	221,2	7,2
Итого за день			67,9	64,9	194,4	1625		52,9	680,5	950	221,2	7,2

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Лагерь												
Завтрак												
422,32	Тефтели из свинины	100	12,2	32,7	15,3	403		2,4	44,1	155,4	25	1,6
463,96	Каша гречневая рассыпчатая/Горошек "Ароматный"	180/30	9,2	7	41,7	265,9			22,7	220,2	146	4,9
186	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	22,2	102,5		150	9,5	2,6	2,6	0,5
52,06	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			24,1	41	87,5	819,2		155,4	84,6	403,9	181,4	7,2
Обед												
325,03	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4	8,3	13	142,9		20,4	61,3	75,2	28,9	1,6
438,02	Азу из говядины/Кукуруза "Сладость"	250/30	18,1	21,2	25	364,2		29,7	37,2	242,4	54	3,7
281	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6		3,8	7,5	13,8	3,5	0,3
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			26,1	31,3	76	683,5		55,2	124,6	361,6	94,4	5,8
Итого за Лагерь			50,2	72,3	163,6	1502,6		210,6	209,2	765,5	275,8	13
Итого за день			50,2	72,3	163,6	1502,6		210,6	209,2	765,5	275,8	13

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Лагерь												
Завтрак												
33	Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье"	100	1,5	5,1	4	68,8		34,5	47,9	35,9	15,8	0,9
507,06	Омлет натуральный с маслом	200/5	20,1	31,2	3,7	375,9		0,7	153,3	331,4	25,5	3,8
162	Чай с молоком	200	2,9	3,2	19,7	119,9		1,3	120,5	90	14	0,2
52,06	Хлеб витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2			2,7	8,1	1,8	
Итого за Завтрак			25,8	39,9	34,6	598,7		36,5	324,3	465,4	57,2	4,8
Обед												
391,03	Суп картофельный с кетой	250/10	4,3	3,6	14,7	108,6		18,1	25,8	85,3	28,4	1
23,1	Голень запеченная	100	25,5	19,5	0,1	285,5			18,6	231,5	25,8	1,1
466,96	Рис припущенный/Огурец "Пряный молодец"	180/30	4,5	5,2	46,7	264,4			13,2	97,8	31,9	0,7
118,04	Мандарин свежий	120	1	0,3	27,4	119,5		47,7	44,3	21,3	13,8	0,2
268	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3		50	6,2	2,3	7,5	0,4
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			38,8	32,4	130,8	987,6		117,3	121	463,3	115,6	3,5
Итого за Лагерь			64,7	72,3	165,4	1586,3		153,8	445,4	928,8	172,8	8,4
Итого за день			64,7	72,3	165,4	1586,3		153,8	445,4	928,8	172,8	8,4
Итого всего средняя			60,4	66,3	201,2	1645,4		157,8	457,5	886,7	240,1	10