

Утверждаю
 Липектоп МОУ « Виньковская НОШ»
 Федосова А.В.
 «_15_» апреля 2025 г.



МЕНЮ

Примерное 21-дневное циклическое меню для организации горячего питания учащихся, посещающих лагерь с дневным пребыванием при
 МОУ « Виньковская начальная общеобразовательная школа» муниципального района « Ферзиковский район»

Наименование	Выход, (г)	Содержание пищ. веществ,г			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		белки	жиры	углеводы		A	E	C	B1	Fe	Ca	Mg	P
1 день													
Завтрак													
Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5	16,6	20,4	78,4	244	0,03	2,75	11,2	0,18	3,5	205,2	95,8	144,3
Чай с лимоном	1/200/7	0,3		15,2	60,0		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
Выпечка (без крема)	1/50	4,8	7,4	30,1	194,0		0,12	0,85	0,002	16,9	0,04	11,0	1,0
Итого завтрак:					498								
Обед													
Свежие овощи куском: помидоры	100	1,1	1,8	3,6	32								
Рассольник со сметаной на курином бульоне	200/8	1,68	3,6	10,88	83,20	0,04	0,28	13,1	0,11	1,03	32,42	31,4	80,28

Гуляш мясной (из мяса кур)	50/50	19,92	17,6	6,16	132,00									
Гречка отварная	1/150	15,7	20,8	94,6	375,3	0,11	1,55		0,29	6,8	60	81	157,4	
Сок фруктовый промышленного производства	1/200	1,4		15,6	79,8			5,6		0,4	5,3	7		
Фрукт (яблоко)	150													
Выпечка (без крема)	1/50	4,8	7,4	30,1	194,0		0,12	0,85	0,002	16,9	0,04	11,0	1,0	
Хлеб ржаной	20	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18	
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4	
Итого:					1198,60									
Всего:					1696,60									
2 день														
Завтрак														
Каша манная молочная с маслом	150/5	16,6	20,4	68,4	244	0,03	2,75	1,2	0,18	3,5	205,2	95,8	144,3	
Какао с молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15									
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4	
Вафли	1/30	2,9	4,5	17,2	101,2		0,06	0,5	0,001	9,0	0,02	6,1	0,6	
Итого:					611,35									
Обед														
Свежие овощи куском : огурец	100	1,1	1,8	3,6	32									
Суп- лапша на курином бульоне	250	5,2	6,3	17,8	181	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12,5	66,2	
Рыба тушеная в томате с овощами	80	11,52	2,96	6,8	98,16									
Рис отварной	150	6,2	6,2	88,6	342	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32	
Кисель	200			30,6	118					0,03	0,3			
Фрукт (груша)	150													
Хлеб ржаной	20	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18	
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4	

Хлеб ржаной	20	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
Итого завтрак:					488								
Обед													
Свежие овощи куском: (помидоры)	100	1,1	1,8	3,6	32								
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	16,2	5,6	62,3	187		2,4	14,6	0,17	1,7	26,4	29,5	137,8
Котлеты рубленые из мяса птицы (курица)	80	23,8	1	39	214	0,05	14,4	0,5	0,18	2,3	36,6	26,7	158,2
Рис отварной с маслом сливочным	100	3,82	4,34	40,29	214,52	0,02	0,26		0,04	0,57	9,26	27,22	80,32
Сок фруктовый (промышленного производства)	200	1,4		15,6	108								
Кондитерское изделие (без крема)	1/30	4,88	9,06	38,4	157		1,0		0,16	1,2			
Фрукт (груша)	150												
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Хлеб ржаной	20	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
Итого обед:					1144,82								
Всего:					1632,8								
5 день													
Завтрак													
Каша « Дружба» с маслом	200/5	6,8	22,2	36,3	365,3	0,1		1,0	0,19	0,1	102,0	29,0	96,0

Кофейный напиток	200	2,5	3,5	27,9	148	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5	
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Печенье	30	2,9	4,5	17,2	101,2		0,06	0,5	0,001	9,0	0,02	6,1	0,6
Итого завтрак:					898,58								
Обед													
Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	250	13,4	17,8	31,5	153	0,04	2,23	25,03	0,17	0,78	43,5	21	51,9
Гуляш (мясо кур)	80	19,92	17,6	6,16	260,8								
Пюре картофельное	150	7,8	13,2	77,9	246	0,03	0,27	19,5	0,24	2	66,8	45,9	119,42
Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	144			0,2		2,6	19,5	10,4	
Фрукт (апельсин)	150												
Хлеб ржаной	20	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	124,3
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Итого обед:					1009,10								
Всего:					1907,68								
6 день													
Завтрак													
Каша манная молочная с маслом	150/5	16,6	20,4	68,4	244	0,03	2,75	1,2	0,18	3,5	205,2	95,8	144,3
Какао с молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15								
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Итого завтрак:					510,15								
Обед													
Свежие овощи куском : (помидоры)	100	1,1	1,8	3,6	32								
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,2	6,3	17,8	181	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12,5	66,2
Гречка отварная	150	15,7	20,8	94,6	279	0,11	1,55		0,29	6,8	60	81	157,4
Птица отварная(курица)	100	15	13,7	39,6	335,8								
Компот из свежих фруктов	200	0,16		14,99	60,64								

[illegible]

Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	16,6	20,4	68,4	244	0,03	2,75	1,2	0,18	3,5	205,2	95,8	144,3
Чай с лимоном	200/7	0,3		15,2	60		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Итого завтрак:					448								
Обед:													
Овощи свежие куском (помидоры)	30	0,81		4,8	45,8		1,16	18,3	0,01	0,2	0,29	8,7	15,9
Щи из свежей капусты с мясом кур и сметаной	250/10	2,06	5,82	9,15	98,35	0,06	30,03	0,03	0,23	43,52	51,88	20,95	0,75
Гуляш (мясо курицы)	80	19,92	17,6	6,16	260,8								
Пюре картофельное	150	7,8	13,2	77,9	246	0,03	0,27	19,5	0,24	2	66,8	45,9	119,42
Кисель фруктовый	200			30,6	118					0,03	0,3		
Фрукт (яблоко)	150												
Хлеб ржаной	20	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Кондитерское изделие (без крема)	20												
Итого обед:					992,14								
Всего:					1440,14								
9 день													
Завтрак													
Каша геркулесовая с маслом	200/5	16,6	20,4	78,4	244,0	0,03	2,75	11,2	0,18	3,5	205,2	95,8	144,3
Кофейный напиток	200	2,5	3,5	27,9	148	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5	
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Итого завтрак:					504,0								
Обед													
Свежие овощи куском:(огурцы)	100	1,1	1,8	3,6	32								
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,2	6,3	17,8	181	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12,5	66,2
Голубцы ленивые из мяса	110/5	7,35	13,79	10,94	198,58	0,13	46,45	0,03	0,37	66,39	112,0	29,26	1,47

[illegible]

Свежие овощи куском : огурец	100	1,1	1,8	3,6	32									
Суп- лапша на курином бульоне	250	5.2	6,3	17,8	181	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12,5	66,2	
Рыба тушеная в томате с овощами	80	11,52	2,96	6,8	98,16									
Рис отварной	150	6,2	6,2	88,6	342	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32	
Кисель	200			30,6	118					0,03	0,3			
Фрукт (груша)	150													
Хлеб ржаной	20	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18	
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4	
Кондитерское изделие (без крема)	1/30	4,88	9,06	38,4	157,0		1,0		0,16	1,2				
Итого обед:					1133,46									
Всего:					1744,81									
13 день														
Завтрак														
Суп вермишелевый молочный	1/200	5,85	5,81	19,99	155,0			1,0	0,08	0,36	188,0			
Кофейный напиток	1/200	2.5	3,5	27,9	148	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5		
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4	
Кондитерское изделие (без крема)	1/30	4,88	9,06	38,4	157,0		1,0		0,16	1,2				
Итого завтрак:					572,0									
Обед														
Икра кабачковая промышленного производства	100	1,0	7,0	7,0	97									
Суп овощной со сметаной на курином бульоне	250/10	13,4	17,8	31,5	153	0,04	12,23	25,03	0,17	0,78	43,5	21	51,9	
Пюре картофельное	150	7,8	13,2	77,9	246	0,03	0,27	19,5	0,24	2	66,8	45,9	119,42	

Птица отварная (курица)	1000	15	13,7	39,6	335,8									
Какао с молоком	1/200	3,78	3,91	26,04	154,15									
Хлеб ржаной	20	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18	
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4	
Фрукт (яблоко)	150													
Итого обед:					1191,25									
Всего:					1910,25									
14 день														
Завтрак														
Каша пшеничная с маслом	200/5	16,6	20,4	68,4	244	0,03	2,75	1,2	0,18	3,5	205,2	95,8	144,3	
Чай с лимоном	200/7	0,3		15,2	60,0		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54	
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112									
Хлеб ржаной	20	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18	
Итого завтрак:					488									
Обед														
Свежие овощи куском: (помидоры)	100	1,1	1,8	3,6	32									
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	16,2	5,6	62,3	187		2,4	14,6	0,17	1,7	26,4	29,5	137,8	
Котлеты рубленые из мяса птицы (курица)	80	23,8	1	39	214	0,05	14,4	0,5	0,18	2,3	36,6	26,7	158,2	
Рис отварной с маслом сливочным	100	3,82	4,34	40,29	214, 52	0,02	0,26		0,04	0,57	9,26	27,22	80,32	
Сок фруктовый (промышленного производства)	200	1,4		15,6	108									
Кондитерское изделие (без крема)	1/30	4,88	9,06	38,4	157		1,0		0,16	1,2				
Фрукт (груша)	150													
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4	

[illegible]

Завтрак													
Каша манная молочная с маслом	150/5	16,6	20,4	68,4	244	0,03	2,75	1,2	0,18	3,5	205,2	95,8	144,3
Какао с молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15								
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Итого завтрак:					510,15								
Обед													
Свежие овощи куском : (помидоры)	100	1,1	1,8	3,6	32								
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,2	6,3	17,8	181	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12,5	66,2
Гречка отварная	150	15,7	20,8	94,6	279	0,11	1,55		0,29	6,8	60	81	157,4
Птица отварная(курица)	100	15	13,7	39,6	335,8								
Компот из свежих фруктов	200	0,16		14,99	60,64								
Фрукт (груша)	150												
Хлеб ржаной	20	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,8
Итого обед:					1093,74								
Всего:					1618,74								
17 день													
Завтрак													
Запеканка творожная с повидлом	100/20	7,0	12,5	40,26	302,0	0,07	0,53	0,73	0,55	1,4	218,7	37,9	313,3
Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую	40	5,1		0,5	70	2,5		0,19	0,07	2,5	55	12	192
Какао с молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15								
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Итого завтрак:					587,65								

Обед													
Свежие овощи куском: (огурцы)	100	1,1	1,8	3,6	32								
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,34	3,89	13,61	98,79								
Макароны отварные	150	7,3	8,2	92,6	331	0,601	1,78		0,29	2,7	40,6	54,5	157,4
Рыба припущенная	1/50	11,34	0,55	0,30	64,36		0,5	1,15		75,0	0,58	37,7	136,6
Напиток фруктовый	200	1,4		15,6	108			5,6		0,4	5,3	7	
Хлеб ржаной	20	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Кондитерское изделие (без крема)	30	2,5	5.1	19,8	205		0,6	0,4	0,1	1			
Итого обед:					991,15								
Всего:					1578,8								
18 день													
Завтрак													
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	16,6	20,4	68,4	244	0,03	2,75	1,2	0,18	3.5	205,2	95,8	144,3
Чай с лимоном	200/7	0,3		15,2	60		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Итого завтрак:					448								
Обед:													
Овощи свежие куском (помидоры)	30	0,81		4,8	45,8		1,16	18,3	0,01	0,2	0,29	8,7	15,9
Щи из свежей капусты с мясом кур и сметаной	250/10	2,06	5,82	9,15	98,35	0,06	30,03	0,03	0,23	43,52	51,88	20,95	0,75
Гуляш (мясо курицы)	80	19,92	17,6	6,16	260,8								
Пюре картофельное	150	7,8	13,2	77,9	246	0,03	0,27	19,5	0,24	2	66,8	45,9	119,42
Кисель фруктовый	200			30,6	118					0,03	0,3		
Фрукт (яблоко)	150												
Хлеб ржаной	20	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4

Кондитерское изделие (без крема)	20													
Итого обед:					992,14									
Всего:					1440,14									
19 день														
Завтрак														
Каша геркулесовая с маслом	200/5	16,6	20,4	78,4	244,0	0,03	2,75	11,2	0,18	3,5	205,2	95,8	144,3	
Кофейный напиток	200	2,5	3,5	27,9	148	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5		
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4	
Итого завтрак:					504,0									
Обед														
Свежие овощи куском:(огурцы)	100	1,1	1,8	3,6	32									
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,2	6,3	17,8	181	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12,5	66,2	
Голубцы ленивые из мяса кур	110/5	7,35	13,79	10,94	198,58	0,13	46,45	0,03	0,37	66,39	112,0	29,26	1,47	
Сок фруктовый промышленного производства	200	1,4		15,6	108			5,6		0,4	5,3	7		
Хлеб ржаной	20	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18	
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4	
Фрукт (апельсин)	150													
Итого обед:					724,88									
Всего:					1496,88									
20 день														
Завтрак														
Каша пшениная со сливочным маслом	200/5	16,6	20,4	68,4	244	0,03	2,75	1,2	0,18	3,5	205,2	95,8	144,3	
Какао с молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15									
Выпечка (без крема)	1/75	7,2	11,1	45,2	291,0		0,18	1,3	0,003	25,4	0,06	16,5	1,5	
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4	

Итого завтрак:					801,15									
Обед														
Овощи свежие куском: помидоры	100	1	10,16	4,6	113,92									
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	13,4	17,8	31,5	153	0,04	2,23	25,03	0,17	0,78	43,5	21	51,9	
Плов из мяса птицы (курица)	150	15,04	21,9	27,6	370,1	11,09	0,05	3,38	0,09	1,68	19,38	35,6	183,0	
Компот из свежих фруктов	200	0,16		14,99	60,64									
Фрукт (груша)	150													
Хлеб ржаной	20	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18	
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4	
Кондитерское изделие (без крема)	30	2,5	5,1	19,8	205		0,6	0,4	0,1	1				
Итого обед:					1107,96									
Всего:					1909,11									
21 день														
Завтрак														
Каша пшеничная с маслом	200/5	16,6	20,4	68,4	244	0,03	2,75	1,2	0,18	3,5	205,2	95,8	144,3	
Чай с лимоном	200/7	0,3		15,2	60,0		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54	
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112									
Хлеб ржаной	20	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18	
Итого завтрак:					488									
Обед														
Свежие овощи куском: (помидоры)	100	1,1	1,8	3,6	32									
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	16,2	5,6	62,3	187		2,4	14,6	0,17	1,7	26,4	29,5	137,8	
Котлеты рубленные из мяса птицы (курица)	80	23,8	1	39	214	0,05	14,4	0,5	0,18	2,3	36,6	26,7	158,2	

Рис отварной с маслом сливочным	100	3,82	4,34	40,29	214,52	0,02	0.26		0,04	0,57	9,26	27,22	80,32
Сок фруктовый (промышленного производства)	200	1,4		15,6	108								
Кондитерское изделие (без крема)	1/30	4,88	9,06	38,4	157		1,0		0,16	1,2			
Фрукт (груша)	150												
Хлеб пшеничный	40	3,04	1,2	21	112		0,4	0,14	0,02	0,48	6,24	8,4	20,4
Хлеб ржаной	20	1,36	0,28	7,48	40		0,17		0,15	0,43	2,52	6,84	18
Итого обед:					1144,82								
Всего:					1632,8								

Примечание:

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при образовательных учреждениях.Хлебпродинформ.Москва.2004 г.
2. Таблицы химического состава и калорийности продуктов питания. Справочник М.:ДеЛипринт,2007 г. Скурихны И.М.Тутельян В.А.