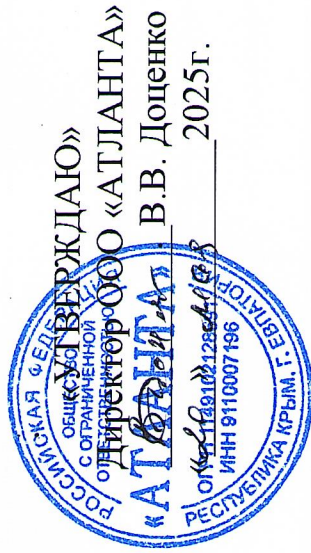




«СЕВАСТОВОПАН»
Директор МБОУ «СП №16 им. С.Иванова»
О.А. Донцова
« 20 » 2025г.



«АТЛАНТА»
Директор ООО «АТЛАНТА»
В.В. Доценко
« 20 » 2025г.

Циклическое меню для двухразового питания (завтрак, обед)
детей 7-11 лет в лагере дневного пребывания
МБОУ «СП № 16 им. С. Иванова»

День: 3 - среда														
Неделя: первая														
Возрастная категория: 7 - 11 лет														
Завтрак														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
268	Котлета с маслом	110	15,84	22,54	13,22	322,0	0,06	0	40	0	12,82	169,76	30,6	2,7
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	0,2	24,21	0	0,08	49,31	115,5	37	1,35
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0	0	17,0	30,0	14,0	0,5
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	10	-	0,2	16	11	9	2,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО:		25,31	30,31	111,32	823,99	0,415	40,01	40	0,94	123,11	388,56	113,14	8,96
Обед														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,2	6,5	60,4	0,02	17,1	0	0	24,5	28,3	15,1	0,5
96	Расюльник ленинградский с крупной перловой	250	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3		2,43	16,55	34,95	28	1,03
260	Гуляш из говядины	120	18,24	27,72	6,14	348,0	0,06	0,89	39,36	0,096	51,98	205,38	26,94	2,88
310	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,8	0,2	28	0	0	19,4	106,31	39,11	1,55
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		31,09	42,99	120,19	993,29	0,557	74,29	39,36	3,386	156,23	457,84	145,55	12,22

День: 5 - пятница																
Неделя: первая																
Возрастная категория: 7 - 11 лет																
Завтрак																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
250	Бефстроганов	120	18,24	27,72	6,14	348,0	0,06	0,9	39,4	0,1		51,98	205,38	26,94	2,89	
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,47	8,13	50,13	325	0,28	0	0	0		19,76	271,9	181,1	7	
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,1	6,1	4,6	77,7	0,05	18,1	0	0		17,7	31,8	17,5	0,8	
11Р	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39		6,9	26,1	9,9	0,33	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0		14,18	4,4	5,14	0,95	
	ИТОГО:		33,34	42,41	103,24	935,44	0,43	19,9	39,4	0,49		110,52	539,58	240,58	11,97	
Обед																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	1	6	3,6	70,7	0,04	8,3	0	0		19	33,9	16	0,7	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	103,75	0,05	10,3	-	2,4		34,45	53,03	26,2	1,18	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,7	5,94	4,56	126,0	0,06	4,5	7	-		468,8	194,6	58,3	1,02	
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	0,2	24,21	0	0,08		49,31	115,5	37	1,35	
11Р	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39		6,9	26,1	9,9	0,33	
11Р	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27		6,9	31,8	7,5	0,93	
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0		248	184	28	0,2	
11Р	Зефир	50	0,33	0	40	161,28	0	0	0	0		13,4	6,6	3,4	0,6	
	ИТОГО:		28,79	28,87	124,87	885,84	0,455	47,91	47	3,14		846,76	645,53	186,3	6,31	

День: 6 - понедельник															
Неделя: первая															
Возрастная категория: 7 - 11 лет															
Завтрак															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	210	8,31	13,12	37,63	303,0	0,18	0,96	54,8	0,86		149,62	234,98	70,82	1,73
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0		2,4	3	0	0,02
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1		176	100	7	0,2
119	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27		6,9	31,8	7,5	0,93
119	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39		6,9	26,1	9,9	0,33
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0		158,67	132	29,33	2,4
	ИТОГО:		20,68	29,6	96,27	735,0	0,285	2,57	146,8	1,62		500,49	527,88	124,55	5,61
Обед															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,2	6,5	60,4	0,02	17,1	0	0		24,5	28,3	15,1	0,5
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10	-	-		49,25	222,5	26,5	0,78
234	Биточки рыбные с маслом	110	13,00	15,46	15,98	256,0	0,08	0,66	32,66	0		74,28	188,46	41,5	1,48
312	Шоуре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	0,2	24,21	0	0,08		49,31	115,5	37	1,35
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0		14,18	4,4	5,14	0,95
119	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39		6,9	26,1	9,9	0,33
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	10	-	0,2		16	11	9	2,2
119	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27		6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:		25,78	29,11	133,26	897,07	0,475	62,87	32,66	0,94		241,32	628,06	151,64	8,52

День: 7 - вторник														
Неделя: первая														
Возрастная категория: 7 - 11 лет														
Завтрак														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6	35,26	224,6	0,08	0	0	0	6,48	31,6	28,16	1,48
255	Печень по строгановски говяжья с соусом № 332	120	15,91	13,48	4,22	222,0	0,24	10,1	6938,4	0	40	287,18	20,96	6,0
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0	14,0	26,0	20,0	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	10	-	0,2	16	11	9	2,2
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
	ИТОГО:		33,02	25,46	77,93	694,02	0,49	38,2	6978,4	0,59	331,38	565,88	116,02	11,11
Обед														
День: 8 - среда														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,3	66,60	0,03	4,7	0	0	22,3	39,6	13,2	0,6
82	Борщ с капустой и картофелем	250	4,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	-	2,4	34,45	33,03	26,2	1,18
294	Котлеты из курицы с маслом сливочным	110	17,44	16,76	16,28	286,0	0,2	0,9	53,8	0	59,78	80	22,2	3,62
302	Капша рассыпчатая гречневая	200	11,47	8,13	50,13	325	0,28	0	0	0	19,76	271,9	181,1	7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	ИТОГО:		36,2	36,53	141,78	1045,91	0,635	16,62	53,8	3,06	182,57	525,87	277,56	14,35
День: 8 - среда														

Неделя: первая														
Возрастная категория: 7 - 11 лет														
Завтрак														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
288	Птица отварная с маслом	110	23,5	25,82	0,48	328,0	0,04	2,36	98,2	-	56	167	20,28	1,9
303	Каша вязкая пшениная	200	5,57	6,67	31,92	210,0	0,15	0	0	0	14,62	113,96	39,86	1,31
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0	0	17,0	30,0	14,0	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	10	-	0,2	16	11	9	2,2
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
	ИТОГО:		33,62	33,37	80,75	758,22	0,322	21,26	98,2	0,59	124,52	362,06	103,04	9,04
Обед														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	1	6	3,6	70,7	0,04	8,3	0	0	19	33,9	16	0,7
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
250	Бефстроганов	120	18,24	27,72	6,14	348,0	0,06	0,9	39,4	0,1	51,98	205,38	26,94	2,89
340	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,8	0,02	28	0	0	19,4	105,31	39,11	1,55
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
ПР	Зефир	50	0,33	0	40	161,28	0	0	0	0	13,4	6,6	3,4	0,6
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО:		29,87	42,6	148,86	1098,52	0,455	48,7	39,4	3,19	175,01	602,79	135,49	8,78

День: 9 - четверг														
Неделя: первая														
Возрастная категория: 7 - 11 лет														
Завтрак														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,1	6,1	4,6	77,7	0,05	18,1	0	0	17,7	31,8	17,5	0,8
209	Яйцо вареное	1шт.	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
11Р	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
223	Запеканка из творога с молоком стужённым	175	25,58	19,35	49	472,5	0,11	0,83	113,75	0	342,28	376,53	46,48	1,13
378	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	ИТОГО:		34,96	31,73	84,6	763,17	0,265	20,26	223,75	0,27	515,48	609,73	91,68	4,27
Обед														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,2	6,5	60,4	0,02	17,1	0	0	24,5	28,3	15,1	0,5
102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном № 330	105	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1	20	1,2	14,74	219,3	26,9	3,34
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6	35,26	224,6	0,08	0	0	0	6,48	31,6	28,16	1,48
11Р	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	10	-	0,2	16	11	9	2,2
11Р	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
	ИТОГО:		40,42	25,57	123,13	884,75	0,457	37,93	20	4,51	131	499,9	144,81	13,41
День: 10 - пятница														

Директор ООО «АТЛАНТА»

В.В. Доценко



Неделя: первая																			
Возрастная категория: 7 - 11 лет																			
Завтрак																			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
227	Рыба припущенная с соусом сметанным № 330	120	13,42	3	3	93,0	0,08	0,65	22	0	22,08	154,74	22,08	0,76					
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	0,2	24,21	0	0,08	49,31	115,5	37	1,35					
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0	14,0	26,0	20,0	0,9					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33					
352	Кисель из свежих яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28					
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	10	-	0,2	16	11	9	2,2					
	ИТОГО:		23,37	10,83	110,88	635,47	0,445	132,36	22	1,12	123,39	371,56	106,44	6,75					
Обед																			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,3	66,60	0,03	4,7	0	0	22,3	39,6	13,2	0,6					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83					
268	Котлета с маслом	110	15,84	22,54	13,22	322,0	0,06	0	40	0	12,82	169,76	30,6	2,7					
304	Рис отварной	200	4,9	7,16	48,9	279,6	0,04	0	0	0	1,83	81,2	21,8	0,71					
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33					
338	Яблоки свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	10	-	0,2	16	11	9	2,2					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93					
	ИТОГО:		33,62	46,81	122,02	1047,07	0,355	33,78	80	3,24	348,73	590,89	142,2	8,5					
Наименование сборника рецептов:																			
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П. Могильного и В.А. Тутельяна . – М.: Де Ли принт, 2011.-544с.																			
Директор ООО «АТЛАНТА»																		В. В. Лопенко	