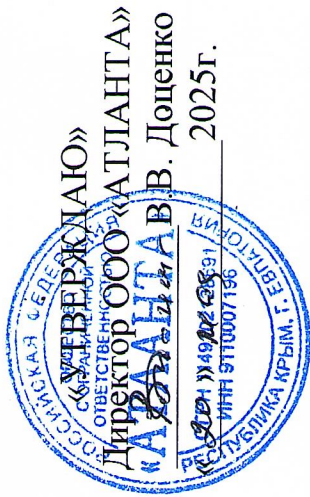


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СП №16 им. С.Иванова»

О.А. Донцова

« 08 » 2025г.



«УТВЕРЖАЮ»

Директор ООО «АТЛАНТА»

В. Доценко

2025г.

Циклическое меню для двухразового питания (завтрак, обед)
детей 12-18 лет в лагере дневного пребывания
МБОУ «СП № 16 им. С. Иванова»

[illegible]

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

День: 5 - пятница														
Неделя: первая														
Возрастная категория: 12 - 18 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	150	1,65	9,15	6,9	116,6	0,075	27,15	0	0	26,55	47,7	26,25	1,2
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:		33,89	45,46	105,54	974,29	0,455	28,95	39,4	0,49	119,37	555,48	249,33	12,37
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	150	1,5	9	5,4	106,05	0,06	12,45	0	0	28,5	50,85	24	0,11
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,9	14,1	124,5	0,06	12,36	-	2,9	41,3	63,6	31,4	1,4
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
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
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	0	248	184	28	0,2
ПР	Зефир	50	0,33	0	40	161,28	0	0	0	0	13,4	6,6	3,4	0,6
	ИТОГО:		29,66	32,87	129,02	941,94	0,485	54,12	47	3,64	863,11	673,05	199,5	5,94

[illegible]

День: 9 - четверг														
Неделя: первая														
Возрастная категория: 12 - 18 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
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	150	1,65	9,15	6,9	116,6	0,075	27,15	0	0	26,55	47,7	26,25	1,2
209	Яйцо вареное	шт.	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
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
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	210	30,7	23,22	58,8	567	0,13	1	136,5	0	410,74	451,84	55,78	1,36
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:		40,63	38,65	96,7	896,52	0,31	29,48	246,5	0,27	592,79	700,94	109,73	4,9
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	150	1,96	4,8	9,75	90,6	0,03	25,65	0	0	36,75	42,45	22,65	0,75
102	Суп картофельный с горохом	300	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99	0	2,94	49,78	165,36	45,9	2,2
280	Фрикадельки из говядины в соусе	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
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
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
	ИТОГО:		42,05	28,23	130,22	943,83	0,497	47,64	20	5	151,55	541,61	160,01	14,03

Директор ООО «АТЛАНТА»

В.В. Доценко



День: 10 - пятница																
Неделя: первая																
Возрастная категория: 12 - 18 лет																
Завтрак																
№ рец.	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		
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																
№ рец.	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	150	1,13	9,03	3,45	99,90	0,05	7,05	0	0	33,45	59,4	19,8	0,9		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	0	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99		
268	Котлета с маслом	110	15,84	22,54	13,22	322,9	0,06	0	40	0	12,82	76,76	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	Раженка	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:		34,36	50,81	124,79	1097,26	0,385	39,82	80	3,71	366,67	620,17	153,24	8,96		
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. Доленко																