

"Утверждаю"
Генеральный директор
ООО «ЭСПЕРАНТО»
Шайошников О.А.
"09" апреля 2025 г.

«Согласовано»
Директор МАУ «Лицей № 17»
Широкова Е.А.
"09" апреля 2025 г.

«Согласовано»
Директор МАОУ СОШ № 19
Кулешова О.Е.
"09" апреля 2025 г.

«Согласовано»
Директор МАОУ СОШ № 29
А.А.М.
"09" апреля 2025 г.

«Согласовано»
Директор МАОУ СОШ № 31
Иванова Е.В.
"09" апреля 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

КАЛИНИНГРАД 2025 ГОД

УТВЕРЖДАЮ

ООО "ЭСПЕРАНТО" 
 Генеральный директор _____ Шапошников О.А.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
 ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
 (2-х недельное)**

Сезон: **летний**
 Возрастная **Школьники 7-11 лет**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	15
Курица отварная в соусе	90	13,61	16,66	3,04	214	288/330
Макаронные изделия отварные с маслом	150	8	6,86	45,57	277	203
Чай с молоком	200	1,3	1,49	16,47	85	378
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Всего в Завтрак	510	26,54	25,68	80,58	659	
Обед						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	14
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	250	1,63	5	7,5	179	99
Плов из свинины	50/150	11,18	35,11	25,98	485	265
Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118	342
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
Всего в Обед	820	17,08	40,84	91,01	918	
Всего день	1 330	43,63	66,52	171,59	1 577	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,21	4,72	51	52
Котлеты, биточки, шницели рубленные из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	294
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	304
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	151	382
Всего в Завтрак	500	25,07	25,3	88,16	681	
Обед						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	15
Суп картофельный с минтаем	250	3,16	2,51	55,9	144	101
Тефтели по домашнему с соусом сметанным с томатом	90	8,2	9,85	10,79	195	279/331
Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	171
Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		34	140	349
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
Апельсины свежие	100	0,85	0,18	7,37	34	338
Всего в Обед	860	24,66	24,9	162,15	887	
Всего день	1 360	49,73	50,21	250,31	1 568	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8

Завтрак						
Каша вязкая мол из пшена с масл и сах	210	8,21	11,84	53,45	353	173
Сыр (порциями)	10	2,5	3,17		39	001
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	003
Чай с сахаром	200	0,09		13,95	56	376
Печенье "Нарезное"	30	1,99	2,44	21,74	117	451
Всего в Завтрак	500	17,04	18,25	107,65	664	
Обед						
Салат из свеклы с зелёным горошком	60	0,99	2,47	4,38	58	53
Суп картоф с рисовой крупой на курином бульоне	250	8,72	6,04	15,92	186	101
Рагу из курицы	200	18	11,4	16,9	353	289
Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118	342
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Всего в Обед	870	33,35	20,9	100,99	885	
Всего день	1 370	50,39	39,15	208,64	1 549	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111	75
Макаронник с мясом	170	19,67	12,87	36,57	341	285
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	379
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	004
Всего в Завтрак	500	30,38	16,67	104,71	742	
Обед						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	15
Свекольник со сметаной на курином бульоне	250	8,5	7,2	10,8	126	147
Котлеты "Московские"	90	13,5	17,82	10,62	257	270
Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3,73	8,64	40,27	253	171
Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118	342
Апельсины свежие	100	0,85	0,18	7,37	34	338
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
Всего в Обед	860	30,34	34,54	113,56	870	
Всего день	1 360	60,72	51,21	218,27	1 611	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	160	23,31	9,6	37,71	331	223
Чай с шиповником	200	0,09		13,95	56	376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	500	27,2	10,24	79,06	518	
Обед						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	14
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	250	2,64	7,02	15,53	188	132
Минтай, тушённый в томате с овощами	100	9	4,3	4,8	180	374
Картофель запечённый	150	3,6	13,2	25,79	236	267
Сок яблочный	180	0,9		21,96	91	389
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
Печенье "Нарезное"	30	1,99	2,44	21,74	117	451
Всего в Обед	780	21,54	27,58	106	898	

Всего день	1 280	48,74	37,82	185,06	1 416	
-------------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--

1-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Икра морковная	60	1,1	4	6,04	65	75
Запеканка картофельная с говядиной с маслом	170	19,51	21,46	17,94	381	284
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	377
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Печенье "Нарезное"	30	1,99	2,44	21,74	117	451
Всего в Завтрак	500	26,19	28,56	72,97	693	
Обед						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	15
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульон	250	2,29	6,87	8,83	178	124
Гуляш из говядины	90	12,72	9,9	5,59	162	260
Макаронные изделия отварные с маслом	150	8	6,86	45,57	277	203
Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		34	140	349
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Всего в Обед	780	29,06	24,53	117,14	879	
Всего день	1 280	55,25	53,09	190,11	1 571	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	160	8,46	10,63	25,81	233	204
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	151	382
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	500	16,02	14,47	79,95	515	
Обед						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	15
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,83	195	102
Котлеты,биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	
Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3,73	8,64	40,27	253	171
Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118	342
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
Всего в Обед	760	28,59	29,08	112,49	951	
Всего день	1 260	44,61	43,55	192,43	1 467	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	14
Гуляш из говядины	90	12,72	9,9	5,59	162	260
Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	171
Чай с молоком	200	1,3	1,49	16,47	85	378
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Всего в Завтрак	510	25,85	23,86	76,34	624	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	45
Суп картофельный с минтаем	250	3,27	2,6	57,94	149	181
Жаркое по-домашнему из курицы	200	18,4	22,06	15,43	334	001
Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		34	140	349

Апельсины свежие	100	0,85	0,18	7,37	34	338
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
Всего в Обед	850	27,57	28,45	135,43	789	
Всего день	1 360	53,42	52,31	211,76	1 412	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,21	4,72	51	52
Курица отварная в соусе	90	13,61	16,66	3,04	214	288/330
Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	236	304
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	377
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Всего в Завтрак	540	21,79	26,65	76,4	631	
Обед						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	15
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульоне	250	2,22	6,84	11,88	118	110
Биточки "Школьник"	90	14,22	19,98	7,38	263	277
Макаронные изделия отварные с маслом	150	8	6,86	45,57	277	203
Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,76	118	342
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
Апельсины свежие	100	0,85	0,18	7,37	34	338
Всего в Обед	860	29,06	34,55	116,7	892	
Всего день	1 400	50,84	61,21	193,1	1 523	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	160	23,31	9,6	37,71	331	223
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	379
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	500	30,69	12,92	93,45	614	
Обед						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	14
Суп картоф с макар изд на курином бульоне	250	9,38	6,1	19,03	169	103
Птица, тушённая в соусе с овощами	210	15,84	19,72	14,3	319	488
Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		34	140	349
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
Печенье "Нарезное"	30	1,99	2,44	21,74	117	451
Всего в Обед	760	31,66	28,88	105,25	830	
Всего день	1 260	62,35	41,8	198,71	1 444	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая мол из овсян кр с масл и сах	220	10,74	17,86	71,56	490	173
Сыр (порциями)	10	2,5	3,17		39	001
Чай с сахаром	200	0,09		13,95	56	376
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Печенье "Нарезное"	30	1,99	2,44	21,74	117	451
Всего в Завтрак	500	18,72	24,11	122,06	782	
Обед						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	15

Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульон	250	2,29	6,87	8,83	178	124
Бефстроганов	90	15,75	11,16	5,13	184	251
Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3,73	8,64	40,27	253	171
Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118	342
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
Апельсины свежие	100	0,85	0,18	7,37	34	338
Всего в Обед	860	26,38	27,55	106,1	848	
Всего день	1 360	45,1	51,66	228,16	1 630	

2-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка овощная с мясом	170	4,58	12,29	19,09	205	158
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	151	382
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего в Завтрак	520	12,99	16,29	76,93	507	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	45
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	250	2,64	7,02	15,53	188	132
Котлеты или биточки из минтая	90	9,56	12,6	13,51	203	234
Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	171
Чай с сахаром	200	0,09		13,95	56	376
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,8	98	004
Всего в Обед	800	25,18	35,14	105,79	889	
Всего день	1 320	38,17	51,43	182,72	1 397	
Среднее за период		50,25	50	202,57	1 514	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период		13,28	29,73	53,53		
% от калорийности						