



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Митрофановская

СОШ с кадетскими классами»

О.В. Косякова О.В. Косякова

с 28.03 от 28.03, 2025г

МЕНЮ

по летнему лагерю

2025 год

День \ неделя № рецепт	Наименование дней недели, блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческцен нос	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	1 день															
181M\сж	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	7,77		7,6	372	0,1	1,09	37,1	0,5		192,17	156,05	23,52	0,5	
377M\сж	Чай с лимоном	200	0,2	0,01	9,17		0,00	2,50		0,01		7,35	9,56	5,12	0,88	
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56		0,06	0,80				68,00	54,93	4,80	0,48	
ПР	Вафли	50	3,84	1,6	15,92		0	0	0	0		0	0	0	0	
14M	Масло порциями	10	0,55	9,42	0,15		0,00		88,50	0,10		2,40	3,00		0,02	
	Итого за завтрак		15,4	19,75	83,0		0,16	4,39	125,6	0,61		269,92	223,54	33,44	1,88	
Обед																
45M\сж	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	3,05	5,41		0,02	21,45	0	0,95		24,18	17,91	9,80	0,33	
95M\сж	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94		0,09	21,14	4,90	1,48		22,06	62,94	23,53	0,94	
259	Жаркое по домашнему	200	18,53	19,13	21,95		0,2	27,1		2,8		31,10	337,00	65,70	3,7	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32		0,06			0,52		9,20	34,80	13,20	0,80	
349M\сж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10		0,02	0,72		0,99		28,80	26,28	18,90	0,62	
	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70		0,05	15,00		0,30		24,00	16,50	13,50	3,30	
	Итого за обед		27,02	27,65	96,42		0,46	85,41	4,9	7,04		139,34	495,43	144,63	9,69	
	Всего за день		42,42	47,4	179,42		0,62	89,8	130,5	7,65		409,26	718,97	178,07	11,57	

	Завтрак	2 день																	
167	Каша рисовая на молоке	200																	
	Батон йодированный	40	3.04	1.12	7.6	20.56	140.4	0.1	0.80	1.09	37.1	0.5	192.17	156.05	23.52				
88	Печенье творожное	40	6.3	3.4		11.35	174.6	3.0	0.13		82.9	0	40.73	6	6	0.43			
473K\сж	Чай из шиповника	200	0.17	0.07		3.39	58.09	0.00	50.00		40.85	0.19	3.00	0.85	0.85	0.18			
	конфета	20	0.76	4.99		11.25	93.0	0.05	0			0	4.0	95.0	99.0	3.0			
	Итого за завтрак		16.51	17.18		73.75	570.57	3.21	52.02		160.85	0.69	307.9	312.83	134.17	4.59			
Обед																			
10M	Салат из зеленого горошка с растительным маслом	60																	
82M\сж	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1.61	6.57	5.19	10.01	76.08	0.05	17.95	0.68	0.11		21.45	20.8	59.95	11.0			
309M\сж	Макаронные изделия отварные	150	5.85	2.06		35.00	234.97	0.09			12.00	0.83	11.89	47.24	8.55	0.86			
608	Котлета мясная	90	9.08	10.61		9.20	334.92	0.05	2.20			1.64	14.59	139.08	21.16	1.88			
377K	Соус красный	30																	
	Сок фруктовый	200	0.90	0.18	2.24	6.09	47.34	0.02	1.60		0.01		7.05	5.34	13.15	0.21			
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40		19.32	82.80	0.02	36.00			0.18	12.60	12.60	7.20	2.52			
	Фрукт	100	1.80	0.40		16.20	94.00	0.06				0.52	9.20	34.80	13.20	0.80			
	Итого за обед		26.95	27.65		117.25	1039.71	0.48	178.43		12.12	5.06	175.9	348.1	170.03	18.86			
	Всего за день		46.46	44.83		191.50	1610.28	3.69	230.45		172.97	5.75	483.8	749.06	304.2	23.45			

e	
0.5	
0.88	
0.48	
0	
0.02	
1.88	
0.33	
0.94	
3.7	
0.80	
0.62	
3.30	
9.69	
11.57	

[illegible]

[illegible]

0.64
0.71
0.18
0.48
3.0
5.01
0.34
1.72
1.22
1.88
0.21
0.80
0.62
3.30
10.09
15.1

[illegible]

завтрак	9 день													
181M\сж	Каша жидкая молочная из манной крупы	200\10	5.10	4,6	33,42	250.56	0,1	1.09	37,1	0,5	192.17	156.05	23.52	(
377M\сж	Чай с лимоном	200	0,05	0.01	9.17	37.96	0.00	2.50		0.01	7.35	9.56	5.12	0.15
	Батон йодированный	40	3.04	1.12	20.56	104.48	0.06	0.80			68.00	54.93	4.80	0.48
ПР	печенье	40	3	3.92	17.3	146.8	0.00	0.0		0.0	11.6	36	8	0.8
	Конфеты шоколадные	20	0.76	4.99	9.25	93.0	0.05	0		0	4.0	95.0	99.0	3.0
	Итого за завтрак		11.95	14.64	89.7	632.8	0.39	4.42	142.35	0.71	290.64	275.07	42.21	1.86
Обед														
10M	Салат из зеленого горошка с растительным маслом	60												
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5.83	4.56	13.59	118.80	0.12	9.87	3.96		25.52	103.97	32.01	1.29
291	Плов с окорочком	200	20.30	17.00	35.69	377.00	0.11	4,60	9,10	3,23	25.52	269,40	49,95	2,08
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.06			0.52	9.20	34.80	13.20	0.80
	Фрукты	100	0.60	0.60	14.70	70.50	0.05	15.00		0.30	24.00	16.50	13.50	3.30
350M\сж	Кисель из концентрата	200	0,0	0,00	20.0	76.0	0,01	36,00		0,13	9.68	5.94	5.58	0.28
	Итого за обед		32.87	27.75	109.55	819.90	0.43	72.12	15.97	6.08	115.16	374.07	121.63	9.1
	Всего за день		75.28	42.39	199.25	1452.70	0.82	76.54	158.32	6.71	405.80	649.14	163.84	10.96

[illegible]

[illegible]

Всего за день			42.18	45.27	200.22	1679.77	0.63	41.07	4.79	42.56	498.03	704.79	243.32	12.86
Итого за 12 дней			524.54	560.82	2326.49	20093.74	140.16	1132.45	1471.99	109.49	5093.35	9075.8	3398.67	173.91

Использованы материалы:

Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией Могильный П.М В.А.Тутельяна. 2015 г.в.