

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СОШ №4 г.Белёва
Тульской области»

Циклическое меню на пришкольный летний лагерь 2025 года

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Каша "Дружба"	г	180	5.000	6.000	24.000	207.000	260
	Какао с молоком	г	200	3.300	2.900	13.800	94.000	462
	Бутерброд с сыром	г	40	6.900	9.000	10.000	149.000	63
	Вафли "Боярушка" (поштучно) 1 шт	г	30	2.800	3.300	77.300	354.000	произв.
	Яблоко 1	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000	82
	Итого завтрак:		550	18.400	21.600	134.900	848.000	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор)	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400	148
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	200	2.320	3.320	10.000	78.200	129
	Гуляш из говядины	г	120	18.000	17.000	3.000	335.500	327
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.550	7.800	37.000	253.050	202
	Компот из фруктов	г	200	0.300	0.001	17.500	72.000	494
	Хлеб ржаной	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезанный	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед	г	780	33.310	29.181	90.260	859.850	

	Полдник							
	Молоко (поштучно) 200г-1 шт	шт	200	5.800	5.300	9.100	107.000	469
	Груша 1 шт	г	100	0.400	0.300	10.300	47.000	82
	Шоколадн	г	50	7.000	34.000	53.000	550.000	произв.
	Итого за п	г	350	13.200	39.600	72.400	704.000	
	Итого за д	г	1680	64.910	90.381	297.560	2411.850	
2 день	Завтрак							
	Омлет натуральн ый	г	150	13.000	20.000	3.200	246.000	268
	Чай с лимоном	г	200	0.300	0.100	9.500	40.000	459
	Бутерброд с сыром	г	40	6.900	9.000	10.000	149.000	63
	Вафли "УХ-ТЫ" 1 шт	г	30	6.500	32.000	56.000	530.000	произв.
	Абрикос 1 шт	г	100	0.900	0.100	9.000	40.000	82
	Итого завтрак:		520	27.600	61.200	87.700	1005.000	
	Обед							
	Овощи натуральн ые (огурец)	г	60	0.400	0.060	1.114	11.000	148
	Борщ с капустой и картофеле м	г	250	1.830	5.000	10.650	75.600	95
	Котлеты школьные	г	100	15.000	11.000	13.000	211.000	347
	Макарон отварные	г	150	5.550	4.150	29.550	154.500	256
	Кисель пло	г	200	1.400	0.000	29.000	30.000	503
	Хлеб ржан	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон наре	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед	г	810	27.660	21.150	103.794	588.800	
	Полдник							
	Снежок	г	200	5.800	5.000	8.000	101.000	470
	Печенье в	г	50	2.250	2.940	22.300	124.500	произв.
	Яблоко 1	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000	82

	Итого за п	г	350	8.450	8.340	40.100	269.500	
	Итого за день:		1680	63.710	90.690	231.594	1863.300	
3 день	Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенны м молоком	г	170	25.290	13.250	33.700	357.000	279
	Бутерброд с сливочны м маслом	г	30	1.580	7.780	10.410	125.600	79
	Кисель пло	г	200	1.400	0.000	29.000	30.000	503
	Груша 1 шт	г	100	0.400	0.300	10.300	47.000	82
	Пироженн ое 30 г Барни	шт	30	1.600	3.900	15.800	127.000	произв.
	Итого завтрак:	г	500	28.670	21.330	83.410	559.600	
	Обед							
	Овощи кон	г	100	0.800	0.100	1.700	11.000	149
	Суп картофель ный с бобовыми	г	250	5.050	2.860	11.680	83.500	114
	Шницель рыбный натуральн ый	г	100	13.000	1.600	10.000	234.900	307
	Картофелы	г	180	4.050	6.000	8.700	112.400	377
	Компот из	г	200	0.500	0.200	15.600	67.000	488
	Хлеб ржан	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон наре	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед	г	880	26.880	11.700	68.160	615.500	
	Полдник							
	Пряник Тульский 150г -1 шт	г	150	1.700	11.400	22.800	205.200	произв.
	Сок в ассортиме нте 1 шт	г	200	1.000	0.200	20.200	86.000	501
	Апельсин	г	100	0.900	0.200	8.100	49.200	82
	Итого за п	г	450	3.600	11.800	51.100	340.400	
	Итого за день:		1830	59.150	44.830	202.670	1515.500	
4 день	Завтрак							
	Тефтели из	г	100	13.000	10.000	7.000	170.000	348

5 день	Макаронны отварные	г	150	5.550	4.150	29.550	154.500	256
	Чай с лимоном и сахаром	г	200	0.200	0.100	6.600	27.900	54-3гн
	Бутерброд с сыром	г	40	6.900	9.000	10.000	149.000	63
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	465
	Печенье в п	г	50	2.250	2.940	22.300	124.500	произв.
	Итого завтрак:	г	540	30.500	28.590	82.450	686.000	
	Обед							
	Икра свекольна я	г	100	2.300	5.500	11.800	106.000	53
	Рассольни к "Ленингра дский"	г	250	2.100	4.080	10.600	106.250	100
	Биточек из курицы	г	100	18.000	16.200	10.000	182.860	372
	Капуста тушеная	г	200	4.400	6.800	8.100	144.000	380
	Компот из	г	200	0.300	0.010	17.500	72.000	494
	Хлеб ржан	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон наре	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед	г	900	30.580	33.530	78.480	717.810	
	Полдник							
	Молоко (поштучно)200г 1 шт	г	200	5.800	5.300	9.100	107.000	469
	Груша 1 шт	г	100	0.400	0.300	10.300	47.000	82
	Вафли "УХ-ТЫ" 1 шт	г	30	6.500	32.000	56.000	530.000	произв.
	Итого за п	г	330	12.700	37.600	75.400	684.000	
	Итого за день:		1770	73.780	99.720	236.330	2087.810	
	5 день	Завтрак						
	Макаронны	г	170	9.000	7.700	26.500	336.000	259
	Сосиска от	г	150	26.110	71.820	5.460	771.550	54-11к-2020
	Апельсин	г	100	0.900	0.200	8.100	49.200	82
	Чай с сахаром	г	200	0.200	0.100	9.300	38.000	457
	Печенье в п	г	50	2.250	2.940	22.300	124.500	произв.
	Батон наре	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111

	Итого завтрак:	г	690	39.96	83.34	81.94	1371.65	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров с перцем	г	100	1.200	6.200	4.500	78.000	20
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	1.800	4.500	6.000	70.000	104
	Гуляш из говядины	г	120	18.000	17.000	3.000	335.200	327
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.550	7.800	37.000	253.000	202
	Компот из фруктов	г	200	0.600	0.100	20.100	84.000	495
	Хлеб ржаной	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезанный	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:		520	33.630	36.540	91.080	926.900	
	Полдник							
	Сок в ассортименте 1 шт	г	200	1.000	0.200	20.200	86.000	501
	Банан (поштучно) 1 шт	г	100	1.800	0.600	22.800	96.000	82
	Шоколад "Бонка" 1 шт	г	90	7.000	34.000	53.000	550.000	произв.
	Итого за полдник:	г	390	9.800	34.800	96.000	732.000	
	Итого за день:	г	1600	83.390	154.680	269.020	3030.550	
6 день	Завтрак							
	Каша из кукурузы	г	180	7.400	8.000	28.000	212.800	212
	Бутерброд с сыром	г	40	6.900	9.000	10.000	149.000	63
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	465
	Вафли "Боярушка" (поштучно) 1 шт	г	30	2.800	3.300	77.300	354.000	произв.
	Яблоко 1 шт	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000	82
	Итого завтрак:	г	550	20.30	23.20	138.70	847.80	
	Обед							

	Овощи натуральные (помидор)	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400	148
	Рассольник "Ленинградский"	г	250	2.100	4.080	10.600	106.250	100
	Шницель рыбный натуральный	г	100	13.000	1.600	10.000	234.900	307
	Рис с овощами	г	150	3.800	4.100	31.400	178.000	237
	Компот из	г	200	0.300	0.010	17.500	72.000	494
	Хлеб ржаной	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезанный	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:		500	23.340	10.850	92.260	712.250	
	Полдник							
	Сок фруктовый	г	200	1.000	0.000	20.000	45.000	произв.
	шоко-пай (печенье)	шт	30	4.500	18.000	63.000	430.000	произв.
	Груша 1 шт	г	100	0.400	0.300	10.300	47.000	82
	Итого за полдник	г	330	5.900	18.300	93.300	522.000	
	Итого за день	г	1380	49.540	52.350	324.260	2082.050	
7 день	Завтрак							1 день
	Каша "Дружба"	г	180	5.000	6.000	24.100	207.000	226
	Бутерброд с сыром	г	40	6.900	9.000	10.000	149.000	63
	Чай с лимоном	г	200	0.300	0.100	9.500	40.000	459
	Пироженное 30 г Барни	шт	30	1.600	3.900	15.800	127.000	произв.
	Абрикос 1 шт	г	100	0.900	0.100	9.000	40.000	82
	Итого завтрак:		550	14.700	19.100	68.400	563.000	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	0.100	6.200	3.600	74.000	18

8 день	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2.080	2.020	13.100	79.200	130
	Биточек из курицы	г	100	18.000	16.200	10.000	182.860	372
	Картофель	г	180	4.050	6.000	8.700	112.400	377
	Кисель пло	г	200	1.400	0.000	29.000	30.000	503
	Хлеб ржаной	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарез	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед	г	530	26.930	23.140	68.180	431.960	
	Полдник							
	Пряник Тульский 150г -1 шт	г	150	1.700	11.400	22.800	205.200	произв.
	Снежок	г	200	5.800	5.000	8.000	101.000	470
	Яблоко 1	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000	82
	Итого за полдник	г	450	7.900	16.800	40.600	350.200	
	Итого за день	г	1530	49.530	59.040	177.180	1345.160	
	Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25.290	13.250	33.700	357.000	279
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600	111
	Чай с сахаром	г	200	0.200	0.100	9.300	38.000	457
	Груша 1 шт	г	100	0.400	0.300	10.300	47.000	82
	чоко-пай (п	шт	30	4.500	18.000	63.000	430.000	произв.
	Итого завтрак:	г	500	28.140	14.520	68.700	520.600	
	Обед							
	Овощи консервированные	г	100	0.800	0.100	1.700	11.000	149
	Уха с крупой	г	250	8.000	3.000	13.000	101.000	122
	Тефтели из фарша	г	100	13.000	10.000	7.000	170.000	348
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8.550	7.800	37.000	253.000	202

	Напиток из	г	200	0.7	0.3	18.3	78	496
	Хлеб ржаной	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед	г	850	34.530	22.140	97.480	719.700	
	Полдник							
	Шоколадные	г	50	7.000	34.000	53.000	550.000	произв.
	Молоко (поштучно) 200г-1 шт	шт	200	5.800	5.300	9.100	107.000	469
	Апельсин	г	100	0.900	0.200	8.100	49.200	82
	Итого за полдник	г	350	13.700	39.500	70.200	706.200	
	Итого за день:		1700	76.370	76.160	236.380	1946.500	
9 день	Завтрак							
	Омлет натуральный	г	150	13.000	20.000	3.200	246.000	268
	Какао с молоком	г	200	3.300	2.900	13.800	94.000	462
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600	111
	Печенье в упаковке	г	50	2.250	2.940	22.300	124.500	произв.
	Кукуруза консервированная	г	60	1.7	2.1	21	40	157
	Яблоко 1	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000	82
	Итого завтрак:		590	22.900	29.210	85.500	627.100	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор)	г	60	0.660	0.120	2.280	14.400	148
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1.830	5.000	10.650	75.600	95
	Котлеты школьные	г	100	15.000	11.000	13.000	211.000	347
	Макаронные отварные	г	150	5.550	4.950	29.550	184.500	256
	Компот из фруктов	г	200	0.300	0.010	17.500	72.000	494
	Хлеб ржаной	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед	г	810	26.820	22.020	93.460	664.200	
	Полдник							
	Сок фруктовый	г	200	1.000	0.000	20.000	45.000	произв.

	Вафли "УХ-ТЫ"	г	30	6.500	32.000	56.000	530.000	произв.
	1 шт							
	Банан (пош	г	100	1.800	0.600	22.800	96.000	82
	Итого за п	г	330	9.300	32.600	98.800	671.000	
	Итого за день:		1730	59.020	83.830	277.760		
10 день	Завтрак							
	Макаронь	г	170	9.000	7.700	26.500	336.000	259
	Груша 1 шт	г	100	0.400	0.300	10.300	47.000	82
	Чай с сахаром	г	200	0.200	0.100	9.300	38.000	457
	Шоколадн	г	50	7.000	34.000	53.000	550.000	произв.
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600	111
	Итого завтрак:	г	550	18.85	42.97	114.50	1049.60	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	0.100	6.200	3.600	74.000	18
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	5.050	2.860	11.680	83.500	114
	Оладьи из	г	90	17.000	5.000	14.000	173.000	357
	Картофель	г	180	4.050	6.000	8.700	112.400	377
	Компот из	г	200	0.300	0.001	17.500	72.000	494
	Хлеб ржан	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарез	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:		520	24.830	11.941	60.680	464.100	
	Полдник							
	Молоко (поштучно) 200г-1 шт	шт	200	5.800	5.300	9.100	107.000	469
	Апельсин	г	100	0.900	0.200	8.100	49.200	82
	Шоколад "	г	90	7.000	34.000	53.000	550.000	произв.
	Итого за п	г	390	13.700	39.500	70.200	706.200	
	Итого за д	г	1460	57.380	94.411	245.380	2219.900	
	Всего:		6960	261.550	325.621	968.154	7878.460	