



М Е Н Ю

Примерное 10-дневное цикличное меню для организации горячего питания учащихся, посещающих лагерь с дневным пребыванием при
МОУ «Аристовская средняя общеобразовательная школа» муниципального района «Ферзиковский район» с 28.05.2025 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день													
Завтрак													
Каша молочная манная с маслом	200/10	6,4	10,9	40,4	296,0	0,24	0,2	0,04	1,0	53,3	192,3	66,8	2,01
Выпечка (без крема)	1/50	4,8	7,4	30,1	194,0	0,002	0,85		0,12	0,04	1,0	11,0	16,9
Какао с молоком	1/200	28,3	3,8	24,4	148,1	0,02	0,38	0,01	0,08	121,8	109,4	29,9	0,96
Обед													
Овощи свежие(огурцы, помидоры куском)	1/30	0,81		4,8	45,8	0,01	18,3		1,16	0,29	15,9	8,7	0,2
Щи из свежей капусты с говядиной	1/250/ 10	2,06	5,82	9,15	98,35	0,06	30,03	0,03	0,23	43,52	51,88	20,95	0,75
Жаркое (говядина) по домашнему	1/150	10,43	10,1	24,1	2,37	0,2	30,05	0,02	0,04	24,4	168,7	44,62	2,51
Компот из кураги	1/200			19,96	79,8					0,6			0,06
Кондитерское изделие(зефир)	1/30	4,88	9,06	38,4	157,0	0,16			1,0				1,2
Фрукт(яблоко)	1	0,9		9,8	40,3		0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1/30	2,31	0,9	15,0	77,7	0,01			0,51	6,6	25	9,9	0,6
Хлеб пшеничный витаминизированный	1/40	3,04	1,2	21	112	0,02	0,14		0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
2 день													
Завтрак													
Рис отварной с маслом сливочным	1/100/ 5	3,82	4,34	40,29	214,52	0,04		0,02	0,26	9,26	80,32	27,22	0,57
Хлеб пшеничный йодированный	1/40	3,04	1,2	21	112	0,02	0,14		0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами на молоке	1/200	0,34	0,38	15,53	67,05		0,15			14,85	10,8	1,68	0,05

Вафли	1/30	2,9	4,5	17,2	101,2	0,001	0,5		0,06	0,02	0,6	6,1	9,0
Фрукт (груша)	1	0,90		9,8	40,3		0,2	60,00	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Обед													
Овощи свежие(огурцы, помидоры куском)	1/30	0,81		4,8	45,8	0,01	18,3		1,16	0,29	15,9	8,7	0,2
Суп картофельный с мясом(курица или говядина)	250/10	5,44	4,25	19,83	139,8	0,23	11,65	0,02	0,31	33,65	109,6	39,35	2,0
Голубцы ленивые (мясо курицы)	110/5	7,35	13,79	10,94	198,58	0,13	46,45	0,03	0,37	66,39	112,0	29,26	1,47
Кисель фруктовый промышленного производства	1/200			9,98	39,9					0,3			0,03
Выпечка(без крема)	1/75	7,2	11,1	45,2	291,0	0,003	1,3		0,18	0,06	1,5	16,5	25,4
Фрукт(банан)	1	0,9		9,8	40,3		0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1/30	2,31	0,9	15,0	77,7	0,01			0,51	6,6	25	9,9	0,6
Хлеб пшеничный йодированный	1/40	3,04	1,2	21	112	0,02	0,14		0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
3 день													
Завтрак													
Яйцо варёное с зеленым горошком и маслом	105/15 /5	10,3	12,94	0,79	160,81	0,56	0,04	0,22	0,53	50,62	158,3	10,17	2,0
Кондитерское изделие(печенье)	1/30	4,88	9,06	38,4	157,0	0,16			1,0				1,2
Хлеб пшеничный йодированный	1/40	3,04	1,2	21	112	0,02	0,14		0,4	6,24	20,04	8,4	0,48
Чай с лимоном и сахаром	7/200/ 15	0,46		15,26	64,01		28,0		0,14	3,25	1,54	0,84	0,08
Обед													
Овощи свежие(огурцы, помидоры куском)	1/30	0,81		4,8	45,8	0,01	18,3		1,16	0,29	15,9	8,7	0,2
Борщ из свежей капусты со сметаной	1/250/ 10	2,07	5,79	13,23	114,28	0,05	19,9	1,29	0,26	50,09	57,4	21,64	1,18
Плов из птицы (курица)	1/150	15,04	21,9	27,6	370,1	0,09	3,38	0,05	11,09	19,38	183,0	35,6	1,68
Компот из сухофруктов	1/200			19,96	79,8					0,6			0,06
Кондитерское изделие (вафли)	1/30	4,88	9,06	38,4	157,0	0,16			1,0				1,2
Фрукт(банан)	1	0,9		9,8	40,3		0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1/30	2,31	0,9	15,0	77,7	0,01			0,51	6,6	25	9,9	0,6
Хлеб пшеничный йодированный	1/40	3,04	1,2	21	112	0,02	0,14		0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
4 день													
Завтрак													
Запеканка творожно-манная с изюмом и сметаной	75/5/1 0	21,30	8,32	25,52	272,68	0,41	0,55	0,05	0,40	164,4	235	98,43	1,05

[illegible]

Каша молочная «Дружба»	200/10	6,8	22,2	36,5	365,3	0,19	1,0	0,1		102,0	96,0	29,0	0,1
Бутерброд с маслом и сыром	10/20/ 50	25,5	30,5	32,4	350	0,54	21	0,66		612	205	47	2,08
Хлеб пшеничный витаминизированный	1/40	3,04	1,2	21	112	0,02	0,14		0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Чай с сахаром и лимоном	7/200/ 15	0,46		15,26	64,41		2,8		0,14	3,25	1,54	0,84	0,08
Кондитерское изделие (без крема)	1/30	4,88	9,06	38,4	157,0	0,16			1,0				1,2
Обед													
Доп. гарнир (зеленый горошек)	1/30	0,81		4,8	45,8	0,01	18,3		1,16	0,29	15,9	8,7	0,2
Суп картофельный с бобами и говядиной	1/250/ 10	5,44	4,25	19,83	139,8	0,23	1,65	0,02	0,31	37,65	108,62	39,35	2,0
Тефтели мясные (говядина)с соусом томатным	60/50	11,55	13,75	12,15	205,7	0,02	1,86		3,66	9,68	25,0	6,10	0,27
Рис отварной	1/150	5,73	6,61	60,44	321,8	0,06		0,03	0,39	13,89	125,0	40,92	0,86
Компот из изюма	1/200			19,96	79,8					0,6			0,06
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1/30	2,31	0,9	15,0	77,7	0,01			0,51	6,6	25	9,9	0,6
Хлеб пшеничный йодированный	1/40	3,04	1,2	21	112	0,02	0,14		0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Фрукт(яблоко)	1	0,9		9,8	40,3		0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Выпечка собственного производства(без крема)	1/75	7,2	11,1	45,2	291,0	0,003	1,3		0,18	0,06	1,5	16,5	25,4
7 день													
Завтрак													
Оладьи со сгущенкой	1/150	8,44	10,17	68,97	401,13								
Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами на молоке	1/200	0,34	0,38	15,53	67,05		0,15			14,85	10,8	1,68	0,05
Вафли	1/30	2,9	4,5	17,2	101,2	0,001	0,5		0,06	0,02	0,6	6,1	9,0
Обед													
Суп картофельный с крупой на к/б	1/250	2,65	2,19	16,82	98	0,04	0,19	0,01	0,32	27,86	304,65	5,63	0,38
Цыплята отварные и соус	75/5	17,94	26,1	19,07	378,38	0,186	0,83	2,76	0,135	37,7	215,04	45,38	2,4
Макароны отварные промышленного производства	1/150	8,6	7,2	55,1	320,15	0,12	-	-	2,67	4,9	2,31	1,26	1,2
Компот из сухофруктов	1/200			9,98	39,9					0,3			0,03
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1/30	2,31	0,9	15,0	77,7	0,01			0,51	6,6	25	9,9	0,6
Хлеб пшеничный йодированный	1/40	3,04	1,2	21	112	0,02	0,14		0,4	6,24	20,4	8,4	0,48

Фрукт(груша)	1	0,9		9,8	40,3		0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Кондитерское изделие(без крема)	1/30	4,88	9,06	38,4	157,0	0,16			1,0				1,2
8 день													
Завтрак													
Бутерброд с маслом	1/60	11.1	23.29	1.6	266	0.01			0.3	17.4	83.4	11.7	1.1
Кофейный напиток злаковый, на молоке	1/200	0,34	0,38	15,53	67,05		0,15			14,85	10,8	1,68	0,05
Яйцо куриное диет., вар.в крутую	1/40	5.1		0.5	70	0.07	0.19	2.5		55	192	12	2.5
Хлеб пшеничный витаминизированный	1/40	3,04	1.2	21	112	0.02	0.14		0.4	6.24	20.4	8.4	0.48
Обед													
Овощи свежие (помидоры, огурцы куском)	1/30	0,81		4,8	45,8	0,01	18,3		1,16	0,29	15,9	8,7	0,2
Суп пюре с гренками	250/20	5,44	4,25	19,83	139,8	0,23	11,65	0,02	0,31	37,65	109	39,35	2,0
Шницель рыбный, запеченный в духовом шкафу	1/75	13,2	8,85	1,35	159,0	0,05	7,02	0,02	4,35	142,13	268	80,34	1,43
Компот из кураги	1/200			19,96	79,8					0,6			0,06
Фрукт(яблоко)	1	0,9		9,8	40,3		0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	1/30	2,31	0,9	15,0	77,7	0,01			0,51	6,6	25	9,9	0,6
Хлеб пшеничный йодированный	1/40	3,04	1.2	21	112	0.02	0.14		0.4	6.24	20.4	8.4	0.48
9 день													
Завтрак													
Яйцо вареное с зеленым горошком и маслом	150/5	15.5	25.5	32.5	302	0.56	0.3	0.33	0.53	333	158.6	24	4
Кондитерское изделие (пряник)	1/30	4,88	9,06	38,4	157,0	0,16			1,0				1,2
Хлеб пшеничный йодированный	1/40	3,04	1,2	21	112	0,02	0,14		0,4	6,24	20,4	8,4	0,48
Чай с лимоном и сахаром	7/200/ 15	0,46		15,26	64,01		28,0		0,14	3,25	1,54	0,84	0,08
Обед													
Овощи свежие (помидоры, огурцы куском)	1/30	0,81		4,8	45,8	0,01	18,3		1,16	0,29	15,9	8,7	0,2
Щи из свежей капусты со сметаной	1/250/ 10	2,06	5,82	9,15	98,35	0,06	30,03	0,03	0,23	43,5	518	20,9	0,75
Котлеты из куриного филе	50/50	13,96	10,01	6,12	1066,11	0,02	1,93	0,04	0,25	19,6	22,2	4,53	0,26
Рис отварной	1/150	13,1	9,6	53,34	375,3	0,44			2,33	273,0	310,5	207,0	6,99
Фрукт(банан)	1	0,9		9,8	40,3		0,2	60,0	0,6	0,7	0,3	34,0	13,0
Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2,31	0,9	15,0	77,7	0,01			0,51	6,6	25	9,9	0,6

[illegible]