



**Утверждаю**  
**Директор МБОУ ЦО№44**  
**М.В.Трусова**  
**12 мая 2025г**

**Единое примерное двухнедельное цикличное меню**  
**МБОУ ЦО№44**  
**структурное подразделение «Школа»**  
**2024-2025 учебный год**  
**Летний лагерь дневного пребывания**

ТУЛА 2025г



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,7	32,4	208,43	217
	Какао с молоком	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	20	0,08	7,200	0,130	73,180	79
	Груша	170	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Сыр	30	3,1	17,1	21,4	120,2	
<b>Итого Завтрак</b>			13,58	33,78	88,31	595,21	
<b>Обед</b>	Салат из капусты свежей	60	1,000	3,000	3,000	44,000	26
	Суп с крупой (гречневый) картофелем с курами	200	11,4	7,6	7,84	106,3	114
	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	13	5,000	202	326
	Макаронные отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого Обед</b>			31,21	27,3	87	728	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ацидолак	200	0,60	0,01	30,00	120,00	494
	Пирожное ореховое	80	0,4	1,9	9,7	95,6	Пром.
	Шоколад	60	3,1	17,1	21,4	120,2	
<b>Итого Полдник</b>			0,7	2,0	18,1	140,1	
<b>Итого за день</b>			61,49	53,500	202,880	1575,210	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углеводы		
<b>3 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Омлет натуральный	150	13,00	20,00	3,200	246,00	268
	Батон нарезной	20	1,50	0,580	10,280	52,40	111
	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,00	465
	Масло сливочное	20	0,900	0,200	8,100	49,20	
	сыр	30	3,1	17,1	21,4	120,2	
<b>Итого Завтрак</b>			18,6	23,34	36,32	482	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	100	1,00	3,700	4,000	52,80	47
	Суп картофельный с рыбой	200	9	8	10,000	110	119
	Плов из отварной птицы	240	14,7	10	30	352,5	406
	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	200	0,60	0,00	20,100	84,00	495
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,200	54,30	110
	Батон нарезной	30	1,50	0,58	10,280	52,40	111
<b>Итого Обед</b>			29,24	22,64	120,48	710	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок мультифруктовый	200	0,20	0,00	24,00	100,00	501
	Перожное песочное некторин	80	1,770	1,410	22,500	109,80	581
		114	1,50	0,58	10,280	52,40	111
<b>Итого Полдник</b>		280	1,970	1,410	46,500	209,80	
<b>Итого за день</b>		1 765,000	49,610	47,490	174,000	1385,900	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углеводы		
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба"	180	5,000	6,000	24,100	207,00	<u>229</u>
	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Сыр	30	3,5	4,4	0	53,7	75
	Круасан с повидлом	80	0,400	0,300	10,300	47,000	пром
	Масло сливочное	20	0,0	7,2	0,13	73,18	79
<b>Итого Завтрак</b>			13,28	20,98	58,41	521,28	
<b>Обед</b>	Огурец свежий	100	0,600	5	5	55	26
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной и курами	200	6,100	7,48	10,600	131,00	100
	Гуляш из отварной говядины	100	20	19,5	3,3	258	327
	Каша гречневая	150	8,550	7,800	37,000	253,00	202
	Компот из кураги	200	0,2	0,1	9,300	38,000	457
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого Обед</b>			37,83	40,14	72,9	789,3	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ацидолак	200	0,60	0,00	33,00	136,00	501
	Пряник печатный	150	3,210	0,360	21,300	101,40	578
	яблоко	180	3,3	6,5	10,4	105	
<b>Итого Полдник</b>			3,810	0,360	54,300	237,40	
<b>Итого за день</b>			53,240	48,460	196,160	1511,200	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Кисель	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Груша	150	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Сыр	30	3,5	4,4	0	53,7	75
<b>Итого Завтрак</b>			<b>30,89</b>	<b>18,73</b>	<b>63,08</b>	<b>545</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,600	5,00	2,100	44,000	31
	Суп с макаронными изделиями и мясом	250	6,000	2,000	8,000	139,000	147
	Курица отварная	100	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Рагу из овощей	150	2,80	6,4	21,00	127,500	177
	Сок фруктовый	200	0,700	0,300	18,300	78,000	Пром
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого Обед</b>			<b>33,38</b>	<b>38,04</b>	<b>92,18</b>	<b>751</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир	200	0,6	0,0	9,7	40,0	494
	Пирожное ореховое кольцо	80	1,770	1,410	22,500	109,800	Пром
<b>Итого Полдник</b>			<b>7,570</b>	<b>6,710</b>	<b>31,600</b>	<b>216,800</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>66,740</b>	<b>50,320</b>	<b>176,160</b>	<b>1 422,400</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Овощи консервированные отварные (зеленые горошек)	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	20	1,50	0,580	10,280	52,400	111
	Киви	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Масло сливочное	20	0,08	7,2	0,13	73,18	79
<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>20,3</b>	<b>25,78</b>	<b>55,7</b>	<b>471</b>	
<b>Обед</b>	Салат витаминный	100	0,91	10,17	7,15	123,8	54-112з-2020
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной, с курами	200	1,83	5,0	10,65	60	95
	Азу из говядины "по-Татарски"	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364
	Компот из чернослива	200	0,6	0,1	20,1	84	<u>495</u>
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,50	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого Обед</b>		<b>745</b>	<b>20,12</b>	<b>28,91</b>	<b>62,38</b>	<b>705</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Кекс с изюмом	75	6,1	6,1	54	158	Пром.
	конфета	30	0,08	7,2	0,13	73,18	Пром.
<b>Итого Полдник</b>			<b>6,3</b>	<b>6,2</b>	<b>63,3</b>	<b>196</b>	
<b>Итого за день</b>							
			<b>46.72</b>	<b>60.89</b>	<b>181.38</b>	<b>1372</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Птица отварная	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макаронотварные	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Некторин	114	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Сыр	30	3,5	4,4	0	53,7	75
<b>Итого Завтрак</b>			<b>26,95</b>	<b>20,23</b>	<b>61,83</b>	<b>548,1</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты	60	0,6	5	2,1	44	57
	Суп картофельный с бобовыми скурами	200	9,0	5,11	11,7	130,000	144
	Сердце в соусе	100	17,000	5,000	14,000	173,000	357
	Рис отварной	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,6	0,0	9,7	40,0	494
	Хлеб ржанопшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	Пром.
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
<b>Итого Обед</b>		<b>790</b>	<b>34,28</b>	<b>18,85</b>	<b>94,28</b>	<b>712,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок ананасовый	200	0,80	0,20	26,00	106,000	501
	Круасан с повидлом	80	2,200	2,900	22,200	139,500	Пром.
	Конфета	35	1,3	1,5	16,6	39,0	ПРОМ
<b>Итого Полдник</b>			<b>3,000</b>	<b>3,100</b>	<b>48,200</b>	<b>245,500</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>62,950</b>	<b>40,730</b>	<b>216,330</b>	<b>1 526,700</b>	











