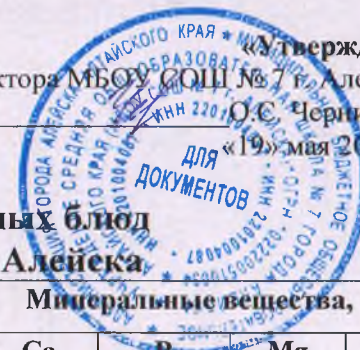


И.о. директора МБОУ СОШ № 7 г. Алейска

О.С. Черникова

«19» мая 2025 г.



**Примерное циклическое меню (11 дней) и пищевая ценность приготовляемых блюд
в пришкольном социально-оздоровительном лагере МБОУ СОШ № 7 г. Алейска**

№ ТК	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые ценности, г			Энергетическа я ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День -1														
Завтрак														
137	макароны с маслом	250	7,3	5,6	44,5	262	0,09	0	23,6	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
6	бутерброд с повидлом	60	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
184	чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	ИТОГО	510	21,28	18,24	118,31	709,35	0,26	0	23,75	6,57	228,4	271,09	52,65	2,77
Обед														
42	суп картофельный с бобовыми	200	5,4	3,4	15,6	115,2	0,24	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
113	каша гречневая рассыпчатая	150	9,5	7,7	38,2	264	0,2	1,13	39,33	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3
66	котлета мясная	80	14,5	12	12,8	218	0,06	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
149	соус томатный	30	0,4	0,8	1,8	20,2	0,01	0,8	0	0	3,52	6,57	2,67	0,1
	сокосодержащий напиток	200	0,5	0	34	110	0,02	4	0	0	20	0	0	0,2
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,3	116	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
ИТОГО		710	34,1	24,35	126,7	843,4	0,58	13,08	59,62	5,29	170,37	529	250,1	9,48
ВСЕГО		1220	55,38	42,59	245,01	1552,75	0,84	13,34	83,37	11,86	398,77	800,09	302,75	12,25

День-2														
Завтрак														
123	каша молочная пшеничная	230	8,4	10,3	38,8	282	0,19	0,24	71,15	0,16	144,6	184,49	43	1,2
192	какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	хлеб	30	2,3	0,03	14,5	69,6	0,025	0	0	0,03	5,0	16,0	3,5	0,25
ИТОГО		460	14,3	13,93	76,1	486,6	0,245	0,76	89,15	0,3	260,23	301,58	73,47	2,35
Обед														
33	борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,5	4,4	9,6	84	0,04	7,95	26,7	0,26	34,06	48,1	20,97	0,97
90	плов	250	23,8	24,3	40,2	479	0,08	0,77	42,84	0	27,56	254,99	50,74	2,34
184	чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	хлеб	50	3,8	0,45	24,3	116	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
ИТОГО		700	29,3	29,15	87,8	732	0,17	8,72	69,54	0,81	72,02	355,59	78,71	3,9
ВСЕГО		1160	43,6	43,08	163,9	1218,6	0,415	9,48	158,69	1,11	332,25	637,17	152,18	6,25
День-3														
Завтрак														
44	суп молочный вермишелевый	230	5,1	5,1	18,3	138,9	0,06	0,65	29,85	0,45	135,6	113,34	18,1	0,4
153	бутерброд с маслом	45	8,4	8,6	26,4	221	0,07	0,04	41,4	0,9	153,58	129,93	24,88	1,15
184	чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
ИТОГО		475	13,7	13,7	58,4	412,9	0,13	0,69	71,25	1,35	289,18	243,27	42,98	1,59
Обед														
8	овощная нарезка	100	0,8	0,1	3,8	58	0,06	25,0	0	0,7	14	26	20	0,9
65	жаркое по- домашнему	300	24,2	23,6	20,5	392	0,14	5,01	0	4,08	25,78	214,3	49,83	3,21

184	чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	хлеб	50	3,8	0,45	24,3	116	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	йогурт	95	2,6	1,2	15,5	105	0,03	0,7	0,03	0	113	109	10	0
ИТОГО		745	31,6	25,35	77,8	724	0,28	30,71	0,03	5,33	163,18	381,8	86,83	4,7
ВСЕГО		1220	45,3	39,05	136,2	1136,9	0,41	31,4	71,28	6,68	452,36	625,07	129,81	6,29

День-4

Завтрак														
120	каша молочная овсяная	230	7,7	11,3	31,1	257	0,15	0,26	73,91	0,75	160,1	199	56,94	1,34
	булочка	60	6,96	4,9	38,1	224,4	0,03	0,01	14,36	0,54	12,18	34,93	5,17	0,43
188	кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	108	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
ИТОГО		490	17,16	18	59,5	589,4	0,19	0,53	97,27	1,34	225,61	273,08	68,2	1,87

Обед

36	рассольник со сметаной	200/10	2,4	5,7	15,7	126	0,08	6,71	26,7	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87
94	картофельное пюре	150	3,1	4,9	20,2	139,5	0,16	13,9	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
54	рыба тушеная в томате с овощами	140	20,2	9,5	4,6	184	0,12	1,03	14,65	1,65	22,98	138,99	31,53	0,8
196	компот из с/ф с витамином С	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,5	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,41
	хлеб	50	3,8	0,45	24,3	116	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
ИТОГО		750	31,9	20,65	106,2	736,5	0,45	22,14	71,53	5,51	174,61	414,82	145,47	5,02
ВСЕГО		1240	49,06	38,65	195,7	1325,9	0,64	22,67	168,8	6,85	400,22	687,9	213,67	6,89

День-5

Завтрак														
121	каша рисовая	230	5,8	9,4	34,8	247	0,06	0,25	72,53	0,32	140,31	153,4	31,22	0,48

	молочная													
192	какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	батон молочный	40	3,9	0,4	25,5	186	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
ИТОГО		470	13,3	13,4	83,1	568	0,09	0,77	90,53	0,43	256,64	273,99	62,09	1,68
Обед														
38	суп картофельный с вермишелью	250	2,1	2,8	14,4	93	0,08	6,6	1,46	1,29	12,79	20,02	20,02	0,77
118	каша ячневая	150	4,6	4,5	26,3	165,8	0,09	0,8	29,5	1,22	75,27	200,2	49,9	1,3
190	курица в томатном соусе с овощами	100	15,7	19,5	4,1	254,3	0,083	2,68	0	2,46	25,51	150,7	25,33	1,65
202	кисель плодово- ягодный с витамином С	200	0	0	10	119	0	0	0	0,2	0	0	0	0
	хлеб	50	3,8	0,45	24,3	116	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
ИТОГО		750	26,2	27,25	79,1	748,1	0,303	10,08	30,96	5,72	123,57	403,42	102,25	4,27
ВСЕГО		1220	39,5	40,65	162,2	1316,1	0,393	10,85	121,49	6,15	380,21	677,41	164,34	5,95
День -6														
Завтрак														
142	омлет натуральный	120/5	10,5	15,3	1,8	186	0,03	0,03	81,43	0,69	63,37	137,56	10,39	1,55
183	чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	булочка	60	6,96	4,9	38,1	224,4	0,03	0,01	14,36	0,54	12,18	34,93	5,17	0,43
ИТОГО		380	17,66	20,2	53,6	463,4	0,06	0,04	95,79	1,23	0	172,49	15,56	2,02
Обед														
40	суп картофельный с крупой	250	2,7	2,6	19,3	129	0,09	7	10,62	0,28	15,8	78,8	24,01	0,92
94	картофельное	150	3,1	4,9	20,2	139,5	0,16	13,9	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39

	пюре													
66	котлета мясная	80	14,5	12	12,8	218	0,06	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
183	чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,3	116	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
ИТОГО		730	24,3	19,95	90,3	655,5	0,36	20,9	43,39	4,23	0	362,86	96,74	4,33
ВСЕГО		1110	41,96	40,15	143,9	1118,9	0,42	20,99	139,18	5,46	0	535,35	112,3	6,35
День -7														
Завтрак														
137	макароны с маслом	250	7,3	5,6	44,5	262	0,09	0	23,6	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
6	бутерброд с повидлом	60	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
184	чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	ИТОГО	510	21,28	18,24	118,31	709,35	0,26	0	23,75	6,57	228,4	271,09	52,65	2,77
Обед														
42	суп картофельный с бобовыми	200	5,4	3,4	15,6	115,2	0,24	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
113	каша гречневая рассыпчатая	150	9,5	7,7	38,2	264	0,2	1,13	39,33	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3
66	котлета мясная	80	14,5	12	12,8	218	0,06	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
149	соус томатный	30	0,4	0,8	1,8	20,2	0,01	0,8	0	0	3,52	6,57	2,67	0,1
	сокосодержащий напиток	200	0,5	0	34	110	0,02	4	0	0	20	0	0	0,2
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,3	116	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
ИТОГО		710	34,1	24,35	126,7	843,4	0,58	13,08	59,62	5,29	170,37	529	250,1	9,48
ВСЕГО		1220	55,38	42,59	245,01	1552,75	0,84	13,34	83,37	11,86	398,77	800,09	302,75	12,25

День-8

Завтрак														
123	каша молочная пшеничная	230	8,4	10,3	38,8	282	0,19	0,24	71,15	0,16	144,6	184,49	43	1,2
192	какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	хлеб	30	2,3	0,03	14,5	69,6	0,025	0	0	0,03	5,0	16,0	3,5	0,25
ИТОГО		460	14,3	13,93	76,1	486,6	0,245	0,76	89,15	0,3	260,23	301,58	73,47	2,35
Обед														
33	борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,5	4,4	9,6	84	0,04	7,95	26,7	0,26	34,06	48,1	20,97	0,97
90	плов	250	23,8	24,3	40,2	479	0,08	0,77	42,84	0	27,56	254,99	50,74	2,34
184	чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	хлеб	50	3,8	0,45	24,3	116	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
ИТОГО		700	29,3	29,15	87,8	732	0,17	8,72	69,54	0,81	72,02	355,59	78,71	3,9
ВСЕГО		1160	43,6	43,08	163,9	1218,6	0,415	9,48	158,69	1,11	332,25	637,17	152,18	6,25

День-9

Завтрак														
44	суп молочный вермишелевый	230	5,1	5,1	18,3	138,9	0,06	0,65	29,85	0,45	135,6	113,34	18,1	0,4
153	бутерброд с маслом	45	8,4	8,6	26,4	221	0,07	0,04	41,4	0,9	153,58	129,93	24,88	1,15
184	чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
ИТОГО		475	13,7	13,7	58,4	412,9	0,13	0,69	71,25	1,35	289,18	243,27	42,98	1,59
Обед														
8	овощная нарезка	100	0,8	0,1	3,8	58	0,06	25,0	0	0,7	14	26	20	0,9
65	жаркое по- домашнему	300	24,2	23,6	20,5	392	0,14	5,01	0	4,08	25,78	214,3	49,83	3,21

184	чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	хлеб	50	3,8	0,45	24,3	116	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	йогурт	95	2,6	1,2	15,5	105	0,03	0,7	0,03	0	113	109	10	0
ИТОГО		745	31,6	25,35	77,8	724	0,28	30,71	0,03	5,33	163,18	381,8	86,83	4,7
ВСЕГО		1220	45,3	39,05	136,2	1136,9	0,41	31,4	71,28	6,68	452,36	625,07	129,81	6,29

День-10

Завтрак														
120	каша молочная овсяная	230	7,7	11,3	31,1	257	0,15	0,26	73,91	0,75	160,1	199	56,94	1,34
	булочка	60	6,96	4,9	38,1	224,4	0,03	0,01	14,36	0,54	12,18	34,93	5,17	0,43
188	кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	108	0,01	0,26	9	0,05	53,33	39,15	6,09	0,1
ИТОГО		490	17,16	18	59,5	589,4	0,19	0,53	97,27	1,34	225,61	273,08	68,2	1,87

Обед

36	рассольник со сметаной	200/10	2,4	5,7	15,7	126	0,08	6,71	26,7	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87
94	картофельное пюре	150	3,1	4,9	20,2	139,5	0,16	13,9	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
54	рыба тушеная в томате с овощами	140	20,2	9,5	4,6	184	0,12	1,03	14,65	1,65	22,98	138,99	31,53	0,8
196	компот из с/ф с витамином С	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,5	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,41
	хлеб	50	3,8	0,45	24,3	116	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
ИТОГО		750	31,9	20,65	106,2	736,5	0,45	22,14	71,53	5,51	174,61	414,82	145,47	5,02
ВСЕГО		1240	49,06	38,65	195,7	1325,9	0,64	22,67	168,8	6,85	400,22	687,9	213,67	6,89

День-11

Завтрак														
121	каша рисовая	230	5,8	9,4	34,8	247	0,06	0,25	72,53	0,32	140,31	153,4	31,22	0,48

	молочная													
192	какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	батон молочный	40	3,9	0,4	25,5	186	0	0	0	0	5,7	19,5	3,9	0,3
ИТОГО		470	13,3	13,4	83,1	568	0,09	0,77	90,53	0,43	256,64	273,99	62,09	1,68
Обед														
38	суп картофельный с вермишелью	250	2,1	2,8	14,4	93	0,08	6,6	1,46	1,29	12,79	20,02	20,02	0,77
118	каша ячневая	150	4,6	4,5	26,3	165,8	0,09	0,8	29,5	1,22	75,27	200,2	49,9	1,3
190	курица в томатном соусе с овощами	100	15,7	19,5	4,1	254,3	0,083	2,68	0	2,46	25,51	150,7	25,33	1,65
202	кисель плодово- ягодный с витамином С	200	0	0	10	119	0	0	0	0,2	0	0	0	0
	хлеб	50	3,8	0,45	24,3	116	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
ИТОГО		750	26,2	27,25	79,1	748,1	0,303	10,08	30,96	5,72	123,57	403,42	102,25	4,27
ВСЕГО		1220	39,5	40,65	162,2	1316,1	0,393	10,85	121,49	6,15	380,21	677,41	164,34	5,95