



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Мугунская СОШ»

/Л. Н. Фёдорова/

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ
12-дневное меню
для организации питания в лагере дневного пребывания
детей и подростков в МОУ «Мугунская СОШ» 2024 г.**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,4	0,0	53,7
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200,0	7,2	9,2	44,0	287,8
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200,0	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	555,0	16,6	14,5	86,4	542,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80,0	1,0	0,1	3,9	20,6
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	300,0	7,1	8,7	20,4	188,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,0	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м-2020	Гуляш из мяса говядины	100,0	16,7	15,9	6,7	236,5
54-2хн-2020	Компот из кураги	200,0	1,0	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Обед	950,0	37,5	31,3	115,9	894,8
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40,0	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150,0	12,7	18,0	3,2	225,5
Пром.	Фрукт (банан)***	120,0	1,8	0,6	25,2	113,4
54-10гн-2020	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	580,0	21,0	19,5	68,1	530,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	80,0	0,7	8,1	5,7	99,0
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300,0	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г-2020	Рис отварной	150,0	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100,0	13,9	7,4	6,3	147,3
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200,0	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6

	Итого за Обед	930,0	32,6	29,9	121,3	885,0
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200,0	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120,0	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн-2020	Чай с медом	200,0	0,4	0,6	8,0	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	590,0	14,6	13,1	84,6	513,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80,0	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300,0	13,0	9,1	20,9	217,3
54-1г-2020	Макаронные отварные	150,0	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6м-2020	Биточек из говядины	75,0	13,7	13,0	12,3	221,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30,0	1,0	0,7	2,7	21,2

54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	0,0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Обед	895,0	38,7	35,5	118,6	948,7
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150,0	15,6	9,2	26,2	249,6
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200,0	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10,0	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	500,0	23,6	12,0	76,2	505,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80,0	2,0	8,1	8,3	114,4
54-8с-2020	Суп гороховый	300,0	10,1	6,9	24,4	199,7
54-9г-2020	Рагу из овощей	150,0	2,9	7,5	13,6	133,3
54-5м-2020	Котлета из курицы	75,0	14,3	3,2	10,0	126,5
54-1соус- 2020	Соус сметанный	30,0	0,4	2,5	1,0	27,9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200,0	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Обед	925,0	36,8	29,3	116,2	874,9
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200,0	8,1	9,2	38,6	270,3
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120,0	0,5	0,5	11,8	53,3
54-6гн-2020	Чай с сахаром	200,0	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	590,0	14,0	10,5	88,1	502,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80,0	1,0	0,1	3,9	20,6
проект 4	Суп картофельный с клецками	300,0	2,3	9,4	14,2	150,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,0	3,1	5,3	19,8	139,4
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100,0	23,5	27,1	5,5	359,4
54-21хн-2020	Кисель из концентрата	200,0	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45,0	3,0	0,5	15,0	76,9
	Итого за Обед	935,0	37,6	43,0	102,7	948,1
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Каша рисовая молочная	200,0	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о-2020	Сыр в нарезке	30,0	19,0	25,3	3,0	315,8
Пром.	Фрукт (банан)***	100,0	1,5	0,5	21,0	94,5
54-20гн-2020	Какао на молоке	200,0	0,3	0,1	1,7	9,0
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Фрукт (банан)***	100,0	1,5	0,5	21,0	94,5
	Итого за Завтрак	545,0	26,0	26,5	51,3	547,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80,0	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300,0	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,2	6,3	35,9	233,7

54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100,0	15,0	15,5	2,4	209,3
54-6хн-2020	Компот из вишни	200,0	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Обед	920,0	38,4	31,5	120,4	918,9
	Понидельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150,0	29,7	10,7	21,6	301,3
54-9соус- 2020	Соус клюквенный	30,0	0,0	0,0	3,5	14,0
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200,0	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	520,0	37,0	12,6	69,5	538,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4
	Обед					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80,0	0,6	0,1	2,0	11,3
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300,0	11,1	8,2	14,4	175,2
54-21г-2020	Горошница	150,0	14,5	1,3	33,8	204,8
54-6м-2020	Биточек из говядины	75,0	13,7	13,0	12,3	221,4
54-3соус- 2020	Соус красный основной	20,0	0,7	0,5	1,8	14,1
54-24хн-2020	Кисель из концентрата	200,0	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Обед	925,0	47,6	32,4	115,8	943,6
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40,0	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150,0	12,7	18,0	3,2	225,5
Пром.	Фрукт (банан)***	120,0	1,8	0,6	25,2	113,4
54-10гн-2020	Чай с клюквой и сахаром	200,0	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	580,0	21,0	19,5	68,1	530,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	80,0	0,7	8,1	5,7	99,0
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300,0	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г-2020	Рис отварной	150,0	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100,0	13,9	7,4	6,3	147,3
54-21хн-2020	Кисель из концентрата	200,0	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	930,0	32,6	29,9	121,3	885,0
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200,0	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120,0	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн-2020	Чай с облепихой и медом	200,0	0,4	0,6	8,0	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	590,0	14,6	13,1	84,6	513,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80,0	0,9	7,2	5,3	89,5

54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300,0	13,0	9,1	20,9	217,3
54-1г-2020	Макаронны отварные	150,0	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6м-2020	Биточек из говядины	75,0	13,7	13,0	12,3	221,4
54-3соус- 2020	Соус красный основной	30,0	1,0	0,7	2,7	21,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	0,0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Обед	895,0	38,7	35,5	118,6	948,7
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150,0	15,6	9,2	26,2	249,6
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200,0	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10,0	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	500,0	23,6	12,0	76,2	505,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-7з-2020	Овощная нарезка	80,0	2,0	8,1	8,3	114,4
54-8с-2020	Суп гороховый	300,0	10,1	6,9	24,4	199,7
проект5	Капуста тушеная	150,0	2,2	9,7	10,7	139,1
54-5м-2020	Котлета из курицы	75,0	14,3	3,2	10,0	126,5
54-2соус- 2020	Соус белый основной	20,0	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200,0	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Обед	915,0	36,2	29,8	113,2	865,3
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200,0	8,1	9,2	38,6	270,3
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120,0	0,5	0,5	11,8	53,3
54-6гн-2020	Чай с сахаром	200,0	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	590,0	14,0	10,5	88,1	502,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80,0	1,0	0,1	3,9	20,6
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	300,0	7,0	8,5	8,6	138,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,0	3,1	5,3	19,8	139,4
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100,0	23,5	27,1	5,5	359,4
54-21хн-2020	Кисель из концентрата	200,0	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	45,0	3,0	0,5	15,0	76,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	935,0	42,3	42,1	97,1	935,9
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40,0	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	150,0	19,0	25,3	3,0	315,8
Пром.	Фрукт (банан)***	100,0	1,5	0,5	21,0	94,5
54-20гн-2020	Чай с грушей и Фрукт (апельсин)***ом	200,0	0,3	0,1	1,7	9,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	545,0	26,0	26,5	51,3	547,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4

	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80,0	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300,0	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100,0	15,0	15,5	2,4	209,3
54-6хн-2020	Компот из сухофруктов	200,0	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Обед	920,0	38,4	31,5	120,4	918,9

* - Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в

организациях с круглосуточным режимом пребывания, в том числе отдыха и оздоровления детей / Новосибирск, 2022 г.

*Овощи свежие в нарезке*** - допускается использование иных овощей.

*Фрукт**** - допускается выдача иных фруктов.

Информация о пищевой, энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, (ккал.)	2644,1	2585	102,3
Количество белков (г)	106,6	84,7	125,9
Количество жиров (г)	82,5	86,9	94,9
Количество углеводов (г)	369,2	368,5	100,2
Витамин С, мг	224,7	60	374,5
Витамин В1, мг	1,5	1,2	125
Витамин В2, мг	2,2	1,4	157,1
Витамин А, мкг рэ	905,1	700	129,3
Кальций, мг	1348,7	1100	122,6
Фосфор, мг	1695,4	1100	154,1
Магний, мг	476	250	190,4
Железо, мг	22,4	12	186,7
Калий, мг	1485	1100	135
Йод, мкг	644,1	100	644,1
Селен, мкг	105,2	30	350,7