

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №2 г. Суворова им. А.П.Ефанова»

Т.В. Самойлова

2025г.



Примерное (циклическое) меню (лагерь)

Возрастная категория 7-17 лет

МБОУ «СОШ №2 г. Суворова им. А.П.Ефанова»

2024-2025 учебный год

Начато 14.03.2025

Окончено _____

ЗАВТРАК

День: четверг

Неделя : вторая

Возрастная категория: 7-17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетиче- ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У	7		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	.2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
2	Сыр (порциями)	15,00	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,00	132,00	75,00	5,25	0,00			
106	Огурцы свежие порционно	100,00	0,48	0,06	1,50	8,40	0,00	5,00	0,00	0,00	11,50	0,00	7,00	0,30			
414	Рис отварной	180,00	3,69	6,10	33,81	204,60	0,06		0,03	0,37	5,00	82,00	27,00	1,00			
343	Рыба припущенная с овощами	100,00	8,51	4,60	4,03	91,52	0,01	0,26	0,02	1,23	11,20	77,60	12,80	0,45			
501	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,20	2,70	15,90	79,00	0,12	0,28	0,01	0,06	86,00	61,00	9,00	0,00			
110	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,20	54,30	0,12	0,00	0,00	0,88	13,32	62,68	18,68	1,30			
111	Батон йодированный	30,00	2,25	0,87	15,40	78,60	0,08			1,00	8,00	34,00	14,00	0,00			
	Фрукт (яблоко)	120,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого		23,59	19,12	80,84	570,42	0,40	5,65	39,06	3,54	267,02	392,28	93,73	3,05			
ОБЕД																	
76	Винегрет овощной с подсолнечным маслом	100,00	1,30	10,80	6,80	130,00	1,00	10,61	0,01	4,27	24,29	40,00	74,29	1,40			
144	Суп картофельный с бобовыми	250,00	2,30	4,25	15,13	108,00	0,15	12,34	4,95	0,00	31,90	129,96	40,01	1,61			
321	Капуста тушеная с мясом говядины	250,00	35,52	12,90	8,85	299,46	0,28	25,49	0,03	0,26	40,00	94,00	32,00	1,00			
62	Компот из чернослива	200,00	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	2,90	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00			
111	Батон йодированный	30,00	2,25	0,87	15,40	78,60	0,08			0,50	4,00	17,00	7,00	0,00			
110	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,20	54,30	0,12	0,00	0,00	0,88	13,32	62,68	18,68	1,30			
	Итого		41,09	29,18	81,14	764,56	1,64	51,34	4,99	5,91	121,51	353,64	176,98	6,31			
ПОЛДНИК																	
112	Фрукт (банан)	200,00	1,80	0,60	252,00	115,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
457	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00	0,01	0,10	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00			
б/н	Пряник Тульский	140,00	2,40	1,40	38,75	175,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	зефир	100,00	3,75	5,90	37,20	218,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Итого		4,40	2,10	300,05	328,20	0,01	0,10	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00			
	Всего		69,08	50,40	462,03	1663,18											

