

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКОУ «Бородинская СОШ»

_____ Е. Г. Глебова

« ____ » _____ 2025 г.

**Примерное пятидневное
МЕНЮ
рационов питания детей и подростков в весеннем
оздоровительном лагере с дневным пребыванием
на базе
МКОУ «Бородинская СОШ»
(Тульская область, Киреевский район, п.Бородинский,
ул.Комсомольская д.11)**

2025 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Липковская СОШ
№2»

_____ М.В.Галочкина

«____»_____ 2025 г.

**Примерное пятидневное
МЕНЮ
рационов питания детей и подростков в весеннем
оздоровительном лагере с дневным пребыванием
на базе
МКОУ «Липковская СОШ №2»
(Тульская область, Киреевский район, г.Липки,
ул.Советская д.40)**

2025 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКОУ «Бородинская СОШ»

_____ О.В.Себякина

« ____ » _____ 2025 г.

**Примерное пятидневное
МЕНЮ
рационов питания детей и подростков в весеннем
оздоровительном лагере с дневным пребыванием
на базе
МКОУ «Липковский центр образования №1»
(Тульская область, Киреевский район, г.Липки,
ул.Комсомольская д.2а)**

2025 г

лагерь весна 2025

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценнос тьКкал	Витамины				Минеральные вещ-ва			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 1															
Завтрак	268	Омлет натуральный	150	13,00	20,00	3,20	246,00	0,14	0,36	458,72	1,04	145,70	22,80	319,10	3,72
	148	Огурец свежий	60	0,40	0,06	1,14	6,60	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60
	459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	6,70	0,00	100,00	10,00	40,00	0,00
	54-1з	Сыр (порциями)	20	3,50	4,40	0,00	53,80	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20
	79	Масло сливочное (порциями)	20	0,64	28,80	0,52	146,36	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03
	Пром.	Печенье штучное	50	2,80	12,00	31,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	111	Хлеб пшеничный Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
итого завтрак:				22,89	66,23	60,76	790,36	0,21	10,50	587,42	1,49	455,20	63,70	531,70	4,88
Обед	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	6,00	3,50	73,00	0,048	18,05	0,00	0,00	17,74	17,46	31,84	0,83
	187	Щи с капустой и картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	0,20	43,33	22,25	47,63	0,80
	626	Запеканка картофельная	243	18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	22,43	0,04	0,00	33,20	63,26	203,85	3,65
	867	Компот из кураги	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	0,00	0,18
	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55
	111	Хлеб пшеничный Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	Зефир в шоколаде	60	2,00	11,10	61,60	356,40	0,009	0,00	0,00	0,18	24,30	36,90	48,60	2,70
итого обед:				28,61	44,00	159,49	1149,94	0,45	60,02	0,04	1,18	143,37	162,27	411,02	10,04
Полдник	82	Апельсин	200	0,90	0,20	8,10	49,20	0,08	120,00	16,00	0,20	68,00	26,00	46,00	0,60
	516	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,06	3,20	46,00	0,00	218,00	26,00	170,00	0,20
	541	Пирожок с картофелем	100	5,80	6,17	35,00	218,00	0,24	0,75	32,50	0,00	188,98	55,96	231,00	2,14
		итого полдник:		12,5	11,4	51,1	367,2	0,4	124,0	94,5	0,2	475,0	108,0	447,0	2,9
		Итого за день:		64,00	121,60	271,35	2307,50	1,04	194,47	681,96	2,87	1073,55	333,93	1389,72	17,86

лагерь весна 2025

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценнос тьКкал	Витамины				Минеральные вещ-ва			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 2															
Завтрак	212	каша из крупы "Геркулес"вязкая	250	8,60	11,00	34,00	265,30	0,08	0,00	40,00	0,00	17,00	11,40	52,60	1,14
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	1,00	13,29	0,00	149,00	30,00	106,00	1,00
	54-1з	Сыр (порциями)	20	3,50	4,40	0,00	53,80	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20
	79	Масло сливочное (порциями)	20	0,64	28,80	0,52	146,36	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03
	111	Хлеб пшеничный Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	Мармелад фруктово-желейный	40	0,40	0,00	27,20	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		итого завтрак:		18,19	47,57	90,72	744,06	0,15	1,14	165,29	0,35	352,50	58,30	289,20	2,70
Обед	4	салат из капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,056	57,45	0,00	0,00	22,71	15,63	22,29	0,78
	152	уха с крупой	250	6,50	2,48	14,38	105,75	0,15	12,34	4,95	0,80	31,90	40,01	129,96	1,61
	406/3	плов из отварной птицы	240	18,76	16,57	44,10	340,30	0,05	30,74	0,00	0,00	105,75	37,53	73,24	1,49
	459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	6,70	0,00	100,00	10,00	40,00	0,00
	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55
	111	Хлеб пшеничный Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	шоколадный батончик	50	0,04	0,014	0,003	261,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		итого обед:		32,11	26,69	106,14	997,75	0,35	100,53	11,65	1,60	278,76	125,57	344,59	5,76
Полдник															
	82	яблоко	200	0,40	0,40	9,80	44,00	0,04	10,00	4,00	0,80	38,00	24,00	32,00	4,60
	Пром.	сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80
	Пром.	чоко-пай	28	1,10	5,10	18,60	124,60	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92
		итого полдник:		2,5	5,5	48,6	253,4	0,1	14,0	30,0	0,8	312,4	32,0	46,0	46,3
		Итого за день:		52,80	79,76	245,46	1995,21	0,55	115,67	206,98	2,77	943,66	215,87	679,79	54,78

лагерь весна 2025

Прием	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва					Витамины				Минеральные вещ-ва			
			масса	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	Эн.ценнос	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	День 3														
Завтрак	463	Сырники из творога со сгущ.молоком	200/20	43,69	26,67	27,40	478,00	0,18	0,63	127,30	0,00	296,80	52,00	434,10	1,77
	867	компот из кураги	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	0,00	0,18
	54-1з	Сыр (порциями)	20	3,50	4,40	0,00	53,80	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20
	79	Масло сливочное (порциями)	20	0,64	28,80	0,52	146,36	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03
	111	Хлеб пшеничный Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	Печенье штучное	50	2,80	12,00	31,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		итого завтрак:		52,92	72,74	99,08	1069,96	0,23	1,85	239,30	0,35	489,70	68,90	564,70	2,51
Обед	14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,10	0,060	20,42	0,00	0,00	17,58	17,79	32,88	0,84
		Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,23	5,81	0,00	0,80	38,08	35,30	87,18	2,03
	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,22	6,34	35,93	233,70	0,210	0,00	19,19	0,00	46,00	120,00	181,00	4,00
	359/408	печень тушенная в соусе сметанном	110	16,60	8,00	9,30	176,00	0,010	3,00	1,58	0,00	64,00	5,00	6,00	1,000
	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55
	111	Хлеб пшеничный Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	503	кисель	200	1,4	0,0	29,0	122,0								
		итого		34,73	27,00	122,00	874,90	0,60	29,23	20,77	1,60	184,06	200,49	386,16	9,75
Полдник	82	Банан	200	1,80	0,60	22,80	96,00	0,04	10,00	4,00	0,80	38,00	24,00	32,00	4,60
	Пром.	сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80
		конфета штучная	28	1,10	5,10	18,60	63,20	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92
		итого		3,9	5,7	61,6	244,0	0,1	14,0	30,0	0,8	312,4	32,0	46,0	46,3
		Итого за		91,55	105,44	282,68	2188,86	0,88	45,08	290,11	2,77	986,16	301,39	996,86	58,58

лагерь весна 2025

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценнос тьКкал	Витамины				Минеральные вещ-ва			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 4															
Завтрак	54-1г-2020	макароны отварные	200	5,70	5,20	35,00	209,90	0,06	0,00	19,58	0,00	112,77	7,47	43,70	1,07
	412	котлета куриная	100	14,85	10,56	9,19	186,67	1,142	2,15	0,00	1,50	36,00	78,00	197,00	2,20
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	1,00	13,29	0,00	149,00	30,00	106,00	1,00
	54-1з	Сыр (порциями)	20	3,50	4,40	0,00	53,80	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20
	79	Масло сливочное (порциями)	20	0,64	28,80	0,52	146,36	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03
	111	Хлеб пшеничный Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
		итого завтрак:		29,74	52,33	73,71	763,33	1,27	3,29	144,87	1,85	484,27	132,37	477,30	4,83
Обед	45	винегрет	100	1,60	6,20	6,60	88,00	0,044	9,63	0,00	6,30	31,24	19,53	43,27	8,28
	85	суп с крупой	250	0,58	9,61	1,72	51,25	0,01	0,75	0,00	0,00	22,00	5,53	12,53	0,20
	372/1	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125,00								
	377	картофельное пюре	180	4,77	12,15	22,66	217,80	0,18	22,43	63,00	0,00	52,49	34,52	109,66	1,28
	54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,43	0,09	18,34	75,80	0,02	0,00	0,72	0,00	76,00	7,00	22,00	1,00
	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55
	111	Хлеб пшеничный Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	чоко-пай	28	1,10	5,10	18,60	124,60	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92
		итого обед:		22,53	42,92	104,32	851,55	0,34	32,81	89,76	7,10	460,53	88,98	266,56	51,56
Полдник	82	груша	200	0,40	0,30	10,30	47,00	0,08	120,00	16,00	0,20	68,00	26,00	46,00	0,60
	516	снежок	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,06	3,20	46,00	0,00	218,00	26,00	170,00	0,20
	542	Пирожок с повидлом	100	6,00	5,30	61,00	316,70	0,24	0,75	32,50	0,00	188,98	55,96	231,00	2,14
		итого полдник:		12,2	10,6	79,3	463,7	0,4	124,0	94,5	0,2	475,0	108,0	447,0	2,9
		Итого за день:		64,47	105,85	257,33	2078,58	1,99	160,05	329,13	9,15	1419,78	329,31	1190,86	59,33

лагерь весна 2025

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещ-ва			Эн.ценнос тьКкал	Витамины				Минеральные вещ-ва			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 5															
Завтрак	56	оладьи с повидлом	150/20	14,41	20,55	71,29	435,00	0,23	0,63	27,50	0,00	127,83	49,91	186,70	2,29
	459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	6,70	0,00	100,00	10,00	40,00	0,00
	79	Масло сливочное (порциями)	20	0,64	28,80	0,52	146,36	0,00	0,00	60,00	0,00	3,60	0,00	4,50	0,03
	Пром.	чоко-пай	28	1,10	5,10	18,60	124,60	0,00	0,00	26,04	0,00	260,40	0,00	0,00	38,92
	111	Хлеб пшеничный Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
		итого завтрак:		18,70	55,42	115,31	824,56	0,26	0,63	120,24	0,35	498,73	69,81	257,30	41,57
Обед	148	Огурец свежий	60	0,40	0,06	1,14	6,60	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60
	139	суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,23	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03
	54-1г-2020	макароны отварные	200	5,70	5,20	35,00	209,90	0,06	0,00	19,58	0,00	112,77	7,47	43,70	1,07
	288/355	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	100/100	13,98	15,67	18,29	269,33	0,090	1,29	63,72	0,000	45,25	34,38	158,78	1,420
	866	Компот из чернослива	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,00	6,40	0,00	0,00	0,18
	110	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,06	0,00	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55
	111	Хлеб пшеничный Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,40	78,60	0,03	0,00	0,00	0,35	6,90	9,90	26,10	0,33
	Пром.	Мармелад фруктово-желейный	40	0,40	0,00	27,20	112,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		итого обед:		32,27	28,00	161,09	1028,13	0,51	18,18	93,30	0,90	243,90	113,55	410,76	7,18
Полдник	82	Апельсин	200	0,90	0,20	8,10	49,20	0,08	120,00	16,00	0,20	68,00	26,00	46,00	0,60
	Пром.	сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80
	Пром.	вафли "Боярушка"	38	1,90	9,00	17,40	158,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		итого полдник:		3,8	9,2	45,7	292,0	0,1	124,0	16,0	0,2	82,0	34,0	60,0	3,4
		Итого за день:		54,77	92,62	322,10	2144,69	0,87	142,81	229,54	1,47	824,63	217,36	728,06	52,15

Картофель,свекла,морковь,лук,капуста - урожай 2024 года
Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ " О.Г. Булавина
Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ " И.В.Романова
Составила: калькулятор МКОУ "Бородинская СОШ " Т.А.Фомина
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий/Авт.-сост.:А.И. Здобнов,В.А. Цыганенко.-К.:, ООО "Издательство Арий",М.:ИКТЦ "Лада" 2009
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под редакцией
В.Т. Лапшиной- м.: Хлебпродинформ, 2004
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях \Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс2017.-544 с.