

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ДООП при
МБОУ «Фирсовская ООШ»



Кузьмина О.А.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
при МБОУ «Фирсовская основная общеобразовательная школа»
Первомайского района**

2025 год

с. Фирсово, 2025 г.

День	№ рецептуры	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Завтрак	Макароны отварные с сыром	210	11,21	13,59	42,38	333,85
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	2	Бутерброд с повидлом	60	3,24	1,80	18,34	84,30
	5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
		Итого	510	16,92	16,21	92,42	563,85
	Обед	Щи из св капусты с картофелем	250	5,77	7,03	23,75	148,75
		Капуста тушеная с мясом	250	15,33	14,70	38,60	348,30
	349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
	5045	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,00	80,20
		Итого	780	26,40	23,06	126,06	795,75
		Всего	1290	43,32	39,27	218,48	1359,60

день		№ рецептуры	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
2	Завтрак	182	Каша молочная Пшеница с маслом	260	9,30	10,20	35,60	274,90
		379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
		3	Бутерброд с сыром	60	2,34	5,60	16,92	131,60
			Итого	560	17,21	19,28	85,17	592,80
			Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,20	3,90	23,12	151,50
	Обед	103						
		250	Бефстроганов	100	12,12	16,10	5,12	168,45
		304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70
		399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
		71	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
		5045	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,00	80,20
			Итого	840	28,03	26,87	117,96	794,75
			Всего	1400	45,24	46,15	203,13	1387,55

день	№ рецептуры	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
3	Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	260	9,53	12,84	40,05	321,91
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	2	Бутерброд с повидлом	60	3,24	1,80	18,34	84,30
	5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
		Итого	560	15,24	15,46	90,09	551,91
	Обед	Суп картофельный с пшенной крупой	250	4,92	9,90	20,90	171,78
	279	Тефтели мясные	100	8,82	9,80	11,16	167,82
	199	Пюре из бобовых с маслом	160	12,98	6,53	33,36	242,86
	349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
	5045	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,00	80,20
		Итого	790	32,02	27,56	129,13	881,16
		Всего	1350	47,26	43,02	219,22	1433,07

день		№ рецептуры	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
4	Завтрак	4	Каша молочная Геркулесовая	250	8,16	9,84	47,80	264,00
		382	Какао с молоком	200	4,08	3,10	17,58	118,60
		3	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,60	16,92	131,60
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
			Итого	540	16,98	19,34	99,00	599,90
			Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78
	Обед	140	Котлеты (полуфабрикат)	100	10,90	13,10	3,60	165,30
		309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
		349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
		5045	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,00	80,20
		368	Фрукты свежие Яблоко	200	0,60	0,60	14,70	66,60
			Итого	980	30,77	27,83	121,59	859,83
			Всего	1520	47,75	47,17	220,59	1459,73

день	№ рецептуры	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
5	Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	260	9,60	12,50	37,65	364,00
		Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
	2	Бутерброд с повидлом	60	3,24	1,80	18,34	84,30
	5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
		Итого	560	15,37	15,12	87,89	596,00
	Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	7,50	8,75	19,35	191,53
		Гуляш из мяса говядины	100	7,54	13,87	6,24	156,90
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75
		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
		Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
	5045	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,00	80,20
		Итого	780	28,94	30,04	127,94	890,88
		Всего	1340	44,31	45,16	215,83	1486,88

день		№ рецептуры	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
6	Завтрак	175	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	250	9,05	9,20	29,60	254,70
		379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60
		3	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,60	16,92	131,60
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
			Итого	540	16,96	18,28	79,17	572,60
	Обед	170	Борщ с капустой и картофелем	250	9,88	12,20	15,75	164,25
		291	Плов из птицы	210	14,95	14,47	48,73	357,21
		71	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20
		399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
		5045	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,00	80,20
			Итого	800	30,89	28,17	117,52	786,56
			Всего	1340	47,85	46,45	196,69	1359,16

день	№ рецептуры	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
7	Завтрак	Макароны отварные с сыром	210	11,21	13,59	42,38	333,85
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	2	Бутерброд с повидлом	60	3,24	1,80	18,34	84,30
	5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
		Итого	510	16,92	16,21	92,42	563,85
	Обед	Щи из св капусты с картофелем	250	5,77	7,03	23,75	148,75
	321	Капуста тушеная с мясом	250	15,33	14,70	38,60	348,30
	349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
	5045	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,00	80,20
		Итого	780	26,40	23,06	126,06	795,75
		Всего	1290	43,32	39,27	218,48	1359,60

День		№ рецептуры	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
8	Завтрак	181	Каша манная молочная жидкая	260	9,56	9,27	36,09	251,23
		379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60
		3	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,60	16,92	131,60
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
			Итого	550	17,47	18,35	85,66	569,13
	Обед	91	Свекольник со сметаной	250	7,25	7,35	24,15	145,57
		591	Гуляш из мяса курицы	100	11,50	13,87	7,20	185,60
		304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70
		54 - 203	Горошек зеленый	30	0,85	0,05	1,75	11,05
		54 - 213	Кукуруза сахарная	30	0,60	0,10	3,05	15,65
		376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
		5045	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,00	80,20
			Итого	840	28,56	28,00	119,53	793,47
			Всего	1390	46,03	46,35	205,19	1362,60

День	№ рецептуры	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
9	Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	260	9,53	12,84	40,05	321,91
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	2	Бутерброд с повидлом	60	3,24	1,80	18,34	84,30
	5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
		Итого	560	15,24	15,46	90,09	551,91
	Обед	Суп картофельный с пшенной крупой	250	4,92	9,90	20,90	171,78
	279	Тефтели мясные	100	8,82	9,80	11,16	167,82
	199	Пюре из бобовых с маслом	160	12,98	6,53	33,36	242,86
	349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
	5045	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,00	80,20
		Итого	790	32,02	27,56	129,13	881,16
		Всего	1350	47,26	43,02	219,22	1433,07

День		№ рецептуры	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
10	Завтрак	415	Макароны отварные с сыром	210	11,21	13,59	42,38	333,85
		376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
		2	Бутерброд с повидлом	60	3,24	1,80	18,34	84,30
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
			Итого	510	16,92	16,21	92,42	563,85
	Обед	88	Щи из св капусты с картофелем	250	5,77	7,03	23,75	148,75
		321	Капуста тушеная с мясом	250	15,33	14,70	38,60	348,30
		349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
		5045	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,00	80,20
			Итого	780	26,40	23,06	126,06	795,75
			Всего	1290	43,32	39,27	218,48	1359,60

день		№ рецептуры	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
11	Завтрак	182	Каша молочная Пшениная с маслом	260	9,30	10,20	35,60	274,90
		379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
		3	Бутерброд с сыром	60	2,34	5,60	16,92	131,60
			Итого	560	17,21	19,28	85,17	592,80
	Обед	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,20	3,90	23,12	151,50
		250	Бефстроганов	100	12,12	16,10	5,12	168,45
		304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70
		399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
		71	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20
	5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	
	5045	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,00	80,20	
		Итого	840	28,03	26,87	117,96	794,75	
		Всего	1400	45,24	46,15	203,13	1387,55	

день		№ рецептуры	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
12		Завтрак	174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	260	9,60	12,50	37,65	364,00
			377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
			2	Бутерброд с повидлом	60	3,24	1,80	18,34	84,30
			5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
				Итого	560	15,37	15,12	87,89	596,00
		Обед	102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,50	8,75	19,35	191,53
			437	Гуляш из мяса говядины	100	7,54	13,87	6,24	156,90
			302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75
		349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70	
		5045	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,00	80,20	
			Итого	780	28,94	30,04	127,94	890,88	
			Всего	1340	44,31	45,16	215,83	1486,88	

день		№ рецептуры	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
13	Завтрак	175	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	250	9,05	9,20	29,60	254,70
		379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60
		3	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,60	16,92	131,60
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
			Итого	540	16,96	18,28	79,17	572,60
	Обед	170	Борщ с капустой и картофелем	250	9,88	12,20	15,75	164,25
		291	Плов из птицы	210	14,95	14,47	48,73	357,21
		71	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20
		399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
		5045	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,00	80,20
			Итого	800	30,89	28,17	117,52	786,56
			Всего	1340	47,85	46,45	196,69	1359,16

день	№ рецептуры	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
14	Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	260	9,53	12,84	40,05	321,91
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	2	Бутерброд с повидлом	60	3,24	1,80	18,34	84,30
	5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
		Итого	560	15,24	15,46	90,09	551,91
	Обед	Суп картофельный с пшенной крупой	250	4,92	9,90	20,90	171,78
		Тефтели мясные	100	8,82	9,80	11,16	167,82
	199	Пюре из бобовых с маслом	160	12,98	6,53	33,36	242,86
	349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
	5045	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,00	80,20
		Итого	790	32,02	27,56	129,13	881,16
		Всего	1350	47,26	43,02	219,22	1433,07

День		№ рецептуры	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Завтрак	4	Каша молочная Геркулесовая	250	8,16	9,84	47,80	264,00
		382	Какао с молоком	200	4,08	3,10	17,58	118,60
		3	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,60	16,92	131,60
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
			Итого	540	16,98	19,34	99,00	599,90
	Обед	140	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78
			Котлеты (полуфабрикат)	100	10,90	13,10	3,60	165,30
		309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
		349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
		5045	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,00	80,20
		368	Фрукты свежие Яблоко	200	0,60	0,60	14,70	66,60
			Итого	980	30,77	27,83	121,59	859,83
			Всего	1520	47,75	47,17	220,59	1459,73