

**Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
"Ершичская средняя школа"
муниципального образования "Ершичский муниципальный округ"
Смоленской области**

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы



С.И.Орлова

2025 г.

**Примерное циклическое меню
лагеря с дневным пребыванием
при МБОУ "Ершичская средняя школа"**

на 2025 год

Первый день

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Минеральные вещ-ва (мг)				Витамины (мг)				
п/п			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	возраст 7-10 лет														
	ЗАВТРАК														
1	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	76	0,48		0,00	0,06	0,00	0,00	0,00		
2	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	180/5	7,2	9,1	30,8	239	122,75		57,90	1,48	0,16	0,14	0,18		
3	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,4	0,3	14,5	74	6,90		9,90	0,60	0,05	0,02	0,00		
	ОБЕД														
1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	6,2	8,8	103	41,63		19,91	0,73	0,06	0,06	12,01		
2	Макаронные изделия отварные	180/05	6,5	4,4	40,0	233	11,60		8,77	0,89	0,08	0,02	0,00		
3	Котлета мясная	70	11,0	9,1	11,0	172	12,68	104,62	21,08	1,08	0,06		0,00	0,01	
4	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	116	21,00		28,20	2,34	0,11	0,05	0,00		
5	Помидор натуральный	50	0,5	0,1	1,9	12	7,00	13,00	10,00	0,45	0,03		0,02	0,00	
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	14,19		8,07	0,89	0,06	0,19	0,11		
	ИТОГО:		34,0	30,0	177,9	1148	238,23	117,62	163,83	8,52	0,61		12,32	0,01	0,00

Витаминация третьих блюд проводится ежедневно

Второй день

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет.це нность	Минеральные вещ-ва (мг)				Витамины (мг)				
п/п			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	возраст 7-10 лет														
	ЗАВТРАК														
1	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	114	0,26		0,00	0,03	0,00	0,00	0,00		
2	Каша пшенная молочная жидкая	180/5	6,7	8,2	30,0	223	114,69		38,57	1,40	0,14	0,13	0,19		
3	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	4,2	14,2	124	153,76		17,78	1,69	0,05	0,07	0,10		
	ОБЕД														
1	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5,3	13,0	108	42,89	55,50	22,33	1,20	0,05		20,46	0,03	
3	Рагу из свинины	200	2,4	5,7	17,9	135	32,76	70,33	30,36	1,15	0,12	0,08	20,23	0,03	
3	Огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7	11,50	21,00	7,00	0,30	0,01		0,02	0,00	
5	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	116	21,00		28,20	2,34	0,11	0,05	0,00		
6	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	114	0,26		0,00	0,03	0,00	0,00	0,00		
	ИТОГО:		22,1	24,1	114,6	940	377,12	146,83	144,24	8,14	0,48		41,00	0,06	0,00

Витаминация третьих блюд проводится ежедневно

Третий день

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет.це нность	Минеральные вещ-ва (мг)				Витамины (мг)				
п/п			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	возраст 7-10 лет														
	ЗАВТРАК														
1	Макаронные изделия отварные	180/05	6,5	4,4	40,0	233	11,60		8,77	0,89	0,08	0,02	0,00		
2	Сосиска отварная	50	8,0	11,0	0,1	123	8,15	80,15	10,65	0,45	0,05		21,50	0,00	
3	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	58	10,50		14,10	1,17	0,05	0,02	0,00		
4	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	108,57		21,05	0,57	0,03	0,12	0,52		
5	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,4	0,3	14,5	74	6,90	0,00	9,90	0,60	0,05	0,02	0,00		
	ОБЕД														
1	Суп картофельный с рыбой	250/25	7,4	4,8	20,0	156	28,59	141,55	40,30	1,37	0,17	0,14	24,30	0,03	
2	Ленивые голубцы с отварным мясом	200	25,4	21,3	44,6	471	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08		1,26	60,00	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	114	0,26		0,00	0,03	0,00	0,00	0,00		
5	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	116	21,00		28,20	2,34	0,11	0,05	0,00		
6															
	ИТОГО:		59,1	45,9	171,9	1440	251,95	281,08	382,10	10,16	0,62		47,58	60,03	0,00

Витаминация третьих блюд проводится ежедневно

Четвертый день

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет.це нность	Минеральные вещ-ва (мг)				Витамины (мг)				
п/п			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	возраст 7-10 лет														
	ЗАВТРАК														
1	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	114	0,26		0,00	0,03	0,00	0,00	0,00		
2	Блины с варёной сгущёнкой	120	6,0	10,0	30,0	240	147,00	151,82	26,85	1,95	0,13		9,70	0,07	0,00
	ОБЕД														
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	5,0	20,2	153	16,28		22,92	0,97	0,10	0,06	6,60		
2	Плов из птицы	200	33,7	19,2	55,3	416	24,08	298,04	62,27	2,68	0,15		6,95	1,32	5,96
3	Винегрет овощной	100	1,3	2,6	7,6	63	26,26		17,99	0,74	0,04	0,03	11,56		
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	14,19		8,07	0,89	0,06	0,19	0,11		
5	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	116	21,00		28,20	2,34	0,11	0,05	0,00		
	ИТОГО:		51,2	37,6	173,1	1225	249,07	449,86	166,30	9,60	0,58		34,92	1,39	5,96

Витаминация третьих блюд проводится ежедневно

Пятый день

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Минеральные вещ-ва (мг)				Витамины (мг)				
п/п			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C	A	E
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	возраст 7-10 лет														
	ЗАВТРАК														
1	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	114	0,26		0,00	0,03	0,00	0,00	0,00		
2	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	58	10,50		14,10	1,17	0,05	0,02	0,00		
3	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	4,2	14,2	124	153,76		17,78	1,69	0,05	0,07	0,10		
4	Омлет натуральный	100	9,7	14,4	1,7	175	69,61		11,39	1,69	0,05	0,31	0,15		
	ОБЕД														
1	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5,3	13,0	108	42,89	55,50	22,33	1,20	0,05		20,89	0,03	
2	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	26,7	188	49,74		38,01	1,40	0,16	0,14	5,19		
3	Сосиска отварная	50	8,0	11,0	0,1	123	8,15	80,15	10,65	0,45	0,05		21,50	0,00	
4	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	116	21,00		28,20	2,34	0,11	0,05	0,00		
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	114	0,26		0,00	0,03	0,00	0,00	0,00		
	ИТОГО:		36,4	42,4	104,0	1120	356,17	135,65	142,46	10,00	0,52		47,83	0,03	0,00

Витаминация третьих блюд проводится ежедневно

Шестой день

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет.це нность	Минеральные вещ-ва (мг)				Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	возраст 7-10 лет														
	ЗАВТРАК														
1	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	5,2	7,2	35,2	229	103,72		29,22	0,48	0,05	0,13	0,18		
2	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,4	0,3	14,5	74	6,90		9,90	0,60	0,05	0,02	0,00		
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	114	0,26		0,00	0,03	0,00	0,00	0,00		
	ОБЕД														
1	Рассольник ленинградский	250	2,4	5,7	15,7	130	24,22		23,25	0,87	0,08	0,07	6,71		
2	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,6	6,8	46,3	312	23,63		163,21	5,63	0,31	0,16	0,00		
3	Огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7	11,50	21,00	7,00	0,30	0,01		0,02	0,00	
4	Тефтели	80	18,4	21,9	17,5	343	66,80	173,61	58,87	2,05	1,04		8,00	5,35	1,20
5	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	116	21,00		28,20	2,34	0,11	0,05	0,00		
6	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	20,0	76	0,48		0,00	0,06	0,00	0,00	0,00		
	ИТОГО:		43,5	42,6	179,6	1400	258,51	194,61	319,65	12,36	1,65		14,91	5,35	1,20

Витаминация третьих блюд проводится ежедневно

Седьмой день

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет.це нность	Минеральные вещ-ва (мг)				Витамины (мг)				
п/п			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	возраст 7-10 лет														
	ЗАВТРАК														
1	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	114	0,26		0,00	0,03	0,00	0,00	0,00		
2	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	4,2	14,2	124	153,76		17,78	1,69	0,05	0,07	0,10		
3	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,5	7,0	27,3	200	118,53		17,49	0,40	0,07	0,14	0,60		
	ОБЕД														
1	Суп картофельный с горохом	250	5,5	4,7	19,7	146	43,84	109,42	40,30	2,02	0,21	0,08	15,28	0,02	
2	Рис припущенный	200	4,8	6,4	49,6	284	14,12		34,14	0,74	0,60	0,04	0,02		
3	Куры отварные	80	24,4	9,4	0,8	187	25,01	220,27	24,74	1,89	0,08	0,00	0,24	0,08	0,00
4	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	116	21,00		28,20	2,34	0,11	0,05	0,00		
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	114	0,26		0,00	0,03	0,00	0,00	0,00		
6	Помидор натуральный	50	0,6	0,1	1,9	12	7,00	13,00	10,00	0,45	0,03		0,02	0,00	0,00
	ИТОГО:		51,3	32,6	151,8	1297	383,78	342,69	172,65	9,59	1,15		16,26	0,10	0,00

Витаминация третьих блюд проводится ежедневно

Восьмой день

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет.це нность	Минеральные вещ-ва (мг)				Витамины (мг)				
п/п			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	возраст 7-10 лет														
	ЗАВТРАК														
1	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	114	0,26		0,00	0,03	0,00	0,00	0,00		
2	Каша пшенная молочная жидкая	180/5	6,7	8,2	30,0	223	114,69		38,57	1,04	0,14	0,13	0,19		
3	Яйца варёные	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	22,00	77,00	5,00	1,00	5,00		22,00		
4	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,4	0,3	14,5	74	22,00	77,00	9,90	0,60	0,05	0,02	0,00		
	ОБЕД														
1	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	2,4	5,2	10,3	100									
2	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	26,7	188	49,74		38,01	1,40	0,16	0,14	5,19		
3	Рыба припущенная	75	13,3	0,8	0,4	62	28,02		36,67	0,59	0,08	0,08	0,13		
4	Огурец свежий	50	0,4	0,1	1,3	7	11,50	21,00	7,00	0,30	0,01		0,02	0,00	
5	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	116	21,00		28,20	2,34	0,11	0,05	0,00		
6	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	114	0,26		0,00	0,03	0,00	0,00	0,00		
	ИТОГО:		38,7	26,2	121,7	1060	269,47	175,00	163,35	7,33	5,54		27,53	0,00	0,00

Витаминация третьих блюд проводится ежедневно

Девятый день

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет.це нность	Минеральные вещ-ва (мг)				Витамины (мг)				
п/п			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	возраст 7-10 лет														
	ЗАВТРАК														
1	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	108,57		21,05	0,57	0,03	0,12	0,52		
2	Блины с варёной сгущёнкой	120	6,0	10,0	30,0	240	147,00	151,82	26,85	1,95	0,13		9,70	0,07	0,00
	ОБЕД														
1	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,6	19,3	117	16,61		24,06	0,92	0,09	0,06	7,00		
2	Макаронные изделия отварные	180/05	6,5	4,4	40,0	233	11,60		8,77	0,89	0,08	0,02	0,00		
3	Котлета рубленая из птицы	90	13,6	19,6	13,7	289	17,90		16,32	1,33	0,05	0,09	0,35		
4	Помидор натуральный	50	0,5	0,1	1,9	12	7,00	13,00	10,00	0,45	0,03		0,02	0,00	
5	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	116	21,00		28,20	2,34	0,11	0,05	0,00		
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	14,19		8,07	0,89	0,06	0,19	0,11		
	ИТОГО:		37,0	40,6	169,4	1225	343,87	164,82	143,32	9,34	0,58		17,70	0,07	0,00

Витаминация третьих блюд проводится ежедневно

Десятый день

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества/г/			Энергет.це нность	Минеральные вещ-ва (мг)				Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	возраст 7-10 лет														
	ЗАВТРАК														
1	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	114	0,26		0,00	0,03	0,00	0,00	0,00		
2	Каша молочная "Дружба"	180/5	5,2	7,5	28,9	206	108,95		31,03	0,70	0,10	0,13	0,44		
3	Бутерброд с сыром	30/15	6,2	4,2	14,2	124	153,76		17,78	1,69	0,05	0,07	0,10		
	ОБЕД														
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,50	5,00	20,20	153	16,28		22,92	0,97	0,10	0,06	6,60		
2	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,6	6,8	46,3	312	23,63		163,21	5,63	0,31	0,16	0,00		
3	Котлета рубленая с белокочанной капустой	80	8,8	9,5	9,7	160	35,05	94,66	20,89	0,95	0,06		10,94	0,03	
4	Огурец свежий	60	0,4	0,1	1,3	7	11,50	21,00	7,00	0,30	0,01		0,02	0,00	
5	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	116	21,00		28,20	2,34	0,11	0,05	0,00		
6	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	114	0,26		0,00	0,03	0,00	0,00	0,00		
	ИТОГО:		41,1	33,7	158,9	1306	370,69	115,66	291,03	12,64	0,74		18,10	0,03	0,00

Витаминация третьих блюд проводится ежедневно