

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГОУ ТО «Тульский областной

Центр образования»



С. А. Полянский

2025 год.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

для обучающихся ГОУ ТО «Тульский
областной центр образования»

2 ОТДЕЛЕНИЕ

2025 год.

- 300041, г. Тула, ул. Бундурина, д. 45, т-н: 310-452

Первая неделя. Понедельник

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
268	Каша рисовая	250	6,93	10,77	10,5	286,75	0,08	1,93	0,07	0,22	179,00	189,00	39,50	0,55
496	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
105	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	1,18	0,2	2,4	3,8	0	0,4
108	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
565	Булочка "дорожная"	100	6,7	13,83	55,83	376,7								
390	Тефтеля говяжья с рисом	120	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	21	108	16	1,5
106	Помидор свежий	50	0,8	0,1	2,5	12	0,03	10	0	0,1	14	26	14	0,6
						907								
Обед														
115	Салат из свежей капусты	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
157	Суп с макаронными изделиями с курами	250	2,38	5,08	16,40	180,00	0,04	0,95	0	2,58	9,75	29,75	9,00	0,45
102	Филе куриное	120	10,4	18,7	0,2	311	0,22	0	0	0,3	31	149	18	16
195	Рагу из овощей	200	1,6	8,6	4,6	120	0,05	7,5	0,01	0,4	21	42	15	0,7
508	Компот из кураги+вит.С	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
109	Хлеб ржаной	50	4,62	0,84	23,38	99,6	0,126	0	0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73
						1,052,6								
Полдник														
112	Яблоко	1 шт.	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
518	Сок	200	1	0	0	110								
Итого						2,660,8								

Первая неделя. Вторник

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
302	Омлет с зеленым горошком	225	5	5,9	2,7	104	0,04	0,9	0,09	0,2	56	94	11	0,9
494	Чай с лимоном	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	10	0	127	93	15	0,4
101	Сыр	50	9,4	9,4	0,75	132	0,02	0,1	0,1	0,15	260	180	12,5	0,3
108	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
588	Вафли	80				210								
404	Кнели куриные	120	16,5	11,4	0,4	170	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1
106	Огурец свежий	50	0,4	0,1	2,5	7	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
						764,5								
Обед														
50	Салат из свеклы	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3
154	Суп "Крестьянский" с говядиной	250	2,05	5,25	16,25	112,5	0,09	7,68	0	2,35	15,5	63	26,25	0,93
398	Печень по-строгановский	110	23	16,2	0,5	213	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1
414	Рис отварной	200	7,54	0,9	38,72	272	0,08	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
519	Компот из яблок и апельсинов	200	0,7	0,3	22,8	81	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
109	Хлеб ржаной	50	4,62	0,84	23,38	69,6	0,126	0	0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73
						948,1								
Полдник														
112	Апельсин	1 шт.	0,8	0,4	0,1	47	0,04	60	0	0,3	40	34	25	0,8
516	Йогурт	100				98								
Итого						1,937,6								

Первая неделя. Среда

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
319	Пудинг творожный запеченный	200	27,6	26,2	42,2	516	0,13	0,4	0,13	0,93	305	374,6	44	1,86
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
105	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,16	132,2	0	0	1,18	0,2	0	126	3,8	0,4
108	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
590	Печенье	80	7,5	9,8	74,4	333	0,08	0	0,01	3,5	29	90	20	2,1
404	Птица отварная	120	10,4	18,7	0,2	170	0,22	0	0	0,3	31	149	18	1,6
	Огурец свежий	50	0,8	0,1	2,5	7	0,01	5	0	0	12	21	7	0,3
						1309,7								
Обед														
353	Салат из помидоров	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
155	Уха с крупой,с рыбой	250	1,825	5	10,65	120,25	0,048	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2
332	Рыба припущенная в молоке	100	13,3	7,2	6,3	79	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
519	Компот из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0	70	0	10	12	3	3	1,5
109	Хлеб ржаной	40	4,62	0,84	23,38	69,6	0,126	0	0	0,98	24,5	1,106	32,9	2,73
						659,85								
Полдник														
516	Мандарин	1 шт.	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Сок	200												
Итого						2,332,35								

Первая неделя. Четверг

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
248	Каша манная молочная жидкая	250	7,8	9,46	35,8	283	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
105	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,16	132,2	0	0	1,18	0,2	2,4	3,8	0	0,4
108	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
570	Сдоба обыкновенная	100	8,5	4,67	58,8	467,5								
410	Фрикаделька куриная	150	10,7	9,3	5,7	149	0,04	0,6	0,05	0,4	31	75	12	0,9
106	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12	0,01	5	0	0	12	21	7	0,3
						1,197,1								
	Обед													
115	Икра кабачковая	100	1,9	8 , 9	7,7	119	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
144	Суп гороховый с говядиной	250	4,9	5,35	20,15	108	0,14	5,8	0	2,45	41,5	137	38,3	0,23
367	Гуляш из отварной говядины	120	15	10,7	9,3	280	0,1	0,86	0,04	0,04	37	94	18,5	1,1
291	Макароны отварные	200	7,4	7,2	7,8	173,88	0,08	3,4	0,06	1,4	122	110	48	2
512	Компот из сухофруктов+вит.С	200	0,3	0	20,1	81	0,04	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	50	4,62	0,84	23,38	69,6	0,126	0	0	0,98	24,5	1,106	32,9	2,73
						817,6								
	Полдник													
112	Банан	1 шт.	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,04	8	28	42	0,6
	Йогурт	100												
						2,110,7								

Первая неделя. Пятница

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
309	Омлет с сыром	210	9,5	14,3	1,5	173	0,076	0	0	1,06	7,6	47,6	10,8	
357	Филе кур отварное	120	27,2	19,4	0	283	0,1	1,65	0,1	0,25	158	175,5	27	3,5
492	Чай с сахаром	200	3,2	2,7	15,9	60	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
108	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
105	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	1,18	0,2	2,2	3,8	0	0,4
106	Помидор свежий	50	0,55	0,57	0,25	12	0,01	5	0	0	7	26	7	0,2
						960,7								
Обед														
17	Салат из огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
131	Свекольник с курами	250	1,6	5,08	17,05	97	0,025	0,75	0	2,35	7,5	41,5	15,25	0,35
405	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16	1
237	Каша гречневая	200	4,94	8,14	49,74	292	0,04	0	0,05	0,38	6,6	106,6	35	0,72
512	Компот из изюма+вит.С	200	0,3	0	20,1	81	0,04	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	50	4,62	0,84	23,38	69,6	0,126	0	0	0,98	24,5	1,106	32,9	2,73
						731,6								
Полдник														
112	Груша	1 шт.	0,4	0,4	9,8	47	0,02	5	0	0,3	37	30	26	0,5
517	Сок	200	5	3,2	9	87	0,03	0,60,02	0	0	119	91	14	0,1
Итого						1,978,5								

Вторая неделя. Понедельник

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
244	Каша геркулесовая	250	8,95	11,75	36,00	285,50	0,21	1,93	0,06	0,00	196,00	257,50	69,50	1,55
497	Какао	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
105	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,60	0,00	0,00	0,12	0,20	2,40	3,80	0,00	0,04
108	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0	0	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Сырная палочка	100				480,00								
	Филе отварное	120	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0	0	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60
106	Помидор свежий	50	0,22	0,04	0,76	12,00	0,04	15	0	4,60	30,00	29,00	18,00	0,90
						1,367,1								
	Обед													
115	Салат из свежей капусты	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
142	Щи из свежей капусты с говядиной	250	9,20	7,20	16,05	166,25	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	165,00	48,25	1,25
367	Гуляш из говядины	120	20,06	19,05	13,05	192,00	0,09	3,75	0,03	0,75	28,50	229,50	31,50	3,30
414	Рис отварной	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,82	19,00	270,00	180,00	6,06
512	Компот из кураги+вит.С	200	0,70	0,30	22,80	81,00	0,01	70,00	0	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
109	Хлеб ржаной	50	4,62	0,84	23,38	69,60	0,13	0,00	0	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
						1,005,25								
	Полдник													
112	Яблоко	1 шт.	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Йогурт	100												
	Итого					2,434,85								

Вторая неделя. Вторник

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
376	Зразы из говядины	120	11,7	11,1	1662	211	0,9	0	0	0	0,16	1	0,-5	0,01
291	Макароны отварные	200	5,66	5,56	29,04	173,88	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
494	Чай с лимоном	200	1,4	0	29	61	0	0	0	0	1	0	0	0,1
101	Сыр	50	3,96	3,96	0,3	52,8	0,01	0	0	0,1	104	725	5	0,1
108	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
589	Пряник "Тульский"	150	5,9	4,7	75	376	0,08	0	0	2,4	11	50	9	0,8
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0	63	0	0,1	0,2	22	77	5	1	0
106	Огурец свежий	50	0,2	0.1	0,5	7	0,01	3	0	0	8	9	4	0,3
						997,6								
Обед														
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,2	10,4	6,5	124	0,01	5,5	0	4,5	32	36	19	1,1
144	Суп гречневый с курами	250	1,75	4,98	7,78	108	0,06	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8
404	Филе куриное отварное	120	17,8	17,5	14,3	170	0,06	0,12	0,012	0,72	12	121,2	15,6	1,92
423	Капуста тушеная	200	2	1,1	12	126	0,036	0	0,054	0,38	6,8	94,4	38	0,7
512	Компот из яблок+вит. С	200	0,3	0	21	81	0,04	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	50	4,62	0,84	23,38	69,6	0,126	0	0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73
						678,6								
Полдник														
112	Апельсин	1 шт.	0,9	0,2	8,1	43	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
Сок		200												
Итого						2,09								

Вторая неделя. Среда

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
345	Котлета рыбная "Любительская"	120	0,6	0,5	0,15	101,4	616	1,36	0,08	0,24	1.0	108	55,4	1,46
497	Рис отварной	200	3,6	3,3	25	272,8	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
105	Кофейный напиток	200	0,05	8,25	0,08	79	0	0	0,59	0,1	1,2	1,9	0	0,02
108	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	94	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
590	Пряник глазированны.	80	7,5	9,8	74,4	417	0,08	0	0,01	3,5	29	90	20	2,1
101	Сыр с помидором	50/50		3,96	0,3	52,8/12	0,01	0,1	0,1	0	104	72	5	0,1
105	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,4	149,6	0	0	0,1		6	8	0	0,2
						1,173								
Обед														
19	Салат из огурцов и помидоров	100	2,8	7,1	9,1	111	0,08	11,7	0,02	3	19	64	23	0,9
126	Борщ с мясом	250	2,7	2,85	18,8	78,25	0,2	8,25	0	1,38	15,3	63,5	24	0,95
405	Курица в соусе с томатом	120	24,9	61	5,9	280	0,1	40,2	0,71	2,1	114	303	70	4,24
242	Каша перловая	200	6,12	8,98	41,96	279	0,6	0	0,3	1,2	26	212,6	26	1
512	Компот из сухофруктов + вит.С	200	0,5	0	27	81	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
109	Хлеб ржаной	50	4,62	0,84	23,38	69,6	0,126	0	0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73
						898,85								
Полдник														
112	Груша	1 шт.	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5;0	0	0,2	16	11	9	2,2
517	Йогурт	100	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
Итого						2,292,85								

Вторая неделя. Четверг

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
313	Запеканка из творога	200	27,6	26,2	42,2	425	0,13	0,4	0,13	0,93	305	374,6	44	1,86
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
108	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
Зефир		80				240								
410	Котлета куриная	120	10,5	7,5	6,5	132	0,07	0,6	0,03	0,3	26	66	13	0,8
106	Огурец свежий	50	0,11	0	0	7	0	5	0	0,1	11	29	7	0,2
						1,067								
Обед														
353	Сельдь с луком	50	9,6	20,3	3,8	118	0,03	3,1	0,02	0,5	48	161	23	0,9
134	Рассольник "Ленинградский" с говядиной	250	2,05	5,25	16,25	140	0,09	7,68	0	2,35	15,5	63	29,25	0,93
369	Жаркое по-домашнему	220	26	23,2	16,6	379	0,07	0,4	0,02	1	35	16	23	0,6
512	Компот из изюма+ вит.С	200	0,3	0	21	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	50	4,62	0,84	23,38	121,8	0,126	0	0	0,98	24,5	1,106	32,9	2,73
						1,01								
Полдник														
516	Мандарин	1 шт.	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
Сок		200												
Итого						2,08								

Вторая неделя. Пятница

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
II Завтрак														
260	Каша "Дружба"	250	6,57	14,5	31,3	282	0,1	1,65	0,1	0,25	158	175,5	38,25	0,7
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
105	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	1,18	0,2	2,2	3,8	0	0,4
108	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
565	Булочка "Дорожная"	100	6,7	13,83	55,83	565	0,14	0	0	0,4	31	134	17	1,6
389	Тефтеля из говядины с рисом	120	16,5	11,4	0,4	211	0,22	0	0	0,3	31	149	18	16
106	Помидор свежий	50				12								
						1,481								
Обед														
69	Салат с зеленым горошком	100	0,9	1,14	1,59	201	0,04	8,4	0	4,6	23	40	18	0,8
155	Уха с крупой,рыбой	250	2,3	4,25	15,1	120,25	0,195	8,68	0,04	0,023	19	65,75	25,5	0,93
343	Рыба тушеная в томате	140	20,6	22	4,2	79	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
429	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
512	Компот из шиповника+вит.С	200	0,3	0	21	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	50	4,62	0,84	23,38	69,4	0,126	0	0	0,98	24,5	110,6	32,9	2,73
						792,45								
Полдник														
516	Банан	1 шт.	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	30	22	17	0.6
	Йогурт	100												
	Итого					2,198,45								