

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Лицей №1»



О.А. Тумашкина

« » 2024 г.

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»



Н.В. Гартман

« » 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
МБОУ «ЛИЦЕЙ №1»
ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
с 27.05.2024г. по 20.06.2024г.**

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

Номертехно логической карты	Наименование блюда	1 день (понедельник)		Пищевые вещества				Энергетич еская ценность, Ккал
		Ед изм	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак 1							
227	Каша манная молочная	г	200	6,2	6,6	31,2		209,2
268	Омлет натуральный	г	100	8,6	9,7	2,1		130,8
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8		94,0
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0		111,4
	Итого завтрак 1:	г	540	22,1	19,9	70,2		545,4
	Завтрак 2							
82	Яблоко	г	100	0,4	0,4	1,0		44,0
	Итого завтрак 2 :		100	0,4	0,4	1,0		44,0
	Обед							
17	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	г	80	0,9	5,0	3,0		60,0
95/433/366	Борщ с капустой, картофелем с птицей и зеленью и сметаной	г	250/10/2/10	6,4	7,1	10,6		108,6
328	Жаркое по-домашнему	г	240	24,4	25,6	15,3		389,5
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1		84,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7		148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0		111,4
	Итого обед:	г	912	45,0	40,1	102,6		902,0
	Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2		86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,03	5,6	46,09		262,90
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3		348,9
	Итого за день:		1 852	76	66	240		1 840

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

		2 день (вторник)					Энергетическая ценность, Ккал
Номер технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак I						
259	Макаронные изделия отварные с сыром	г	200	12,3	10,0	35,9	283,0
70	Бутерброд с маслом сливочным	г	30/20	2,4	14,8	15,0	202,0
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0
	Батон йодированный	г	50	5,0	0,9	29,0	139,3
	Итого завтрак I:		500	19,9	25,8	89,2	662,3
	Завтрак 2						
82	Апельсин	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
	Итого завтрак 2 :		100	0,4	0,4	1,0	44,0
	Обед						
1	Салат из капусты белокочанной и зеленой с маслом растительным	г	80	1,3	4,9	7,0	79,8
130/366	Суп с макаронными изделиями, картофелем с птицей	г	250/10	5,2	5,7	17,9	143,9
307	Котлета рыбная	г	90	11,8	1,7	14,2	116,4
205	Рис отварной	г	150	3,7	4,9	37,7	209,6
486	Компот из свежих яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
	Итого обед:		900	34,9	19,6	141,4	855,6
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3	348,9
	Итого за день:		1800,0	63,2	51,6	297,9	1910,8

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

3 день (среда)									
Номертехно логической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, Ккал		
				Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак								
213	Каша гречневая вязкая	г	200	6,2	6,9	20,6	168,8		
283,471	Пудинг из творога со сгущенным молоком	г	100/10	17,9	5,6	24,1	217,4		
267	Яйцо вареное	г	40	5,1	4,6	0,3	63,0		
459	Чай с лимоном	г	200	0,3	0,1	9,5	40,0		
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4		
	Итого завтрак:		590	33,4	17,9	77,5	600,6		
	Завтрак 2								
82	Киви	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0		
	Итого завтрак 2 :		100	0,4	0,4	1,0	44,0		
	Обед								
14	Салат из огурцов с зеленью и маслом растительным	г	80	0,7	6,1	1,9	65,0		
104/366/433	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей и сметаной	г	250/10/10	6,1	7,2	7,7	96,5		
347	Котлета "Школьная"	г	90	16,5	12,5	14,3	236,3		
256	Макаронные изделия отварные	г	150	5,6	0,5	29,6	190,4		
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5		
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4		
	Итого обед:		910	42,4	28,9	125,4	926,0		
	Полдник								
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0		
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90		
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3	348,9		
	Итого за день:		1 900	84	53	270	1 919		

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

4 день (четверг)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1							
226	Каша "Дружба"		200	5,2	6,7	27,7	191,6
64	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	г	30/15/5	7,4	11,1	10,6	173,0
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,4	1,2	11,4	63,0
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
	Итого завтрак 1:		520	18,0	19,7	72,6	539,0
Завтрак 2							
82	Яблоко	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
	Итого завтрак 2 :		100	0,4	0,4	1,0	44,0
Обед							
18	Салат из свежих помидоров и огурцов и маслом растительным	г	80	0,8	5,0	2,9	59,2
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11,1	3,9	16,1	143,8
372	Биточки из птицы	г	90	17,4	10,8	10,0	205,7
380	Капуста тушеная	г	150	3,3	5,1	12,2	108,0
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
	Итого обед:		720	45,9	27,2	114,8	860,6
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3	348,9
	Итого за день:		1 640	72,3	53,1	254,7	1792,5

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

5 день (пятница)									
Номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая		
				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1									
279/471	Запеканка с творогом со стуженым молоком	г	100/10	21,8	7,0	22,5	239,4		
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	г	200	8,4	9,0	31,5	240,8		
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0		
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4		
	Итого завтрак 1:		550	37,5	19,7	90,8	685,6		
Завтрак 2									
82	Апельсин	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0		
	Итого завтрак 2:		100	0,4	0,4	1,0	44,0		
Обед									
29	Салат из свеклы с черносливом с маслом растительным	г	80	1,1	4,9	9,7	87,2		
114/366	Суп гороховый с картофелем и птицей	г	250/10	9,8	4,9	16,4	145,0		
359, 408	Печень, тушенная в соусе сметанном	г	90	12,3	10,0	5,7	162,8		
377	Пюре картофельное	г	150	3,2	6,0	9,2	102,0		
486	Компот из свежих яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5		
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4		
	Итого обед:		900	39,2	28,2	105,7	802,9		
Полдник									
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0		
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90		
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3	348,9		
	Итого за день:		1850	85,1	54,1	263,7	1881,4		

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

6 день (понедельник)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед. изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1							
233	Каша пшеничная молочная	г	200	7,5	6,9	28,5	199,8
268	Омлет натуральный с зеленым горошком	г	100/30	6,5	7,2	3,2	104,0
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0
	Итого завтрак 1:		570	20,8	17,3	68,3	503,2
Завтрак 2							
82	Киви	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
	Итого завтрак 2:		100	0,4	0,4	1,0	44,0
Обед							
5	Салат из капусты белокочанной с огурцом с маслом растительным	г	80	1,0	4,9	2,2	56,8
130/366	Суп с макаронными изделиями, картофелем с птицей	г	250/10	5,2	5,7	17,9	143,9
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	90	10,7	1,8	5,8	82,8
205	Рис отварной	г	150	3,7	4,9	37,7	209,6
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
	Итого обед:		900	34,1	20,0	135,5	831,0
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3	348,9
	Итого за день:		1870	63,315	43,43	271,138	1727,07

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

Номер рецептуры или технологии чешской карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
7 день (вторник)							
Завтрак 1							
259	Макаронные изделия отварные с сыром	г	200	12,3	10,0	35,9	283,0
64	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	г	30/20/5	8,2	12,3	11,6	190,3
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,3	0,1	9,5	40,0
	Итого завтрак 1:		502	20,5	22,3	47,5	624,7
Завтрак 2							
82	Яблоко	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
	Итого завтрак 2 :		100	0,4	0,4	1,0	44,0
Обед							
17	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	г	80	0,9	5,0	3,0	60,0
100/366/43	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	г	250/10/10	4,2	6,6	16,5	122,0
3	Пюре картофельное	г	150	3,2	6,0	9,2	102,0
377	Биточки из птицы	г	90	17,4	10,8	10,0	205,7
372	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
495	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
	Итого обед:		910	39,0	30,8	112,3	833,6
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3	348,9
	Итого за день:		1812	67,88	59,2	227,058	1851,24

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
8 день (среда)							
Завтрак 1							
234	Каша молочная рисовая молочная	г	200	5,5	8,6	32,6	214,6
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
283,471	Пудинг из творога со сгущенным молоком	г	100/10	17,9	5,6	24,1	217,4
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6	88,0
	Итого завтрак 1:		550	30,2	17,4	93,3	631,4
Завтрак 2							
82	Апельсин	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
	Итого завтрак 2 :		100	0,4	0,4	1,0	44,0
Обед							
12	Салат из редиса с маслом растительным	г	80	0,9	4,9	2,6	57,6
95/433/366	Борщ с капустой, картофелем с птицей и зеленью и сметаной	г	250/10/2/10	6,4	7,1	10,6	108,6
367	Птица в соусе с томатом	г	90	12,7	13,7	2,9	185,3
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	5,6	5,8	9,9	173,6
486	Компот из свежих яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
	Итого обед:		872	38,4	33,9	90,7	831,0
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3	348,9
	Итого за день:		1822	77,0	57,5	251,2	1855,2

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

		9 день (четверг)					Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
Номер рецептуры или технологии českой кухни	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы				
	Завтрак 1									
226	Каша "Дружба"	г	200	5,2	6,7	27,7		191,6		
267	Яйцо вареное	г	40	5,1	4,6	0,3		63,0		
64	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	г	30/15/5	7,4	11,1	10,6		173,0		
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0		111,4		
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3		38,0		
	Итого завтрак 1:		530	21,9	23,2	70,8		577,0		
	Завтрак 2									
82	Клви	г	100	0,4	0,4	1,0		44,0		
	Итого завтрак 2 :		100	0,4	0,4	1,0		44,0		
	Обед									
14	Салат из огурцов с зеленью и маслом растительным	г	80	0,7	6,1	1,9		65,0		
100/366/43	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	г	250/10/10	4,2	6,6	16,5		122,0		
327	Гуляш мясной	г	90	19,1	17,3	4,3		250,0		
256	Макароны отварные	г	150	5,3	4,9	32,8		197,0		
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3		78,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7		148,5		
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0		111,4		
	Итого обед:		910	42,8	37,6	127,4		971,9		
	Полдник									
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2		86,0		
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09		262,90		
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3		348,9		
	Итого за день:		1840	72,7	66,6	264,5		1897,8		

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

10 день (пятница)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак 1						
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	г	200	8,42	9,04	31,46	240,8
268	Омлет натуральный	г	100	8,6	9,67	2,13	130,80
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000
	Итого завтрак 1:		540	23,78	21,93	70,19	571
	Завтрак 2						
82	Яблоко	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
	Итого завтрак 2 :		100	0,4	0,4	1,0	44,0
	Обед						
316	Сельдь с луком	г	50/30	7,28	16,800	3,760	195,200
104/366/433	Щи из свежей капусты с каргофелем и птицей и сметаной	г	250/10/10	6,13	7,19	7,66	96,45
347	Котлета "Школьная"	г	90	16,530	12,490	14,290	236,250
377	Пюре картофельное	г	150	3,150	6,000	9,150	102,000
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,600	0,100	20,100	84,00
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,800	1,600	30,660	148,530
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
	Итого обед:		910	46,45	44,900	108,620	973,830
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,000	0,200	20,200	86,000
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
	Итого полдник:		300	8,03	5,800	66,290	348,900
	Итого за день:		1850	78,66	73,03	246,078	1937,73