

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Лицей №1»

 Т. Щеголева Т. А.

21 мая 2025 года



«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»

 /Н.В. Гартман/

21 мая 2025 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

с 26 мая по 20 июня 2025 года.

МБОУ «ЛИЦЕЙ №1»

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

1 день (понедельник)									
Номер технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал		
				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	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0	88,0		
	Итого завтрак 2 :		150	0,8	0,8	2,0	88,0		
	Обед								
1	Салат из капусты белокачанной и зеленью с маслом растительным	г	80	1,3	4,9	7,0	79,8		
100/366/433	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	г	250/10/10	4,2	6,6	16,5	122,0		
327	Гуляш мясной	г	90	14,0	12,8	3,2	183,7		
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	5,6	5,8	9,9	173,6		
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	38,5	32,5	110,2	903,0		
	Полдник								
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0		
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	330,0		
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3	416,0		
	Итого за день:		1 902	69,4	58,9	248,7	1952,4		

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

2 день (вторник)									
Номер технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал		
				Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак 1								
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 1:		500	19,9	25,8	89,2	662,3		
	Завтрак 2								
82	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0	88,0		
	Итого завтрак 2 :		150	0,8	0,8	2,0	88,0		
	Обед								
17	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	г	80	0,9	5,0	3,0	60,0		
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	34,5	19,7	137,4	835,8		
	Полдник								
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0		
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	330,0		
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3	416,0		
	Итого за день:		1850,0	63,2	52,1	294,9	2002,1		

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	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0	88,0		
	Итого завтрак 2 :		150	0,8	0,8	2,0	88,0		
	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		
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	330,0		
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3	416,0		
	Итого за день:		1 950	84,7	53,3	271,2	2030,6		

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		
				Белки	Жиры	Углеводы
						Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак 1						
226	Каша "Дружба"		200	5,2	6,7	27,7
64	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	г	30/15/5	7,4	11,1	10,6
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,4	1,2	11,4
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0
	Итого завтрак 1:		520	18,0	19,7	72,6
Завтрак 2						
82	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0
	Итого завтрак 2 :		150	0,8	0,8	2,0
Обед						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов и маслом растительным	г	80	0,8	5,0	2,9
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11,1	3,9	16,1
341	Котлеты "Пермские"	г	90	12,8	7,6	8,6
176	Рагу овощное	г	150	3,5	7,4	15,0
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0
	Итого обед:		720	41,5	26,3	116,3
Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3
	Итого за день:		1 690	68,4	52,7	257,2
						1886,4

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 сгущенным 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	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0	88,0		
Итого завтрак 2 :			150	0,8	0,8	2,0	88,0		
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		
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	330,0		
Итого полдник:			300	8,0	5,8	66,3	416,0		
Итого за день:			1900	85,5	54,5	264,7	1992,5		

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 пшенная 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	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0	88,0
	Итого завтрак 2 :		150	0,8	0,8	2,0	88,0
Обед							
5	Салат из капусты белокочаной 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	7,0	5,6	46,1	262,9
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3	348,9
	Итого за день:		1920	63,7	43,8	272,2	1771,1

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

7 день (вторник)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
	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	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0	88,0
	Итого завтрак 2 :		150	0,8	0,8	2,0	88,0
	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
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:		910,0	42,9	39,6	108,5	915,4
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	330,0
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3	416,0
	Итого за день:		1862	72,2	68,4	224,3	2044,1

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

8 день (среда)						
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
						Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак 1						
234	Каша молочная рисовая молочная	г	200	5,5	8,6	32,6
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0
283,471	Пудинг из творога со стуженым молоком	г	100/10	17,9	5,6	24,1
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,8	2,5	13,6
	Итого завтрак 1:		550	30,2	17,4	93,3
	Завтрак 2					
82	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0
	Итого завтрак 2 :		150	0,8	0,8	2,0
Обед						
12	Салат из редиса с маслом растительным	г	80	0,9	4,9	2,6
95/433/366	Борщ с капустой, картофелем с птицей и зеленью и сметаной	г	250/10/2/10	6,4	7,1	10,6
327	Гуляш мясной	г	90	14,0	12,8	3,2
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	5,6	5,8	9,9
486	Компот из свежих яблок с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0
	Итого обед:		872	39,8	33,0	91,0
Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1
	Итого полдник:		300	8,0	5,8	66,3
	Итого за день:		1872	78,7	57,0	252,6
						1964,8

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

9 день (четверг)

Номер порции или логический номер блюда	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
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
57	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0
Итого завтрак 1:				21,9	23,2	70,8	577,0
Завтрак 2							
82	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0	88,0
Итого завтрак 2 :				0,8	0,8	2,0	88,0
Обед							
14	Салат из огурцов с зеленью и маслом растительным	г	80	0,7	6,1	1,9	65,0
366	Суп гороховый с картофелем и птицей	г	250/10	9,8	4,9	16,4	145,0
48	Тефтели мясные с соусом	г	90	11,8	8,5	8,1	155,7
56	Макароны отварные	г	150	5,3	4,9	32,8	197,0
96	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:				41,0	27,0	131,2	900,6
Полдник							
01	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	330,0
Итого полдник:				8,0	5,8	66,3	416,0
Итого за день:				71,8	56,8	270,3	1981,6

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	8,4	9,0	31,5	240,8
268	Омлет натуральный	г	100	8,6	9,7	2,1	130,8
	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:				23,8	21,9	70,2	571,0
Завтрак 2							
82	Фрукт	г	150	0,8	0,8	2,0	88,0
Итого завтрак 2 :				0,8	0,8	2,0	88,0
Обед							
316	Сельдь с луком	г	50/30	7,3	16,8	3,8	195,2
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
377	Пюре картофельное	г	150	3,2	6,0	9,2	102,0
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:				46,5	44,9	108,6	973,8
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	330,0
Итого полдник:				8,0	5,8	66,3	416,0
Итого за день:				79,1	73,4	247,1	2048,8