

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Лазаревская средняя школа №26»

Кривит
«15» 05 2024 г
И.В. Гартман


ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Лазаревская средняя школа №26»

ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

с 27.05.2024г. по 20.06.2024г.

«Утверждено»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»

Гартман
«25» 05 2024 г
И.В. Гартман


Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

Номертехно логической карты	Наименование блюда	1 день (понедельник)					
		Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетиче ская 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	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 пшпцей 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)

Номертехнологической 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	Бульбод 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:				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:				0,4	0,4	1,0	44,0	
Обед								
1	Салат из капусты белокачанной и зеленым 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:				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:				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 ступеным молоком	г	100/10	17,9	5,6	24,1	217,4	
267	Ййно 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:				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:				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	Выпечка из птицы	г	90	17,4	10,8	10,0	205,7
380	Калюста 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:				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:				8,0	5,8	66,3	348,9
Итого за день:				72,3	53,1	254,7	1792,5

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

номер рецептуры	Наименование блюда	Ед изм	масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
5 день (пятница)							
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	685,6
Завтрак 2							
82	Апельсин	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
Итого завтрак 2:				100	0,4	0,4	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	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	348,9
Итого за день:				1850	85,1	54,1	1881,4

Приме

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование
	Завтрак
233	Каша пшеничная молочная
268	Омлет натуральный с зелеными овощами
	Батон йодированный
465	Кофейный напиток с молоком
Итого завтрак 1:	
82	Киви
Итого завтрак 2:	
	Обед
5	Салат из капусты белокочанная с растительным маслом
130/366	Суп с макаронными изделиями и овощами
299	Рыба, тушеная в томате с овощами
205	Рис отварной
496	Напиток из шиповника
	Хлеб ржано-пшеничный
	Батон йодированный
Итого обед:	
	Полдник
501	Сок фруктовый
	Кондитерское изделие
Итого полдник:	
Итого за день:	

Итого за день в лагерях с дневным пребыванием

Понедельник

Ед. изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
г	200	7,5	6,9	28,5	199,8
г	100/30	6,5	7,2	3,2	104,0
г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
г	200	2,8	2,5	13,6	88,0
	570	20,8	17,3	68,3	503,2
г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
	100	0,4	0,4	1,0	44,0
г	80	1,0	4,9	2,2	56,8
г	250/10	5,2	5,7	17,9	143,9
г	90	10,7	1,8	5,8	82,8
	150	3,7	4,9	37,7	209,6
г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
	900	34,1	20,0	135,5	831,0
г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
	300	8,0	5,8	66,3	348,9
	1870	63,315	43,43	271,138	1727,07

Примерное меню д

ванне блюда

Номер рецептуры или технологии чешской карты	На
259	Макаронные из
64	Бутерброд с сы
459	Батон йодиров
	Чай с лимоном
Итого	
82	Яблоко
Итого	
17	Салат из свежи
	растительным
100/366/43	Рассольник ден
3	сметаной
377	Пюре картофел
372	Биточки из пти
495	Компот из сухо
	Хлеб ржано-пш
	Батон йодиров
Итого	
501	Сок фруктовый
	Выпечка
Итого	
Итого	

Трап 1

отварные с сыром
маслом сливочным

Трап 1:

Трап 2

Трап 2:

Доб

доров с маслом

оский с птицей и

ДВ С ВИТАМИНОМ С

Т:

Длина:

Трап:

Трап:

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	
234	Каша молочная рисовая	г	200	5,5	8,6	32,6	214,6
283,471	Батон йодированный молочная	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
465	Крепкий напиток с сухим молоком	г	100/10	17,9	5,6	24,1	217,4
Итого завтрак		г	200	2,8	2,5	13,6	88,9
82	Апельсин		550	30,2	17,4	93,3	631,4
Итого завтрак		г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
12	Салат из редиса с майонезом	г	80	0,9	4,9	2,6	57,6
95/433/366	Борщ с капустой, картофелем 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	Хлеб ржано-пшеничный с витамином С	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
Итого обед		г	80	8,8	1,6	30,7	118,5
Итого обед		г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	80,6
Итого полдн		г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
Итого за день		г	300	8,0	5,8	66,3	348,9
Итого за день		г	1822	77,0	57,5	251,2	1855,2

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

9 день (четверг)

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед. изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
226	Каша "Дружба"	г	40	5,1	4,6	0,3	63,0
267	Яйцо вареное	г	30/15/5	7,4	11,1	10,6	173,0
64	Бутерброд с сыром	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
457	Батон йодированный	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0
	Чай с сахаром						
	Итом и маслом сливочным						
82	Киви	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0
	Итого за завтрак 1:		530	21,9	23,2	70,8	577,0
	Завтрак 2						
14	Салат из огурцо	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
100/366/43	растительным						
3	Рассолыник лени						
	в с зеленью и маслом						
327	Гуляш мясной	г	80	0,7	6,1	1,9	65,0
256	Макаронны отвар						
496	Напиток из шип	г	250/10/10	4,2	6,6	16,5	122,0
	Хлеб ржано- пше						
	Батон йодированный	г	90	19,1	17,3	4,3	250,0
	Итого за завтрак 2:	г	150	5,3	4,9	32,8	197,0
	Итого за обед:	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Итого за ужин:	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
501	Сок фруктовый	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
	Выпечка						
	Итого		910	42,8	37,6	127,4	971,9
	Полдник						
		г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
		г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
	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 технологии чешской 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
104/366/43	Щи из свежей капусты с картофелем и пшеницей	г	250/10/10	6,13	7,19	7,66	96,45
3	и сметаной						
347	Коглета "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