

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Головеньковская основная школа №23»



Е.С. Данусевичус/

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»



Н.В. Гартман/

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Головеньковская основная школа №23»
ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

с 27.05.2024г. по 20.06.2024г.

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	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)							
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	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	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 белокачанной и зеленью 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)							
Номертехнологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая 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 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	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		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

7 день (вторник)							
Номер рецептуры или 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
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
100/366/433	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	г	250/10/10	4,2	6,6	16,5	122,0
377	Пюре картофельное	г	150	3,2	6,0	9,2	102,0
372	Биточки из птицы	г	90	17,4	10,8	10,0	205,7
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	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

8 день (среда)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	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)							
Номер рецептуры или технологи ческой карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак1						
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
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0
	Итого завтрак1:		530	21,9	23,2	70,8	577,0
	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
100/366/43 3	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	
	Завтрак1						
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 завтрак1:			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	Пи из свежей капусты с картофелем 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