

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Советская средняя школа №10»



И.Е. Байбакова/

2024 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПродЭКО»



И.В. Гартман/

«И» 2024 г

ПРИМЕРНОЕ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Советская средняя школа №10»

Лагерь дневного пребывания

с 28 октября по 1 ноября 2024 года

Примерное меню для детей в лагерях

1 день (28.10)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
259	Макароны отварные с сыром	г	170	10,50	8,50	30,50	240,60
69	Бутерброд с маслом сливочным	г	20/15	1,6	11	10	146,00
82	Фрукт	г	120	0,5	0,5	11,8	52,80
	Батон йодированный	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,00
Итого завтрак:			565	18,300	23,200	80,800	604,600
Обед							
150	Икра кабачковая	г	80	1,50	7,10	6,20	94,40
95/366/433	Борщ с капустой и картофелем, с птицей и сметаной	г	240/10/5	4,300	6,800	9,800	118,200
328	Жаркое по-домашнему	г	250	25,5	26,700	15,900	405,700
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	148,53
	Батон йодированный	г	40	3,960	0,720	23,000	111,40
Итого обед:			905	44,660	43,020	105,660	962,230
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,000	0,200	20,200	86,00
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
Итого полдник:			300	8,030	5,800	66,290	348,900
Итого за день:				70,990	72,020	252,750	1 915,730

Примерное меню для детей в лагерях

2 день (29.10)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
285	Пудинг из творога	г	150	2,80	7,40	26,60	277,00
471	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1,40	1,70	11,10	65,40
267	Яйцо вареное	г	40	5,1	4,6	0,3	63,00
82	Фрукт	г	120	0,5	0,5	11,8	52,80
	Батон йодированный	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,3	0,1	9,5	40,00
Итого завтрак:			567	12,500	14,600	74,000	569,400
Обед							
148	Помидоры свежие (порциями)	г	80	0,60	0,10	1,50	8,80
114/366	Суп картофельный с горохом и птицей	г	240/10	4,40	5,00	10,50	104,60
299	Рыба тушеная в томате с овощами	г	140	13,30	2,30	7,20	103,00
205	Каша рисовая рассыпчатая	г	150	3,7	4,900	37,700	209,600
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,800	1,600	30,660	148,53
	Батон йодированный	г	40	3,960	0,720	23,000	111,40
Итого обед:			900	35,460	14,920	128,860	763,930
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,000	0,200	20,200	86,00
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
Итого полдник:			300	8,030	5,800	66,290	348,900
Итого за день:				55,990	35,320	269,150	1 682,230

Примерное меню для детей в лагерях

3 день (30.10)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	г	200	8,42	9,04	31,46	240,8
64	Бутерброд с сыром	г	35	5,2	7,8	7,4	121,0
82	Фрукт	г	120	0,5	0,5	11,8	52,80
	Батон йодированный	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,00
Итого завтрак:			585	19,820	20,540	79,160	579,800
Обед							
1	Салат из капусты белокочанной	г	80	1,30	4,90	6,60	75,20
116/366	Суп картофельный с вермишелью и птицей	г	240/10	4,80	4,20	16,10	121,30
350	Тефтели мясные с рисом "Ежики"	г	100	9,40	8,10	9,90	150,00
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	5,6	5,800	9,800	173,600
486	Компот из яблок	г	200	0,100	0,100	11,100	46,00
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,800	1,600	30,660	148,53
	Батон йодированный	г	40	3,960	0,720	23,000	111,40
Итого обед:			900	33,960	25,420	107,160	826,030
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,000	0,200	20,200	86,00
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
Итого полдник:			300	8,030	5,800	66,290	348,900
Итого за день:				61,810	51,760	252,610	1 754,730

Примерное меню для детей в лагерях

4 день (31.10)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак							
233	Каша пшенная молочная жидкая	г	200	6,0	6,9	28,5	199,8
268	Омлет натуральный	г	100	8,6	9,7	2,2	130,8
82	Фрукт	г	120	0,5	0,5	11,8	52,80
	Батон йодированный	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
464	Кофейный напиток	г	200	1,4	1,2	11,4	63,00
ИТОГО ЗАВТРАК			555	23,000	20,300	71,000	517,600
Обед							
21	Салат из моркови	г	80	1,00	4,90	9,00	83,20
100/366/433	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	г	240/10/5	4,20	7,40	12,90	134,50
256	Макароньы отварные	г	150	5,60	0,50	29,60	181,40
321	Мясо тушеное	г	100	15,3	17,400	2,300	227,000
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	30,700	148,50
	Батон йодированный	г	40	3,960	0,720	23,000	111,40
ИТОГО ОБЕД			905	39,460	32,620	127,600	970,000
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,000	0,200	20,200	86,00
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
ИТОГО ПОЛДНИК			300	8,030	5,800	66,290	348,900
Итого полдник:				8,030	5,800	66,290	348,900
Итого за день:				70,490	58,720	264,890	1 836,500

Примерное меню для детей в лагерях

5 день (01.11)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
279	Запеканка из творога	г	150	31,60	9,20	25,30	310,00
471	Молоко стуженное с сахаром	г	20	1,40	1,70	11,10	65,50
63	Бутерброд с сыром	г	25/20/5	7,2	13	10	186,00
82	Фрукт	г	100	0,4	0,4	9,8	44,00
	Батон йодированный	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,00
Итого завтрак:			550	43,200	24,700	80,200	714,700
Обед							
148	Огурцы свежие (порциями)	г	80	0,60	0,10	1,50	8,80
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11,07	3,93	16,07	143,75
341	Котлеты "Пермские"	г	100	14,20	8,40	9,50	171,00
377	Пюре картофельное	г	150	3,2	6,000	9,200	102,000
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,800	1,600	30,660	148,53
	Батон йодированный	г	40	3,960	0,720	23,000	111,40
Итого обед:			930	42,530	21,050	108,230	763,480
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,000	0,200	20,200	86,00
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
Итого полдник:			300	8,030	5,800	66,290	348,900
Итого за день:				93,760	51,550	254,720	1 827,080