

Школа

«Согласовано»

Директор МБОУ
«Средняя школа №9»



/Е.А. Гольшева/

2024 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания
ПрезэКО»



/И.В. Гартман/

2024 г

**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

МБОУ «Средняя школа №9»

Весенний лагерь дневного пребывания

С 25 марта по 29 марта 2024 года

Примерное меню для детей в лагерях

1 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
226	Каша "Дружба"		200	5,2	6,7	27,7	191,6
267	Яйцо вареное	г	40	5,1	4,6	0,3	63,00
71	Бутерброд с маслом сливочным	г	30/15	1,4	8,3	8,4	123,8
	Батон йодированный	г	60	5,90	1,10	34,50	167,10
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,3	0,1	9,5	40,00
Итого завтрак:			552	17,940	20,780	80,350	585,500
Завтрак 2							
82	Мандарин	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
Итого завтрак2 :			100	0,4	0,4	1,0	44,0
Обед							
14	Салат из свежих огурцов	г	100	0,7	6,1	1,9	65,0
114	Суп картофельный с горохом	г	250	2,34	3,89	13,61	98,79
366	Мясо пиццы	г	10	2,27	1,70	0,03	24,57
299	Рыба тушеная в томате с овощами	г	70/30	9,50	1,60	5,10	73,60
205	Рис	г	180	4,43	5,850	45,290	251,460
486	Компот из яблок	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	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:			940	32,100	21,560	130,690	819,350
Полдник							
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
Итого полдник:			300	10,330	8,500	59,890	356,900
Итого за день:			1892	60,77	51,24	271,908	1 805,750

Примерное меню для детей в лагерях

2 день							
Номер рецептуры или 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
64	Бутерброд с сыром	г	30/15/5	7,4	11,1	10,6	173,0
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,400	1,200	11,400	63,000
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого завтрак 1:			590	14,8	16,3	33,4	687,4
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							
148	Помидор (порционно)	г	100	0,7	0,1	1,9	11,0
100	Рассольник ленинградский	г	250	5,9	7,2	17,0	156,9
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
433	Сметана	г	5	0,1	0,8	0,2	7,9
350	Гёфтели мясные с рисом "ежики"	г	100	9,4	8,1	9,9	150,0
256	Макаронные изделия отварные	г	180	6,7	0,5	35,5	228,4
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:			925	38,5	20,8	138,2	922,7
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Выпечка	г	100	7,0	5,6	46,1	262,9
Итого полдник:			300	8,0	5,8	66,3	348,9
Итого за день:			1915	61,7	43,3	238,9	2003,0

Примерное меню для детей в лагерях

3 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
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
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого завтрак:			550	30,4	16,1	63,3	629,6
Завтрак 2							
82	Апельсин	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
Итого завтрак2 :			100	0,4	0,4	1,0	44,0
Обед							
9	Салат из квашеной капусты с луком	г	100	1,1	6,2	3,7	75,0
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11,1	3,9	16,1	143,8
347	Котлета Школьная	г	100	14,7	11,1	12,7	210,0
377	Пюре картофельное	г	180	3,8	7,2	11,0	12,4
486	Компот из яблок	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:			950	43,5	30,9	108,2	734,7
Полдник							
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,400	1,200	11,400	63,000
	Выпечка	г	100	7,0	5,6	46,1	262,9
Итого полдник:			300	8,4	6,8	57,5	325,9
Итого за день:			1900	82,8	54,2	229,9	1734,2

Примерное меню для детей в лагерях

4 день							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
233	Каша пшеничная молочная	г	200	7,5	6,9	28,5	199,8
268	Омлет натуральный	г	100	9,3	9,7	2,2	130,8
	Батон йодированный	г	50	4,9	0,9	28,8	139,2
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,3	0,1	9,5	40,00
Итого завтрак:			550	22,0	17,6	69,0	509,8
Завтрак 2							
82	Яблоко	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
Итого завтрак2 :			100	0,4	0,4	1,0	44,0
Обед							
148	Огурец (порционно)	г	100	0,7	0,1	1,9	11,0
116	Суп картофельный с вермишелью	г	250	2,7	2,6	16,8	100,8
366	Мясо пицы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
333	Голубцы ленивые	г	280	24,4	24,1	11,8	361,2
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:			960	43,4	30,9	104,2	841,5
Полдник							
468	Молоко	г	200	5,8	5,0	9,6	107,0
	Выпечка	г	100	7,0	5,6	46,1	262,9
Итого полдник:			300	12,8	10,6	55,7	369,9
Итого за день:			1910	78,6	59,4	229,9	1765,2

Примерное меню для детей в лагерях

5 день							
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 с маслом сливочным	г	200	8,42	9,04	31,46	240,8
283,471	Пудинг из творога со сгущенным молоком	г	60/10	11,4	3,6	15,3	138,3
64	Бутерброд с сыром	г	30/15/5	7,4	11,1	10,6	173,0
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
Итого завтрак:			560	23,1	23,8	78,8	757,5
Завтрак 2							
82	Мандарин	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
Итого завтрак2 :			100	0,4	0,4	1,0	44,0
Обед							
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,6	6,1	8,7	99,8
95	Борщ с капустой, картофелем с птицей и зеленью)	г	250	4,1	6,7	7,2	105,4
366	Мясо пиццы	г	10	2,3	1,7	0,0	24,6
433	Сметана	г	5	0,1	0,8	0,2	7,9
328	Жаркое по-домашнему	г	280	28,5	29,9	17,8	454,4
486	Компот из яблок	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:			965	49,4	47,6	98,6	997,9
Полдник							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Выпечка	г	100	7,0	5,6	46,1	262,9
Итого полдник:			300	8,0	5,8	66,3	348,9
Итого за день:			1925	81,0	77,6	244,7	2148,3