

СОГЛАСОВАНО

Директор Крапивенской
средней школы №24
имени Д.А.Зайцева



С.Н.Кожакин



Утверждаю

Директор ООО «Компания ПродЭКО»

Н.В.Гартман



ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

**МБОУ «Крапивенская средняя школа № 24 имени Героя Советского Союза
Д.А. Зайцева – Центр образования с. Крапивна»
ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
с 27.05.2024г. по 20.06.2024**

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

1 день (понедельник)							
Номертехно логической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская 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						
1	Салат из капусты белокачанной и зеленью с маслом растительным	г	80	1.3	4.9	7.0	79.8
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	80	7.9	1.4	46.0	222.8
	Итого обед:	г	952	49.4	40.7	129.6	1033.2
	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:		1,892	80	67	267	1,972

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							
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	80	7.9	1.4	46.0	222.8
Итого обед:			940	38.5	20.4	160.4	947.2
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:			1840.0	66.7	52.4	316.9	2002.4

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

3 день (среда)							
Номер техно 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	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	80	7.9	1.4	46.0	222.8
Итого обед:			950	46.4	29.6	148.4	1037.4
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:			1,940	88	54	293	2,031

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	70	5.2	0.9	30.2	146.2
Итого завтрак 1:			520	19.3	20.0	79.8	573.8
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	80	7.9	1.4	46.0	222.8
Итого обед:			760	49.8	27.9	137.8	972.0
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:			1,680	77.6	54.1	284.9	1938.7

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	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	80	7.9	1.4	46.0	222.8
Итого обед:			940	43.2	28.9	128.7	914.3
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:			1890	89.1	54.8	286.7	1992.8

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 пшеничная 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	70	5.2	0.9	30.2	146.2
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.8	2.5	13.6	88.0
Итого завтрак 1:			600	22.0	17.5	75.5	538.0
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							
5	Салат из капусты белокачаной 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	80	7.9	1.4	46.0	222.8
Итого обед:			940	38.1	20.7	158.5	942.4
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:			1940	68.545	44.37	301.318	1873.28

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
100/366/43 3	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	80	7.9	1.4	46.0	222.8
Итого обед:			950	42.9	31.5	135.3	945.0
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:			1852	71.84	59.92	250.058	1962.64

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	80	7.9	1.4	46.0	222.8
Итого обед:			952	42.4	34.7	113.7	942.4
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:			1902	81.0	58.3	274.2	1966.6

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	
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
457	Чай с сахаром	г	200	0.2	0.1	9.3	38.0
Итого завтрак 1:			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
100/366/433	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	80	7.9	1.4	46.0	222.8
Итого обед:			950	46.7	38.3	150.4	1083.3
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:			1880	76.7	67.3	287.5	2009.2

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	8.42	9.04	31.46	240.8
268	Омлет натуральный	г	100	8.6	9.67	2.13	130.80
	Батон йодированный	г	70	5.230	0.940	30.180	146.210
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000
Итого завтрак 1:			570	25.05	22.15	77.37	605.81
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	Щи 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	80	7.920	1.440	46.000	222.80
Итого обед:			950	50.41	45.620	131.620	1,085.230
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:			1920	83.89	73.97	276.258	2083.94

