

«Согласовано»



Директор МБОУ  
«Советская средняя школа №2»

/Т.А. Иванцова/

« 25 » 2024 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания  
ПродЭКО»



/Н.В. Гартман/

« 25 » 2024 г

**ПРИМЕРНОЕ**  
**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
для обучающихся с 7 до 11 лет  
МБОУ «Советская средняя школа №2»  
**ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ**  
с 27.05.2024г. по 20.06.2024г.

**Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием**

<b>1 день (понедельник)</b>							
Номертехно логической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак 1</b>						
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
	<b>Итого завтрак 1:</b>	г	<b>540</b>	<b>22.1</b>	<b>19.9</b>	<b>70.2</b>	<b>545.4</b>
	<b>Завтрак 2</b>						
82	Яблоко	г	100	0.4	0.4	1.0	44.0
	<b>Итого завтрак 2 :</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>1.0</b>	<b>44.0</b>
	<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>912</b>	<b>45.0</b>	<b>40.1</b>	<b>102.6</b>	<b>902.0</b>
	<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>8.0</b>	<b>5.8</b>	<b>66.3</b>	<b>348.9</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1,852</b>	<b>76</b>	<b>66</b>	<b>240</b>	<b>1,840</b>

**Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием**

<b>2 день (вторник)</b>							
Номертехнологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>							
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
<b>Итого завтрак 1:</b>			<b>500</b>	<b>19.9</b>	<b>25.8</b>	<b>89.2</b>	<b>662.3</b>
<b>Завтрак 2</b>							
82	Апельсин	г	100	0.4	0.4	1.0	44.0
<b>Итого завтрак 2 :</b>			<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>1.0</b>	<b>44.0</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого обед:</b>			<b>900</b>	<b>34.9</b>	<b>19.6</b>	<b>141.4</b>	<b>855.6</b>
<b>Полдник</b>							
501	Сок фруктовый	г	200	1.0	0.2	20.2	86.0
	Выпечка	г	100	7.03	5.6	46.09	262.90
<b>Итого полдник:</b>			<b>300</b>	<b>8.0</b>	<b>5.8</b>	<b>66.3</b>	<b>348.9</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1800.0</b>	<b>63.2</b>	<b>51.6</b>	<b>297.9</b>	<b>1910.8</b>

**Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием**

<b>3 день (среда)</b>							
Номер техно логической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>33.4</b>	<b>17.9</b>	<b>77.5</b>	<b>600.6</b>
	<b>Завтрак 2</b>						
82	Киви	г	100	0.4	0.4	1.0	44.0
	<b>Итого завтрак 2 :</b>		<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>1.0</b>	<b>44.0</b>
	<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>910</b>	<b>42.4</b>	<b>28.9</b>	<b>125.4</b>	<b>926.0</b>
	<b>Полдник</b>						
501	Сок фруктовый	г	200	1.0	0.2	20.2	86.0
	Выпечка	г	100	7.03	5.6	46.09	262.90
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300</b>	<b>8.0</b>	<b>5.8</b>	<b>66.3</b>	<b>348.9</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1,900</b>	<b>84</b>	<b>53</b>	<b>270</b>	<b>1,919</b>

**Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием**

<b>4 день (четверг)</b>							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>							
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
<b>Итого завтрак 1:</b>			<b>520</b>	<b>18.0</b>	<b>19.7</b>	<b>72.6</b>	<b>539.0</b>
<b>Завтрак 2</b>							
82	Яблоко	г	100	0.4	0.4	1.0	44.0
<b>Итого завтрак 2 :</b>			<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>1.0</b>	<b>44.0</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого обед:</b>			<b>720</b>	<b>45.9</b>	<b>27.2</b>	<b>114.8</b>	<b>860.6</b>
<b>Полдник</b>							
501	Сок фруктовый	г	200	1.0	0.2	20.2	86.0
	Выпечка	г	100	7.03	5.6	46.09	262.90
<b>Итого полдник:</b>			<b>300</b>	<b>8.0</b>	<b>5.8</b>	<b>66.3</b>	<b>348.9</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1,640</b>	<b>72.3</b>	<b>53.1</b>	<b>254.7</b>	<b>1792.5</b>

**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	
<b>Завтрак 1</b>							
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
<b>Итого завтрак 1:</b>			<b>550</b>	<b>37.5</b>	<b>19.7</b>	<b>90.8</b>	<b>685.6</b>
<b>Завтрак 2</b>							
82	Апельсин	г	100	0.4	0.4	1.0	44.0
<b>Итого завтрак 2 :</b>			<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>1.0</b>	<b>44.0</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого обед:</b>			<b>900</b>	<b>39.2</b>	<b>28.2</b>	<b>105.7</b>	<b>802.9</b>
<b>Полдник</b>							
501	Сок фруктовый	г	200	1.0	0.2	20.2	86.0
	Выпечка	г	100	7.03	5.6	46.09	262.90
<b>Итого полдник:</b>			<b>300</b>	<b>8.0</b>	<b>5.8</b>	<b>66.3</b>	<b>348.9</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1850</b>	<b>85.1</b>	<b>54.1</b>	<b>263.7</b>	<b>1881.4</b>

**Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием**

<b>6 день (понедельник)</b>							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>							
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	40	4.0	0.7	23.0	111.4
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.8	2.5	13.6	88.0
<b>Итого завтрак 1:</b>			<b>570</b>	<b>20.8</b>	<b>17.3</b>	<b>68.3</b>	<b>503.2</b>
<b>Завтрак 2</b>							
82	Киви	г	100	0.4	0.4	1.0	44.0
<b>Итого завтрак 2 :</b>			<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>1.0</b>	<b>44.0</b>
<b>Обед</b>							
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	40	4.0	0.7	23.0	111.4
<b>Итого обед:</b>			<b>900</b>	<b>34.1</b>	<b>20.0</b>	<b>135.5</b>	<b>831.0</b>
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого полдник:</b>			<b>300</b>	<b>8.0</b>	<b>5.8</b>	<b>66.3</b>	<b>348.9</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1870</b>	<b>63.315</b>	<b>43.43</b>	<b>271.138</b>	<b>1727.07</b>

**Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием**

<b>7 день (вторник)</b>							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>							
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
<b>Итого завтрак 1:</b>			<b>502</b>	<b>20.5</b>	<b>22.3</b>	<b>47.5</b>	<b>624.7</b>
<b>Завтрак 2</b>							
82	Яблоко	г	100	0.4	0.4	1.0	44.0
<b>Итого завтрак 2 :</b>			<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>1.0</b>	<b>44.0</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого обед:</b>			<b>910</b>	<b>39.0</b>	<b>30.8</b>	<b>112.3</b>	<b>833.6</b>
<b>Полдник</b>							
501	Сок фруктовый	г	200	1.0	0.2	20.2	86.0
	Выпечка	г	100	7.03	5.6	46.09	262.90
<b>Итого полдник:</b>			<b>300</b>	<b>8.0</b>	<b>5.8</b>	<b>66.3</b>	<b>348.9</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1812</b>	<b>67.88</b>	<b>59.2</b>	<b>227.058</b>	<b>1851.24</b>



**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	
<b>Завтрак 1</b>							
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
<b>Итого завтрак 1:</b>			<b>550</b>	<b>30.2</b>	<b>17.4</b>	<b>93.3</b>	<b>631.4</b>
<b>Завтрак 2</b>							
82	Апельсин	г	100	0.4	0.4	1.0	44.0
<b>Итого завтрак 2 :</b>			<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>1.0</b>	<b>44.0</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого обед:</b>			<b>872</b>	<b>38.4</b>	<b>33.9</b>	<b>90.7</b>	<b>831.0</b>
<b>Полдник</b>							
501	Сок фруктовый	г	200	1.0	0.2	20.2	86.0
	Выпечка	г	100	7.03	5.6	46.09	262.90
<b>Итого полдник:</b>			<b>300</b>	<b>8.0</b>	<b>5.8</b>	<b>66.3</b>	<b>348.9</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1822</b>	<b>77.0</b>	<b>57.5</b>	<b>251.2</b>	<b>1855.2</b>

**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	
<b>Завтрак 1</b>							
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
<b>Итого завтрак 1:</b>			<b>530</b>	<b>21.9</b>	<b>23.2</b>	<b>70.8</b>	<b>577.0</b>
<b>Завтрак 2</b>							
82	Киви	г	100	0.4	0.4	1.0	44.0
<b>Итого завтрак 2 :</b>			<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>1.0</b>	<b>44.0</b>
<b>Обед</b>							
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	40	4.0	0.7	23.0	111.4
<b>Итого обед:</b>			<b>910</b>	<b>42.8</b>	<b>37.6</b>	<b>127.4</b>	<b>971.9</b>
<b>Полдник</b>							
501	Сок фруктовый	г	200	1.0	0.2	20.2	86.0
	Выпечка	г	100	7.03	5.6	46.09	262.90
<b>Итого полдник:</b>			<b>300</b>	<b>8.0</b>	<b>5.8</b>	<b>66.3</b>	<b>348.9</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1840</b>	<b>72.7</b>	<b>66.6</b>	<b>264.5</b>	<b>1897.8</b>

**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	
<b>Завтрак 1</b>							
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
<b>Итого завтрак 1:</b>			<b>540</b>	<b>23.78</b>	<b>21.93</b>	<b>70.19</b>	<b>571</b>
<b>Завтрак 2</b>							
82	Яблоко	г	100	0.4	0.4	1.0	44.0
<b>Итого завтрак 2 :</b>			<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>1.0</b>	<b>44.0</b>
<b>Обед</b>							
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	40	4.0	0.7	23.0	111.4
<b>Итого обед:</b>			<b>910</b>	<b>46.45</b>	<b>44.900</b>	<b>108.620</b>	<b>973.830</b>
<b>Полдник</b>							
501	Сок фруктовый	г	200	1.000	0.200	20.200	86.000
	Выпечка	г	100	7.03	5.6	46.09	262.90
<b>Итого полдник:</b>			<b>300</b>	<b>8.03</b>	<b>5.800</b>	<b>66.290</b>	<b>348.900</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1850</b>	<b>78.66</b>	<b>73.03</b>	<b>246.078</b>	<b>1937.73</b>