


«Согласовано»

Директор МБОУ  
«Новоогаревская средняя школа №19»

  
\_\_\_\_\_/О.Н. Беккер/  
«*AS*» 05 2024 г.

### ПРИМЕРНОЕ

### ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Новоогаревская средняя школа №19»

### ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

с 27.05.2024г. по 20.06.2024г.



  
\_\_\_\_\_/Н.В. Гартман/  
«*AS*» 05 2024 г.

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

Номертехно логической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1 день (понедельник)</b>							
<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>							
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 пшпией 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
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>952</b>	<b>49,4</b>	<b>40,7</b>	<b>129,6</b>	<b>1033,2</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>1 892</b>	<b>80</b>	<b>67</b>	<b>267</b>	<b>1 972</b>

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		
<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>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>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	
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	
<b>Итого обед:</b>				<b>38,5</b>	<b>20,4</b>	<b>160,4</b>	<b>947,2</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>8,0</b>	<b>5,8</b>	<b>66,3</b>	<b>348,9</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>1840,0</b>	<b>66,7</b>	<b>52,4</b>	<b>316,9</b>	
							<b>2002,4</b>	

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

3 день (среда)									
Номертехно 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	Ййю 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>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>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	80	7,9	1,4	46,0	222,8		
	<b>Итого обед:</b>			<b>46,4</b>	<b>29,6</b>	<b>148,4</b>	<b>1037,4</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>8,0</b>	<b>5,8</b>	<b>66,3</b>	<b>348,9</b>		
	<b>Итого за день:</b>			<b>88</b>	<b>54</b>	<b>293</b>	<b>2 031</b>		

**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	
<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	70	5,2	0,9	30,2	146,2
<b>Итого завтрак 1:</b>				<b>19,3</b>	<b>20,0</b>	<b>79,8</b>	<b>573,8</b>
<b>Завтрак 2</b>							
82	Яблоко	г	100	0,4	0,4	1,0	44,0
<b>Итого завтрак 2:</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	Виточки из пшпы	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
<b>Итого обед:</b>				<b>49,8</b>	<b>27,9</b>	<b>137,8</b>	<b>972,0</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>8,0</b>	<b>5,8</b>	<b>66,3</b>	<b>348,9</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>1 680</b>	<b>77,6</b>	<b>284,9</b>	<b>1938,7</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 слущеным 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>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>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>1,0</b>	<b>44,0</b>
<b>Обед</b>							
29	Салат из свежкы с черносливом с маслом растительным	г	80	1,1	4,9	9,7	87,2
114/366	Суп гороховый с картофелем и пшпцей	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
<b>Итого обед:</b>				<b>43,2</b>	<b>28,9</b>	<b>128,7</b>	<b>914,3</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>8,0</b>	<b>5,8</b>	<b>66,3</b>	<b>348,9</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>89,1</b>	<b>54,8</b>	<b>286,7</b>	<b>1992,8</b>

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

6 день (понедельник)

Номер рецептуры или технологии českой	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак 1</b>							
233	Каша пшеница 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
	<b>Итого завтрак 1:</b>		<b>600</b>	<b>22,0</b>	<b>17,5</b>	<b>75,5</b>	<b>538,0</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>							
5	Салат из капусты белокочаной 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
	<b>Итого обед:</b>		<b>940</b>	<b>38,1</b>	<b>20,7</b>	<b>158,5</b>	<b>942,4</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>1940</b>	<b>68,545</b>	<b>44,37</b>	<b>301,318</b>	<b>1873,28</b>

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

		7 день (вторник)						
Номер репертуры или технологии часовой	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>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>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	
100/366/43	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	г	250/10/10	4,2	6,6	16,5	122,0	
3	Пюре картофельное	г	150	3,2	6,0	9,2	102,0	
377	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	
<b>Итого обед:</b>				<b>42,9</b>	<b>31,5</b>	<b>135,3</b>	<b>945,0</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>8,0</b>	<b>5,8</b>	<b>66,3</b>	<b>348,9</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>71,84</b>	<b>59,92</b>	<b>250,058</b>	<b>1962,64</b>	



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

		День (среда)				Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
Номер рецептуры или технологии чешской карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	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 ступеным 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 пшпцей 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		
<b>Итого обед:</b>									
			<b>952</b>	<b>42,4</b>	<b>34,7</b>	<b>113,7</b>	<b>942,4</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>1902</b>	<b>81,0</b>	<b>58,3</b>	<b>274,2</b>	<b>1966,6</b>		

Примерное меню для детей в лагерях с дневным пребыванием

9 день (четверг)

Номер рецептуры или технологии českой кухни	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	Дйцо 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>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>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
100/366/43	Рассолыник ленинградский с пшпцей 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	Макаронь 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
<b>Итого обед:</b>				<b>46,7</b>	<b>38,3</b>	<b>150,4</b>	<b>1083,3</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>8,0</b>	<b>5,8</b>	<b>66,3</b>	<b>348,9</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>76,7</b>	<b>67,3</b>	<b>287,5</b>	<b>2009,2</b>

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

10 день (пятница)									
Номер рецептуры или технологии чешской кухни	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал		
				Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак1</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	70	5,230	0,940	30,180	146,210		
465	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000		
<b>Итого завтрак1:</b>									
			<b>570</b>	<b>25,05</b>	<b>22,15</b>	<b>77,37</b>	<b>605,81</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		
104/366/43	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей и сметаной	г	250/10/10	6,13	7,19	7,66	96,45		
347	Котлета "Пшкельная"	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		
<b>Итого обед:</b>									
			<b>950</b>	<b>50,41</b>	<b>45,620</b>	<b>131,620</b>	<b>1 085,230</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>1920</b>	<b>83,89</b>	<b>73,97</b>	<b>276,258</b>	<b>2083,94</b>		