

«Согласовано»

Директора МБОУ  
«Средняя школа №1  
имени Героя Советского  
Союза Б.Н. Емельянова»

  
В.В. Ларина/  
«15» 2024 г.



«Утверждаю»

Директор ООО «Компания  
ПродЭКО»

  
Н.В. Гартман/  
«15 05» 2024 г.



## ПРИМЕРНОЕ

### ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Средняя школа №1 имени Героя Советского  
Союза Б.Н. Емельянова»

### ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

с 27.05.2024г. по 20.06.2024г.

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

**1 день (понедельник)**

Номертехнологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая 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>		<b>г</b>	<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>		<b>г</b>	<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>							
Номертехно логической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергети ческая 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>							
Номертехнологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая 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 пиццей 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**

**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	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 пшеницы	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 пшцей	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**

**6 день (понедельник)**

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 белокочаной с огурцом с маслом растительным	г	80	1,0	4,9	2,2	56,8
130/366	Суп с макаронными изделиями, картофелем с пшцей	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**

**7 день (вторник)**

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 пиццы	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	Макаронны 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
104/366/43 3	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>