

«Согласовано»

Директор МБОУ  
«Гимназия №1»



«Утверждаю»

Директор ООО «Компания  
ПродЭКО»



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для обучающихся в

МБОУ «Гимназия №1»

Лагерь дневного пребывания

с 28 октября по 1 ноября 2024 года

## Примерное меню для детей в лагерях

1 день (28.10)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
259	Макароны отварные с сыром	г	170	10,50	8,50	30,50	240,60
69	Бутерброд с маслом сливочным	г	20/15	1,6	11	10	146,00
82	Фрукт	г	120	0,5	0,5	11,8	52,80
	Батон йодированный	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,00
<b>Итого завтрак:</b>			<b>565</b>	<b>18,300</b>	<b>23,200</b>	<b>80,800</b>	<b>604,600</b>
<b>Обед</b>							
150	Икра кабачковая	г	80	1,50	7,10	6,20	94,40
95/366/433	Борщ с капустой и картофелем, с пиццей и сметаной	г	240/10/5	4,300	6,800	9,800	118,200
328	Жаркое по-домашнему	г	250	25,5	26,700	15,900	405,700
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	148,53
	Батон йодированный	г	40	3,960	0,720	23,000	111,40
<b>Итого обед:</b>			<b>905</b>	<b>44,660</b>	<b>43,020</b>	<b>105,660</b>	<b>962,230</b>
<b>Полдник</b>							
501	Сок фруктовый	г	200	1,000	0,200	20,200	86,00
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
<b>Итого полдник:</b>			<b>300</b>	<b>8,030</b>	<b>5,800</b>	<b>66,290</b>	<b>348,900</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>70,990</b>	<b>72,020</b>	<b>252,750</b>	<b>1 915,730</b>

## Примерное меню для детей в лагерях

### 2 день (29.10)

Номер рецептуры или технологической	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углевод ы	
<b>Завтрак</b>							
285	Пудинг из творога	г	150	2,80	7,40	26,60	277,00
471	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1,40	1,70	11,10	65,40
267	Яйцо вареное	г	40	5,1	4,6	0,3	63,00
82	Фрукт	г	120	0,5	0,5	11,8	52,80
	Батон йодированный	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,3	0,1	9,5	40,00
<b>Итого завтрак:</b>			<b>567</b>	<b>12,500</b>	<b>14,600</b>	<b>74,000</b>	<b>569,400</b>
<b>Обед</b>							
148	Помидоры свежие (порциями)	г	80	0,60	0,10	1,50	8,80
114/366	Суп картофельный с горохом и пшцей	г	240/10	4,40	5,00	10,50	104,60
299	Рыба тушеная в томате с овощами	г	140	13,30	2,30	7,20	103,00
205	Каша рисовая рассыпчатая	г	150	3,7	4,900	37,700	209,600
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	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
<b>Итого обед:</b>			<b>900</b>	<b>35,460</b>	<b>14,920</b>	<b>128,860</b>	<b>763,930</b>
<b>Полдник</b>							
501	Сок фруктовый	г	200	1,000	0,200	20,200	86,00
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
<b>Итого полдник:</b>			<b>300</b>	<b>8,030</b>	<b>5,800</b>	<b>66,290</b>	<b>348,900</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>55,990</b>	<b>35,320</b>	<b>269,150</b>	<b>1 682,230</b>

## Примерное меню для детей в лагерях

3 день (30.10)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	г	200	8,42	9,04	31,46	240,8
64	Бутерброд с сыром	г	35	5,2	7,8	7,4	121,0
82	Фрукт	г	120	0,5	0,5	11,8	52,80
	Батон йодированный	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,00
<b>Итого завтрак:</b>			<b>585</b>	<b>19,820</b>	<b>20,540</b>	<b>79,160</b>	<b>579,800</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из капусты белокочанной	г	80	1,30	4,90	6,60	75,20
116/366	Суп картофельный с вермишелью и пшеницей	г	240/10	4,80	4,20	16,10	121,30
350	Гёфтели мясные с рисом "Ежики"	г	100	9,40	8,10	9,90	150,00
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	5,6	5,800	9,800	173,600
486	Компот из яблок	г	200	0,100	0,100	11,100	46,00
	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
<b>Итого обед:</b>			<b>900</b>	<b>33,960</b>	<b>25,420</b>	<b>107,160</b>	<b>826,030</b>
<b>Полдник</b>							
501	Сок фруктовый	г	200	1,000	0,200	20,200	86,00
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
<b>Итого полдник:</b>			<b>300</b>	<b>8,030</b>	<b>5,800</b>	<b>66,290</b>	<b>348,900</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>61,810</b>	<b>51,760</b>	<b>252,610</b>	<b>1 754,730</b>

## Примерное меню для детей в лагерях

4 день (31.10)							
Номер рецептуры или технологич	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
233	Каша пшеничная молочная жидкая	г	200	6,0	6,9	28,5	199,8
268	Омлет натуральный	г	100	8,6	9,7	2,2	130,8
82	Фрукт	г	120	0,5	0,5	11,8	52,80
	Батон йодированный	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
464	Кофейный напиток	г	200	1,4	1,2	11,4	63,00
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>555</b>	<b>23,000</b>	<b>20,300</b>	<b>71,000</b>	<b>517,600</b>
<b>Обед</b>							
21	Салат из моркови	г	80	1,00	4,90	9,00	83,20
100/366/433	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	г	240/10/5	4,20	7,40	12,90	134,50
256	Макароны отварные	г	150	5,60	0,50	29,60	181,40
321	Мясо тушеное	г	100	15,3	17,400	2,300	227,000
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	30,700	148,50
	Батон йодированный	г	40	3,960	0,720	23,000	111,40
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>905</b>	<b>39,460</b>	<b>32,620</b>	<b>127,600</b>	<b>970,000</b>
<b>Полдник</b>							
501	Сок фруктовый	г	200	1,000	0,200	20,200	86,00
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>300</b>	<b>8,030</b>	<b>5,800</b>	<b>66,290</b>	<b>348,900</b>
<b>Итого полдник:</b>				<b>8,030</b>	<b>5,800</b>	<b>66,290</b>	<b>348,900</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>70,490</b>	<b>58,720</b>	<b>264,890</b>	<b>1 836,500</b>

## Примерное меню для детей в лагерях

### 5 день (01.11)

Номер рецептуры или технологи	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
279	Запеканка из творога	г	150	31,60	9,20	25,30	310,00
471	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1,40	1,70	11,10	65,50
63	Бутерброд с сыром	г	25/20/5	7,2	13	10	186,00
82	Фрукт	г	100	0,4	0,4	9,8	44,00
	Батон йодированный	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,00
<b>Итого завтрак:</b>			<b>550</b>	<b>43,200</b>	<b>24,700</b>	<b>80,200</b>	<b>714,700</b>
<b>Обед</b>							
148	Огурцы свежие (порциями)	г	80	0,60	0,10	1,50	8,80
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11,07	3,93	16,07	143,75
341	Котлеты "Пермские"	г	100	14,20	8,40	9,50	171,00
377	Пюре картофельное	г	150	3,2	6,000	9,200	102,000
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	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
<b>Итого обед:</b>			<b>930</b>	<b>42,530</b>	<b>21,050</b>	<b>108,230</b>	<b>763,480</b>
<b>Полдник</b>							
501	Сок фруктовый	г	200	1,000	0,200	20,200	86,00
	Выпечка	г	100	7,03	5,6	46,09	262,90
<b>Итого полдник:</b>			<b>300</b>	<b>8,030</b>	<b>5,800</b>	<b>66,290</b>	<b>348,900</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>93,760</b>	<b>51,550</b>	<b>254,720</b>	<b>1 827,080</b>