

Утверждаю

Директор МБОУ
«Гуманитарно-математический лицей»
(наименование образовательной организации)
В.В. Сошнева
Ф.И.О.



Примерное меню
для лагеря дневного пребывания детей
«Родничок»
в период осенних каникул
2024-2025 учебного года

Примерное пятидневное меню для лагеря

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день								
Завтрак								
	Омлет натуральный	г	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83
	Банан	г	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Шоколад	г	50	3,500	21,500	26,500	275	
Обед								
	Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	106
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,300	4,250	15,125	108,000	144
	Плов из отварной птицы	г	240	18,290	18,170	43,310	410,280	406
	Сок абрикосовый	г	200	1,000	0,000	0,000	110,000	518
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Полдник								
	Вафли	г	150	2,52	2,97	69,57	315	588
	Йогурт	г	200	10,00	6,40	17,00	174,000	516
	Мармелад	г	70	81	0,1	0	210	
2 день								
Завтрак								
	Тефтели из говядины припущенные	г	100	13,800	12,700	8,700	242,860	389
	Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
Обед								
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Биточек из курицы припущенный	г	90	13,50	9,60	8,36	169,700	412
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	27,00	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Полдник								
	Пряник	г	150	12,37	4,8	8	92	588
	Снежок	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516
	Шоколад	г	50	3,5	21,5	26,5	275	
3 день								
Завтрак								
	Запеканка из творога	г	150	24,000	25,200	23,900	425,000	313
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Банан (поштучно)	г	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
Обед								
	Винегрет овощной	г	60	0,780	6,480	4,080	78,000	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Азу	г	240	19,5	21	24,930	367	364
	Компот из изюма	г	200	0,30	0,01	17,50	72,000	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Полдник								
	Пряник	г	150	6,94	0,57	8,04	180,43	588

	Кефир	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516
	Шоколад	г	50	3,5	21,5	26,5	275	
4 день	Завтрак							4 день
	Каша пшеничная вязкая	г	200	8,720	12,860	37,120	299,000	258
	Бутерброт с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300
	Чай с сахаром	г	200	0,100	0,000	15,000	60,000	457
	Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
	Шоколад	г	50	3,5	21,5	26,5	275	
	Обед							
	Салат овощной с зеленым горошком	г	60	0,900	1,140	1,590	20,100	69
	Суп с крупой	г	250	1,600	5,080	17,050	120,300	155
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,050	237
	Печень куриная в соусе	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
	Сок яблочный	г	200	1,000	0,200	0,200	92,000	518
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Полдник							
	Пастила	г	150,000	11,600	10,100	16,800	116,000	
	Ацидофилин	г	200	5,80	5,00	8,00	100,000	516
	Печенье	г	150	7,3	16	68	450	
5 день	Завтрак							5 день
	Кнели из кур	г	90	15,600	15,800	6,700	230,140	411
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Чай с джемом	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	458*
	Банан (поштучно)	г	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Сухари с сахаром и изюмом	г	100	7,3	16	68	450	
	Обед							
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
	Ленивые голубцы	г	240	20,400	19,920	9,600	300,000	372
	Чай с сахаром	г	200	0,100	0,000	15,000	60,000	457
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Полдник							
	Печенье	г	150	7,3	16	68	450	570
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	Мармелад	г	70	81	0,1	0	210	