

«Согласовано»
Директор МКОУ «ЦО 24»

МКОУ «ЦО 24»
Директор М.Ю. Молодцова



«Утверждаю»
ИИ Кафизтулин

ИИ Кафизтулин

28.10.2024г.



Примерное пятидневное меню для организации питания учащихся в лагере дневного пребывания на 2024 учебный год

Примерное пятидневное меню для обучающихся с 12 и старше.

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
Понед-к	Пудинг из творога	г	200	32	33,6	31,8	501,5	313
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0,2	14,5	0,3	132,2	100
	Сыр порционный	г	20	3,84	5,2	0	68,6	100
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0,5	0	15,2	61	493
	Итого завтрак:		465	38,04	53,88	57,58	747,1	
	Обед							
	Салат овощной с яблоком	г	100	4,1	15,2	13	125	28
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	г	250	3,1	5,5	16,3	151,2	144
	Шницель из курицы припущенный	г	100	15,8	10,9	9,6	192,4	412
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9,6	8,8	38,2	275,3	237
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		880	32,48	26,14	124,58	835,6	
	Полдник							
	Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	518
	Зефир	г	50	0,9	26,2	87,2	223,6	промыш.
	Мандарин	г	100	0,16	4	15	73,2	112
	Итого полдник:		400	2,06	30,2	102,2	406,8	
2 день	Итого за день:							1989,5
2 день	Завтрак							2 день
Вторник	Омлет натуральный с сыром	г	200	1,6	7,9	7,2	286,4	301
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0,1	8,2	0,1	74,8	478
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Батон нарезной	г	30	3	1,06	15,5	78,6	111
	Итого завтрак:		445	8,3	20,46	47,8	583,8	
	Обед							
	Овощи натуральные	г	100	0,6	0,075	1,875	132,5	106
	Борщ с капустой и картофелем и курицей	г	250	3,6	6,4	11,8	159,6	128
	Курица в соусе	г	100	26,3	15,2	5,5	286,6	403
	Макаронные изделия отварные	г	180	7,5	6,9	31,1	196	291
	Компот из свежих плодов или ягод	г	200	0,3	0,1	17,2	86,5	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		880	41,78	29,615	87,955	967,9	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промышл
	Печенье сахарное	г	50	2,06	13,2	47,4	189,3	промышл
	Яблоко	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
	Итого полдник:	г	350	5,66	16,6	64,4	361,3	
3 день	Итого за день:							1913
3 день	Завтрак							3 день
Среда	Биточки из курицы	г	100	14,6	10,8	9,8	224,3	412
	Макаронные изделия отварные	г	180	7,5	6,9	31,1	196	291
	Масло сливочное порциями	г	15	0,2	14,6	0,2	115,6	478
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459*
	Батон нарезной	г	40	5	2,01	15,6	84,2	111
	Итого завтрак:		535	27,4	34,31	71,9	681,1	

		Обед						
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	100	1,33	6,17	6,17	121,67	31
	Суп картофельный с фрикадельками	г	250	3,6	4,6	13,6	229,6	149
	Рыба запеченная в сметанном соусе	г	100	15,6	4,1	11,3	201,9	345
	Картофельное пюре	г	180	6,9	7	31,2	168,8	173
	Компот из изюма	г	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	30	3	1,06	12,4	78,6	111
	Итого обед:		890	32,91	23,29	111,87	964,87	
		Полдник						
	Сок яблочный	г	200	1	0	0	110	518
	Печенье "курабье"	г	50	2,06	13,2	47,4	165,4	промышл
	Груша	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
	Итого полдник:		400	3,86	13,4	54,9	369,4	
4 день	Итого за день:			64,17	71	171,9	2015,37	
Четверг	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	200	14,27	23,53	52,53	465,3	247
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Сыр порционный	г	20	3,84	5,2	0	68,6	100
	Батон нарезной	г	30	3	1,16	10,28	78,6	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Итого завтрак:		490	29,41	37,19	79,01	754,5	
		Обед						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,5	8,5	6	187,17	19
	Суп с крупор и курицей	г	250	2	6,35	21,31	150,37	155
	Рагу из птицы	г	280	16,1	16,8	18,55	404,25	407
	Компот из сухофруктов	г	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		880	23,58	32,59	93,34	958,49	
		Полдник						
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промыш.
	Печенье овсяное	г	50	2,06	13,2	47,4	189,3	промыш.
	Яблоко	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
	Итого полдник:		350	5,66	16,6	64,4	361,3	
5 день	Итого за день:			58,65	86,38	236,75	2074,29	
Пятница	Завтрак							
	Кнели из кур	г	100	17,33	17,55	100,1	255,7	5 день 411
	Макаронные изделия отварные	г	180	7,5	6,9	31,1	196	291
	Масло сливочное порциями	г	15	0,2	14,6	0,2	115,6	478
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459*
	Батон нарезной	г	30	3	1,06	12,4	78,6	111
	Итого завтрак:		525	28,13	40,11	159	706,9	
		Обед						
	Салат из белокачанной капусты с морковью	г	100	1,6	10,1	9,6	136	4
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	г	250	2,89	8,44	20,75	171,87	134
	Тефтели из говядины припущенные	г	100	15,1	14,1	9,9	202,6	389
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9,6	8,8	38,2	275,3	237
	Компот из яблок с лимоном	г	200	0,3	0,2	25,1	103	509
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		880	32,97	42,58	124,03	995,47	
		Полдник						
	Сок виноградный	г	200	1	0	0	110	518
	Пряник	г	50	0,9	26,2	87,2	159,3	промышл
	Яблоко	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
	Итого полдник:		350	2,7	26,4	94,7	363,3	
	Итого за день:			63,8	109,09	377,73	2065,67	