

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря с дневным
пребыванием детей МБОУ лицей



Е.М.Кочетова

Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Лицей имени Ивана Ивановича Федунца»
(МБОУ лицей)



Ю.В.Гордов

*Примерное десятидневное меню
для летнего лагеря
с дневным пребыванием детей
на 2024 год*

№ тех.карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал.
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК							
№ 91	Бутерброд с сыром	35		5,00	8,10	7,40	123,00
№ 90	Бутерброд с сыром		45	6,70	9,50	9,90	153,00
№ 302	Омлет с зеленым горошком	150		10,00	11,80	5,40	168,00
№ 302	Омлет с зеленым горошком		150	10,00	11,80	5,40	168,00
№ 291	Макароны отварные	150		5,66	0,68	29,04	144,90
№ 291	Макароны отварные		180	6,79	0,81	34,85	173,88
№ 494	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	15,20	61,00
№ 494	Чай с лимоном		200	0,10	0,00	15,20	61,00
№ 111	Батон нарезной	20		1,50	0,58	10,28	52,40
№ 111	Батон нарезной		30	2,25	0,87	15,42	78,60
	итого (7-11лет)			22,26	21,16	67,32	549,30
	Итого (11 лет и старше)			25,84	22,98	80,77	634,48
ОБЕД							
№ 17	Салат из свеж.огурцов	80		0,56	8,08	1,60	81,60
№ 17	Салат из свеж.огурцов		100	0,70	10,10	2,00	102,00
№ 142	Щи из свеж.капусты с картоф.	250		1,75	4,98	7,78	83,00
№ 142	Щи из свеж.капусты с картоф.		250	1,75	4,98	7,78	83,00
№ 412	Котлеты из птицы	100		15,00	10,71	9,29	188,57
№ 412	Котлеты из птицы		120	18,00	12,86	11,14	226,29
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,55	7,85	37,08	253,05
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая		180	10,26	9,42	44,50	303,66
№ 509	Компот из яблок и лимона	200		0,30	0,20	25,10	103,00
№ 509	Компот из яблок и лимона		200	0,30	0,20	25,10	103,00
№ 109	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20
№ 109	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,60
№ 111	Батон нарезной	20		1,50	0,58	10,28	52,40
№ 111	Батон нарезной		30	2,25	0,87	15,42	78,60
	итого (7-11лет)			29,64	32,76	101,14	813,82
	Итого (11 лет и старше)			35,90	38,90	119,30	966,15
ПОЛДНИК							
№ 112	Апельсин	100		0,90	0,20	8,10	43,00
№ 112	Апельсин		100	0,90	0,20	8,10	43,00
№ 515	Молоко 0,2	200		5,80	5,00	9,60	106,00
№ 515	Молоко 0,2		200	5,80	5,00	9,60	106,00
Пром.	Круассан	70		5,90	18,70	38,80	350,00
Пром.	Круассан		70	5,90	18,70	38,80	350,00
Пром.	Вода питьевая 0,5	500		0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Вода питьевая 0,5		500	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого (7-11лет)			12,60	23,90	56,50	499,00
	Итого (11 лет и старше)			12,60	23,90	56,50	499,00
	Всего (7-11 лет)			64,50	77,81	224,96	1862,12
	Всего (11 лет и старше)			74,34	85,78	256,57	2099,63

День - второй

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал.
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК						
№ 94	Бутерброд с маслом слив.	30		1,20	12,50	7,50	147,00
№ 93	Бутерброд с маслом слив.		40	1,60	16,70	10,00	197,00
№ 268	Каша рисовая молочная	200		5,54	8,62	32,40	229,40
№ 268	Каша рисовая молочная		250	6,93	10,78	40,50	286,75
№ 300	Яйцо вареное	40		5,10	4,60	0,30	63,00
№ 300	Яйцо вареное		40	5,10	4,60	0,30	63,00
№ 498	Какао со сгущ. молоком	200		3,70	3,80	24,50	147,00
№ 498	Какао со сгущ. молоком		200	3,70	3,80	24,50	147,00
№ 111	Батон нарезной	20		1,50	0,58	10,28	52,40
№ 111	Батон нарезной		30	2,25	0,87	15,42	78,60
	итого (7-11лет)			17,04	30,10	74,98	638,80
	Итого (11 лет и старше)			19,58	36,75	90,72	772,35
	ОБЕД						
№ 76	Винегрет овощной	80		1,04	8,64	5,44	104,00
№ 76	Винегрет овощной		100	1,30	10,80	6,80	130,00
№ 144	Суп картоф.с бобовыми(горох)	250		2,30	4,25	15,10	108,00
№ 144	Суп картоф.с бобовыми(горох)		250	2,30	4,25	15,10	108,00
№ 342	Рыба тушеная в сметан.соусе	200		19,40	10,40	5,80	194,00
№ 342	Рыба тушеная в сметан.соусе		200	19,40	10,40	5,80	194,00
№ 426	Картофель отварной	150		2,85	7,35	19,05	153,00
№ 426	Картофель отварной		180	3,42	8,82	22,86	183,60
№ 512	Компот из кураги	200		0,30	0,00	20,10	81,00
№ 512	Компот из кураги		200	0,30	0,00	20,10	81,00
№ 109	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20
№ 109	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,60
№ 111	Батон нарезной	20		1,50	0,58	10,28	52,40
№ 111	Батон нарезной		30	2,25	0,87	15,42	78,60
	итого (7-11лет)			29,37	31,58	85,79	744,60
	Итого (11 лет и старше)			31,61	35,62	99,44	844,80
	ПОЛДНИК						
№ 112	Банан	100		1,50	0,50	21,00	96,00
№ 112	Банан		100	1,50	0,50	21,00	96,00
№ 518	Сок апельсиновый	200		1,40	0,20	0,20	120,00
№ 518	Сок апельсиновый		200	1,40	0,20	0,20	120,00
Пром.	Крендель	100		7,10	17,70	68,60	448,00
Пром.	Крендель		100	7,10	17,70	68,60	448,00
Пром.	Вода питьевая 0,5	500		0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Вода питьевая 0,5		500	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого (7-11лет)			10,00	18,40	89,80	664,00
	Итого (11 лет и старше)			10,00	18,40	89,80	664,00
	Всего (7-11 лет)			56,41	80,08	250,57	2047,40
	Всего (11 лет и старше)			61,19	90,77	279,96	2281,15

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порций, г		Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал.
		7-11 лет	11 лет и старше	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК							
№ 82	Бутерброд с ветчиной	35		3,60	5,70	7,40	95,00
№ 81	Бутерброд с ветчиной		50	5,20	8,60	9,80	137,00
№ 412	Биточки из птицы	100		15,00	10,71	9,29	188,57
№ 412	Биточки из птицы		120	18,00	12,86	11,14	226,29
№ 237	Каша гречневая расп.	150		8,55	7,85	37,08	253,05
№ 237	Каша гречневая расп.		180	10,26	9,42	44,50	303,66
№ 500	Кофейный напиток на сгущ.молоке	200		2,90	2,00	20,90	113,00
№ 500	Кофейный напиток на сгущ.молоке		200	2,90	2,00	20,90	113,00
№ 111	Батон нарезной	20		1,50	0,58	10,28	52,40
№ 111	Батон нарезной		30	2,25	0,87	15,42	78,60
	итого (7-11лет)			31,55	26,84	84,95	702,02
	Итого (11 лет и старше)			38,61	33,75	101,76	858,55
ОБЕД							
№ 55	Салат из свеклы с сыром	80		2,24	9,68	5,68	118,40
№ 55	Салат из свеклы с сыром		100	2,80	12,10	7,10	148,00
№ 147	Суп картофельный с макар.издел.	250		2,70	2,85	18,83	111,25
№ 147	Суп картофельный с макар.издел.		250	2,70	2,85	18,83	111,25
№ 398	Печень по строгановски	110		18,00	13,80	4,30	213,00
№ 398	Печень по строгановски		110	18,00	13,80	4,30	213,00
№ 414	Рис отварной	150		3,69	6,08	33,81	204,60
№ 414	Рис отварной		180	4,43	7,29	40,57	245,52
№ 510	Компот из апельс.и яблок	200		0,50	0,20	22,20	93,00
№ 510	Компот из апельс.и яблок		200	0,50	0,20	22,20	93,00
№ 109	Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	10,02	52,20
№ 109	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,60
№ 111	Батон нарезной	20		1,50	0,58	10,28	52,40
№ 111	Батон нарезной		30	2,25	0,87	15,42	78,60
	итого (7-11лет)			30,61	33,55	105,12	844,85
	Итого (11 лет и старше)			33,32	37,59	121,78	958,97
ПОЛДНИК							
№ 112	Груша	100		0,40	0,30	10,30	47,00
№ 112	Груша		100	0,40	0,30	10,30	47,00
№ 518	Сок фруктовый	200		1,00	0,20	0,20	92,00
№ 518	Сок фруктовый		200	1,00	0,20	0,20	92,00
Пром.	Печенье "Золушка"	100		19,60	60,40	5,10	455,00
Пром.	Печенье "Золушка"		100	19,60	60,40	5,10	455,00
Пром.	Вода 0,5	500		0,00	0,00	0,00	0,00
Пром.	Вода 0,5		500	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого (7-11лет)			21,00	60,90	15,60	594,00
	Итого (11 лет и старше)			21,00	60,90	15,60	594,00
	Всего (7-11 лет)			83,16	121,29	205,66	2140,87
	Всего (11 лет и старше)			92,93	132,24	239,14	2411,52

