

УТВЕРЖДЕНО  
ИП Левина Е.А.



Левина Е.А.  
" 20 " марта 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ СШ №30



Никитина А.В.  
" 20 " марта 2024 г.

## Примерное Дифференцированное Циклическое меню

для лагерей с дневным пребыванием детей в период каникул  
март 2024 год  
Возрастная группа 7-11 лет

Меню разработано на основе:

1. Сборника рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна  
Москва ДеЛи принт, 2011
2. Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20 утвержд постановлением Главного гос.санитарного врача РФ  
от 27 октября 2010 г. № 32
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного  
питания под ред. А.И.Здобнова и В.А.Цыганенко изд-во "Арий" 2013 г.  
(Таблицы :Расчет расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий)

"СОГЛАСОВАНО"  
Начальник лагеря

" 20 " марта 2024 г.

Прием пищи	Наименование блюд	Выход порций, г	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
268/2017	Котлета по-деревенски с соусом	70/50	18,32	21,76	21,38	341,38
0,49321/2017	Капуста тушеная	1/180	3,89	6,22	13,36	145,22
382/2017	Какао с молоком	1/200	4,07	3,54	17,57	118,6
ТТК	Булочка пшеничная	1/66	5,68	2,26	38,61	197,55
338/2017	Фрукт по сезону	1/250	2,1	0,7	13,9	92
<b>Обед</b>						
71/2017	Овощи сезонные	1/100	0,9	0,16	2,86	17
82/2017	Борщ с капустой, картофелем, говядиной, сметаной	15/230/10	3,13	6,8	10,35	128,85
295/2017	Котлета, рубленая из филе куриного	1/100	8,09	15,95	9,49	214,03
302/2017	Каша рассыпчатая гречневая	1/180	5,46	10,4	26,34	221,4
ТТК	Сок	1/200	0	0	24	96
ТТК	Выпечка	1/75	3,76	4,55	29,53	172,94
ТТК	Булочка пшеничная	1/54	5,54	2,2	37,6	192,42
ТУ 9113-163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/72	7,75	3,09	52,63	269,38
	<b>Итого за день</b>		<b>68,7</b>	<b>77,6</b>	<b>297,6</b>	<b>2207</b>
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
209/2017	Яйцо отварное	1/50	6,35	5,75	0,35	79
175/2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250/10	7,6	13,9	41,85	325
379/2017	Кофейный напиток с молоком	1/200	1,4	2,0	22,4	116,0
ТТК	Булочка пшеничная	1/50	4,3	1,71	29,25	149,66
338/2017	Фрукт по сезону	1/250	2,1	0,7	13,9	92
<b>Обед</b>						
71/2017	Овощи сезонные	1/100	0,9	0,16	2,86	17
102/2017	Суп картофельный гороховый с мясом	10/240	6,47	5,83	15,87	159,72
226/330	Рыба запеченная	1/100	15,22	3	3,4	100,75

139/2014	Картофель тушеный	1/180	3,7	11,1	26,8	224
348/2017	Компот из кураги	1/200	0,78	0,04	27,63	114,8
ТТК	Кондитерское изделие	1/30	1,2	1,2	6	95,69
ТТК	Булочка пшеничная	1/54	5,54	2,2	37,6	192,42
ТУ 9113-163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/72	7,75	3,09	52,63	269,38
<b>Итого за день</b>			<b>63,3</b>	<b>50,8</b>	<b>280,5</b>	<b>1935</b>
<b>3 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
210/2017	Омлет натуральный	1/105	10,78	19,2	2,04	224
174/2017	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	250/10	7,5	13,56	53,69	367,5
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0
ТТК	Булочка пшеничная	1/66	5,68	2,26	38,61	197,55
<b>Обед</b>						
71/2017	Овощи сезонные	1/100	0,9	0,16	2,86	17
99/2017	Суп из овощей	1/250	1,9	6,29	9,68	107,44
260/2017	Гуляш из говядины	75/75	6,68	4,52	2,36	77,2
309/2017	Макаронные изделия отварные	1/180	6,18	4,76	34,06	204,0
	Нектар	1/200	0,00	0,0	24,0	96,0
ТТК	Булочка пшеничная	1/54	5,54	2,2	37,6	192,42
ТУ 9113-163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/72	7,75	3,09	52,63	269,38
<b>Итого за день</b>			<b>53,1</b>	<b>56</b>	<b>271,5</b>	<b>1809</b>
<b>4 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
ТТК	Кисломолочный продукт	1/200	5,8	5	8	100
223/2017	Запеканка из творога с молоком сгущённым	180/20	32,7	24,67	61,61	599,3
376/2017	Чай с молоком и сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0
ТТК	Булочка пшеничная	1/66	5,68	2,26	38,61	197,55
338/2017	Фрукт по сезону	1/250	2,1	0,7	13,9	92
<b>Обед</b>						
71/2017	Овощи сезонные	1/100	0,9	0,16	2,86	17
96/2017	Рассольник «Ленинградский»	1/250	2,02	5,09	11,98	107,25
268/2017	Биточки из говядины	1/100	11,17	15,2	11,58	242,03
494/1996	Сложный гарнир	1/180	4,0	0,8	31,6	150,0
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0
ТТК	Булочка пшеничная	1/54	5,54	2,2	37,6	192,42
ТУ 9113-163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/72	7,75	3,09	52,63	269,38
<b>Итого за день</b>			<b>78,1</b>	<b>59,2</b>	<b>298,4</b>	<b>2079</b>



5 день						
Завтрак						
ТТК	Йогурт	1/100	2,9	2,5	4,0	50
175/2017	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250/10	7,6	13,98	41,85	325
376/2017	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,0	14,0	56,0
ТТК	Булочка пшеничная	1/66	5,68	2,26	38,61	197,55
Обед						
52	Салат из свеклы	1/100	1,41	6,01	8,26	92,8
103/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	10/240	6,59	5,07	21,15	159,18
289/2017	Рагу из птицы	75/50	16,4	9,08	0,05	147
304/2017	Рис отварной	1/180	6,54	5,04	36,06	216,0
ТТК	Сок	1/200	0	0	24	96
ТТК	Булочка пшеничная	1/54	5,54	2,2	37,6	192,42
ТУ 9113-163-1068 6317-05	Хлеб ржаной	1/72	7,75	3,09	52,63	269,38
<b>Итого за день</b>			<b>60,6</b>	<b>49,2</b>	<b>278,25</b>	<b>1801</b>