

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель ТО Управления
Роспотребнадзора в Заиграевском
районе



У.Д. Хантаева



Директор

МБОУ «Кижингинский лицей
им. В.С. Мункина»

Т.Х.Д. Гузьинова

ТИПОВОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

МБОУ

«Кижингинский лицей им. В.С. Мункина»

2024 год

№ рецепту ры	1 день-завтрак	1 день				
	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
53-19 з	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.1
54-26 к	Каша вязкая молочная рисовая	200	4.59	5.75	24.27	167.2
209	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0
54-3 гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за завтрак:	510	14,57	18.2	60.8	464,8
	1 день - обед					
54-3 з	Помидор в нарезке	60	0.66	0.12	2.28	12.8
54-2 е	Борщ из свежей капусты	200	4.72	5.67	10.14	110.36
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
230	Отварная рыба (Горбуша)	80	6.12	0.81	2.54	42.0
54-1 хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	19.8	81.0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	Итого за обед:	880	25,3	13,9	112,86	678,16

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор
«МБОУ Казантинский лицей
им. В.С.Мункина»
Т.Н.Д.Гунзынова

№ рецепту ры	2 день-завтрак	<u>2 день</u>				
	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Г	Г.	Г.	Г.	Ккал.
223	Запеканка из творога с морковью	150	15,5	9,2	26,3	249,5
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	2,2	2,6	16,7	98,2
54-2 гп	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10	51,2
	Итого за завтрак:	460	24,5	12,8	89,1	567,4
	2 день - обед					
54-2з	Отурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-24 с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,18	15,53	100,86
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25
54-2 м	Гуляш мясной	80	13,59	13,21	3,11	185,6
54-2 хв	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6	66,9
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21,0	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед:	850	29,05	21,39	106,65	734,21

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор
«МБОУ Кизилгинский лицей
им.В.С.Мункина»
Д.А.Д.Гунзынова

№ рецепту ры	3 день-завтрак	3 день				
	Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
53-19г	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0.0	71.7
171	Каша молочная пшеничная	150	4.82	8.71	30.66	220.35
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86.0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за завтрак:	440	18,02	25,31	71,46	584,75
	3 день - обед					
54-3 з	Помидор в нарезке	60	0.66	0.12	2.28	12.8
54-10 с	Суп картофельный с крупой	200	5.13	5.78	10.77	115.58
54-1 г	Отварные макароны	150	5.32	4.92	32.8	196.8
54-4 м	Котлета мясная	75	13.7	13.1	12.4	221.3
54-3соеу	Соус красный основной	45	1.5	1.1	4.0	31.8
54-34хн	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.2	11.0	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за обед:	790	31,11	25,72	102,75	765,58

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

«МБОУ Кизилитинский лицей
им. В.С.Мункина»

Т.А.Д.Гунзынова



№ рецензу ры	4 день-завтрак	4 день				
	Название блюда	Масса г	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал.
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16 к	Каша молочная «Дружба»	200	5.0	5.88	24.0	168.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Йогурт 2.5%	50	1.7	1.3	2.8	29.1
	Итого за завтрак:	520	11,6	15,08	63,0	432,6
	4 день - обед					
54-2з	Огурцы в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
87	Уха «Рыбацкая» с сайрой	250	8.6	8.41	14.33	167.41
288	Ленивые голубцы с соусом	100	20.30	17.0	35.69	377.0
54-23хн	Кисель	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за обед:	820	36,5	26,91	124,72	885,91

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор
«МБОУ Кизингинский лицей
им. В.С.Мункина»
Т.Х.Д.Гунзынова

№ рецепту ры	5 день-завтрак	5 день				
	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0.0	71.7
210	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.3	225.5
Пром.	Напиток из облепихи	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за завтрак:	440	22,6	31,9	48,0	569,3
	5 день - обед					
54-2з	Огурцы в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-25 с	Суп гороховый	200	6.54	2.79	14.93	110.21
54-4 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.22	6.34	35.93	233.7
54-14 р	Котлета рыбная	100	12.8	4.07	6.11	112.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	19.8	81.0
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за обед:	890	35,06	14,3	127,47	777,51

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор

«МБОУ Кизи́л-Ци́цинский лицей

им. В.С.Мункина»

Т.А.Д.Гунзынова

№ рецепту ры	6 день-завтрак	6 <u>день</u>				
	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277,0
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Йогурт 2,0%	100	4,5	2,0	6,5	62,0
	Итого за завтрак:	560	23,5	14,5	85,4	565,6
	6 день – обед					
54-3 г	Помидоры в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,8
96	Рассольник «Ленинградский»	200	2,7	7,2	13,35	123,9
265	Плов с мясом	100	19,4	9,5	34,7	301,0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого за обед:	720	28,26	17,62	109,93	704,8

МБОУ Княжнинский лицей

Д.Д.Гунзынова

№ рецепту ры	7 день-завтрак	7 день				
	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0.0	71.7
54-26 к	Каши вязкая молочная рисовая	200	4.59	5.75	24.27	167.2
54-4гн	Чай с молоком	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за завтрак:	490	15,49	20,55	62,47	496,5
	7 день - обед					
54-3з	Помидоры в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-25 с	Суп гороховый	200	6.54	2.79	14.93	110.92
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5м	Котлета мясная	90	17.2	3.9	12.0	151.8
54-3еосе	Соус красный основной	25	0.8	0.6	2.2	17.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21.0	94.5
	Итого за обед:	885	34,64	13,79	111,73	709,32



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБОУ Кижватинский лицей
им. В.С.Мункина»
Д.Х.Д.Гунзынова

№ рецепту ры	8 день-завтрак	8 день				
	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8.9	0,0	107.5
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за завтрак:	490	27,2	35,2	52,7	634,8
	8 день - обед					
54-2з	Огурцы в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ из свежей капусты	200	4,72	5,67	10,14	110,36
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-4 м	Котлета мясная	75	13,7	13,1	12,4	221,3
54-23хн	Кисель	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед:	745	29,02	24,37	98,54	728,16

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор

«МБОУ Кхатангский лицей

№ В.С.Мункина»

Г.Х.Д.Гунзынова

№ рецепту ры	9 день-завтрак	9 день				
	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,9	0,0	107,5
171	Каша молочная пшеница	150	4,82	8,71	30,66	220,35
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за завтрак:	440	16,62	18,21	66,76	496,35
	9 день - обед					
54-3з	Помидоры в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-25 с	Суп гороховый	200	6,54	2,79	14,93	110,92
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-11р	Котлета рыбная	90	12,5	6,7	5,7	132,5
Пром.	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,3	9,6	44,3
	Итого за обед:	860	34,34	16,89	118,13	761,42

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор

МБОУ Кижининский лицей

им.В.С.Мункина»

Т.Х.Д.Гунзынова

рецепту ры	10 день-завтрак	10 день				
	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,9	0,0	107,5
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,0	5,0	19,6	147,6
Пром.	Напиток из облепихи	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за завтрак:	530	18,4	29,1	64,5	593,3
	10 день - обед					
54-2з	Нарезка из св.огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,5
54-1с	Щи из свежей капусты	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Кисель	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром.	Яблочный	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за обед:	860	30,08	27,66	95,4	750,6