

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря с дневным  
пребыванием

\_\_\_\_\_ Волныкова В. М.

Протокол № 2

от "29" февраля 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ МО Плавский  
район «ЦО №4»

\_\_\_\_\_ Федорова Ю.В.

Приказ № 192

от «29» февраля 2024 г.

**Примерное десятидневное меню для обеспечения питанием  
воспитанников лагеря с дневным пребыванием на базе  
МБОУ МО Плавский район «ЦО №4»)**



## 2 день первая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	Запеканка творожная	200	327	33	9	38
		41	Масло сливочное	20	144	1	11	0
	гор.напиток	943	Кофейный напиток с молоком	200	119	2	2	25
	хлеб	8	Хлеб пшеничный	40	86	2	1	17
	фрукты	368	Апельсин	220	150	2	0	16
				680	826	40	14	96
Завтрак 2	фрукты		Йогурт	125	78	3	3	11
		399	Сок фруктовый	200	92	1	0	20
					325	170	4	3
Обед	закуска	79	Салат из св. капусты	100	69	3	5	3
	1 блюдо	138	Суп картофельный с крупой	250	167	10	9	8
	2 блюдо	668	Котлета рубленая из кур	100	198	17	17	16
	гарнир	694	Пюре картофельное	200	150	4	11	29
	напиток	859	Компот из свеж. фруктов	200	110	0	0	22
	хлеб бел.	8	Хлеб пшеничный	40	86	2	1	17
	хлеб черн.	7	Хлеб ржаной	60	109	4	1	1
				950	888	40	38	96
Полдник	булочное	410	Пряник печатный	140	154	10	11	4
	напиток	943	Чай с сахаром	200	28	0	0	14
			Киви	100	12	2	1	10
		399	Сок фруктовый	200	92	1	0	20
					740	386	13	11





## 5 день первая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	Лапша молочная	200	268	3	2	21
			Сыр	15	54	3	4	0
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	218	6	6	38
			хлеб	8	Хлеб пшеничный	40	86	2
	фрукты	368	Груша	180	44	0	0	10
			41	Масло сливочное	15	96	1	11
					650	766	16	22
Завтрак 2	фрукты		Йогурт	125	78	3	3	11
			Яйцо вареное	40	63	5	5	0
				165	141	8	7	11
Обед	закуска	13	Салат из св. помидоров	100	39	1	2	4
	1 блюдо	206	Суп крестьянский со сметаной	250	139	7	8	7
	2 блюдо	643	Птица тушеная	100	296	28	29	6
	гарнир	321	Рагу из овощей	200	164	3	8	13
	напиток	859	Компот из свеж. фруктов	200	110	0	0	25
	хлеб бел.	8	Хлеб пшеничный	40	86	2	1	17
	хлеб черн.	7	Хлеб ржаной	60	109	4	1	1
					950	942	46	46
Полдник	булочное	410	Пряник печатный	140	154	10	11	4
	напиток	943	Кефир с сахаром	200	28	0	0	14
		368	Апельсин	220	150	2	0	16
			Шоколад	90	156	57	24	17
		399	Сок фруктовый	200	92	1	0	20
					850	580	70	35



## 2 день вторая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	Запеканка творожная	200	327	33	9	38
		41	Масло сливочное	20	144	1	11	0
	гор.напиток	943	Кофейный напиток с молоком	200	119	2	2	25
	хлеб	8	Хлеб пшеничный	40	86	2	1	17
	фрукты	368	Банан	200	112	2	1	10
				680	826	40	14	96
Завтрак 2	фрукты		Йогурт	125	78	3	3	11
		399	Сок фруктовый	200	92	1	0	20
				325	170	4	3	31
Обед	закуска	79	Салат из св. капусты	100	69	3	5	3
	1 блюдо	138	Суп картофельный с крупой	250	167	10	9	8
	2 блюдо	668	Котлета рубленая из кур	100	198	17	17	16
	гарнир	694	Пюре картофельное	200	150	4	11	29
	напиток	859	Компот из свеж. фруктов	200	110	0	0	22
	хлеб бел.	8	Хлеб пшеничный	40	86	2	1	17
	хлеб черн.	7	Хлеб ржаной	60	109	4	1	1
				950	888	40	38	96
Полдник	булочное	410	Пряник печатный	140	154	10	11	4
	напиток	943	Чай с сахаром	200	28	0	0	14
		368	Апельсин	220	150	2	0	16
		399	Сок фруктовый	200	92	1	0	20
					740	386	13	11

## 3 день вторая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	Каша пшеничная молочная	200	268	3	2	21
			Сыр	30	108	6	8	0
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	218	6	6	38
	хлеб	8	Хлеб пшеничный	50	86	2	1	17
	фрукты	368	Груша	150	112	2	1	10
		41	Масло сливочное	20	144	1	11	0
				650	936	20	26	86
Завтрак 2	фрукты		Йогурт	125	78	3	3	11
			Сок фруктовый	200	92	1	0	20
		209	Яйцо вареное	40	63	5	5	0
				365	233	9	7	31
Обед	закуска	13	Салат из св. огурцов	120	67	1	6	2
	1 блюдо	206	Рассольник ленинградский	250	157	15	29	15
	2 блюдо	374	Рыба тушеная	100	146	14	5	6
	гарнир	511	Рис отварной	200	225	5	8	2
	напиток	859	Компот из свеж. фруктов	200	110	0	0	25
	хлеб бел.	8	Хлеб пшеничный	50	86	2	1	17
	хлеб черн.	7	Хлеб ржаной	60	109	4	1	1
				980	899	42	43	69
Полдник	булочное	420	Булочка сдобная	100	117	6	10	1
	напиток	943	Чай с сахаром и лимоном	200	28	0	0	14
		399	Сок фруктовый	200	92	1	0	20
				500	237	7	10	36



## 5 день вторая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	4	Лапша молочная	200	268	3	2	21	
			Сыр	15	54	3	4	0	
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	218	6	6	38	
	хлеб	8	Хлеб пшеничный	40	86	2	1	17	
	фрукты	368	Груша	180	44	0	0	10	
			Масло сливочное	15	96	1	11	0	
				650	766	16	22	86	
Завтрак 2	фрукты		Йогурт	125	78	3	3	11	
			Яйцо вареное	40	63	5	5	0	
				165	141	8	7	11	
Обед	закуска	13	Салат из св. помидоров	100	39	1	2	4	
	1 блюдо	206	Свекольник со сметаной	250	139	7	8	7	
	2 блюдо	643	Птица тушеная	100	296	28	29	6	
	гарнир	321	Капуста тушеная	200	164	3	8	13	
	напиток	859	Компот из свеж. фруктов	200	110	0	0	25	
	хлеб бел.	8	Хлеб пшеничный	40	86	2	1	17	
	хлеб черн.	7	Хлеб ржаной	60	109	4	1	1	
					950	942	46	46	74
Полдник	булочное	410	Пряник печатный	140	154	10	11	4	
	напиток	943	Кефир с сахаром	200	28	0	0	14	
		368	Апельсин	220	150	2	0	16	
			Конфеты	90	156	57	24	17	
		399	Сок фруктовый	200	92	1	0	20	
					850	580	70	35	72