

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря с дневным
пребыванием

 Волныкова В. М.

Протокол № 10
от "24" авг 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ МО Плавский
район «ЦО №4»

 Феторова Ю. В.

Приказ № 179 от 20 авг 2024 г.



Примерное десяти дневное меню для обеспечение питанием
обучающихся в лагере с дневным пребыванием на базе

МБОУ МО Плавский район «ЦО №4»

1 день первая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	Каша "Дружба"	200	264	8	10	48
	гор.напиток	943	Чай с сахаром	200	28	0	0	14
	хлеб	8	Хлеб пшеничный	40	86	2	1	17
	фрукты	368	Яблоко	120	44	0	0	10
		41	Масло сливочное	20	144	1	11	0
				580	566	12	12	89
				125	78	3	3	11
Завтрак 2	фрукты		Йогурт	200	92	1	0	20
			Сок фруктовый	200	92	1	0	20
				325	170	4	3	31
Обед	закуска	13	Салат из св. помидоров	120	67	1	6	2
	1 блюдо	206	Сул картофельный с бабовыми	250	168	6	5	26
	2 блюдо	246	Гуляш из говядины	100	182	13	13	4
	гарнир	679	Каша гречневая рассыпчатая	200	307	10	7	48
	напиток	859	Компот из свежих плодов	200	110	0	0	22
		8	Хлеб пшеничный	40	86	2	1	17
		7	Хлеб ржаной	60	109	4	1	1
Полдник	булочное		Печенье	970	1029	35	28	121
	напиток	531	Творжок	50	270	2	15	32
			Банан	200	94	3	1	18
			Сок фруктовый	200	112	2	1	10
		399		200	92	1	0	20
				650	568	7	18	80

Среда недели

Прием пищи	Раздел	№ реч.	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	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
			Киви	100	12	2	1	10
		399	Сок фруктовый	200	92	1	0	20
				740	386	13	11	49

День первая неделя

Прием пищи	Раздел	№ реч.	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	Круасан	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

Первая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	4	Каша гречневая молочная	200	309	8	10	69	
			Сыр	15	54	3	4	0	
			Чай с сахаром	200	28	0	0	14	
			Хлеб пшеничный	40	86	2	1	17	
			Яблоко	160	44	0	0	10	
			Масло сливочное	15	96	1	11	0	
				630	616	15	16	110	
			Йогурт	125	78	3	3	11	
			Сок фруктовый	200	92	1	0	20	
			Конфеты	60	295	1	0	77	
			385	465	5	3	108		
Обед	закуска	13	Салат из св. помидоров	100	39	1	2	4	
			Щи из св. капусты со сметаной	250	139	7	8	7	
			2 блюдо	246	182	13	13	4	
			Сосиска отварная	95	182	13	13	4	
			Макаронные изделия отварные	200	243	6	9	34	
			напиток	859	200	94	0	0	25
			Компот из смеси сухофруктов	200	94	0	0	25	
			Хлеб бел.	8	40	86	2	1	17
			Хлеб черн.	7	60	109	4	1	1
			Хлеб ржаной	7	945	892	33	31	92
Полдник	булочное	410	Вафли	100	154	10	11	4	
			Чай с сахаром и лимоном	200	28	0	0	14	
			Киви	100	12	2	1	10	
			Сок фруктовый	200	92	1	0	20	
				399	200	92	1	0	20
					650	386	13	12	49

Первая неделя

Прием пищи	Раздел	№ реч.	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
		41	Масло сливочное	15	96	1	11	0
				650	766	16	22	86
	Завтрак 2	фрукты		Йогурт	125	78	3	3
			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	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
			Шоколад	90	156	57	24	17
			399	Сок фруктовый	200	92	1	0
				850	580	70	35	72

Вторая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1о-2020	Омлет натуральный	160	241	14	19	4
		246	Сосисья отварная	70	182	13	13	4
	гор.напиток	943	Чай с сахаром	200	28	0	0	14
	хлеб	8	Хлеб пшеничный	40	86	2	1	17
	фрукты	368	Яблоко	120	44	0	0	10
		41	Масло сливочное	20	144	1	11	0
				610	725	30	44	49
Завтрак 2	фрукты		Йогурт	125	78	3	3	11
			Сок фруктовый	200	92	1	0	20
				325	170	4	0	20
Обед	закуска	13	Салат из св. помидоров	120	67	1	6	2
	1 блюдо	206	Суп картофельный с бабовыми	250	168	6	5	26
	2 блюдо	246	Гуляш из говядины	100	182	13	13	4
	гарнир	679	Каша гречневая рассыпчатая	200	307	10	7	48
	напиток	859	Компот из свежих плодов	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
				970	1029	35	28	121
Полдник	булочное		Вафли	50	270	2	15	32
	напиток	531	Йогурт питьевой	200	94	3	1	18
			Банан	200	112	2	1	10
		399	Сок фруктовый	200	92	1	0	20
				650	568	7	18	80

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	49

вторая неделя

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

вторая неделя

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	4	Каша гречневая молочная	200	309	8	10	69
			Сыр	15	54	3	4	0
	гор.напиток	943	Чай с сахаром	200	28	0	0	14
	хлеб	8	Хлеб пшеничный	40	86	2	1	17
	фрукты	368	Яблоко	160	44	0	0	10
		41	Масло сливочное	15	96	1	11	0
				630	616	15	16	110
Завтрак 2	фрукты		Йогурт	125	78	3	3	11
			Сок фруктовый	200	92	1	0	20
			Пастила	60	295	1	0	77
				385	465	5	3	108
Обед	закуска	13	Салат из св. помидоров	100	39	1	2	4
		206	Ци из св. капусты со сметаной	250	139	7	8	7
	2 блюдо	246	Сосиска отварная	95	182	13	13	4
	гарнир	679	Макаронные изделия отварные	200	243	6	9	34
	напиток	859	Компот из смеси сухофруктов	200	94	0	0	25
	хлеб бел.	8	Хлеб пшеничный	40	86	2	1	17
	хлеб черн.	7	Хлеб ржаной	60	109	4	1	1
				945	892	33	31	92
	булочное		Пирожное	100	154	10	11	4
Полдник	напиток	943	Чай с сахаром и лимоном	200	28	0	0	14
			Груша	150	112	2	1	10
		399	Сок фруктовый	200	92	1	0	20
				650	386	13	12	49

Понедельник, вторая неделя

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	4	Лапша молочная	200	268	3	2	21		
			Сыр	15	54	3	4	0		
		382	Какао с молоком	200	218	6	6	38		
		8	Хлеб пшеничный	40	86	2	1	17		
	гор.напиток	368	Груша	180	44	0	0	10		
		41	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		
		206	Свекольник со сметаной	250	139	7	8	7		
		643	Птица тушеная	100	296	28	29	6		
		321	Капуста тушеная	200	164	3	8	13		
		859	Компот из свеж. фруктов	200	110	0	0	25		
		8	Хлеб бел.	40	86	2	1	17		
		7	Хлеб черн.	60	109	4	1	1		
				950	942	46	46	74		
		Полдник	булочное	410	Пряник печатный	140	154	10	11	4
				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		