



Барданова Л.В.
20 марта 2024 № 23

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
обучающихся (ЛАГЕРЬ)
МБОУ МО Плавский район «ЦО №3»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	углеводы	жиры		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Омлет натуральный	150	12.88	3.45	20.01	243.8	301
	Хлеб пшеничный	50	7.9	9.8	4.5	111	111
	Масло сливочное	10	0	1	8.02	75	3
	Какао с молоком	200	3.6	25	3.3	144	496
	Апельсин	100	0	8.1	0.2	24	
Итого за завтрак		510	24.38	47.35	36	597.8	
Обед	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	100	1.66	8.19	4.18	77.1	34
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	17.14	2.84	104.75	208
	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	16.33	5.28	134.75	206
	Плов из птицы	210	20.3	35.69	17	377	304

	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.2	26.1	0,36/0,2	0	104.6	247
	Хлеб рж., пшен	30/20	1,98/1,58	10,02/0,42	0,36/0,2	52,2/46,76		109
	Сок	200	1	20.2	0.2	92		399
	Печенье сахарное	30	1.35	13.39	1.76	75.06		609
Итого за обед		1048	28.29	147.48	31.82	1064.22		
Полдник	Йогурт питьевой	200	6.65	8.1	6.81	136.5		251
	Вафли	100	1.68	46.38	1.98	213.4		588
	Пряник печатный	50	1.77	22.5	1.41	109.8		
	Яблоко (поштучно)	100	0.4	9.8	0.4	47		847
Итого за полдник		450	10.5	86.78	10.6	506.7		
Итого за день:		2008	72.13	281.61	78.42	3822.28		
День 2								
Завтрак	Каша овсяная с курагой	220	9.51	11.82	40.72	338.36		334
	Чай с лимоном	200	0.3	9.5	0	40		459
	Хлеб пшен.	50	3.95	1.05	0.5	116.9		
	Масло сливочное шоколадное	10	0.15	1.85	6.2	65		105
	Кекс «Изюминка»	75	8.22	28.15	12.72	348.62		87
	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47		847
Итого за завтрак:		655	22.53	52.67	70.44	955.88		

Обед		100	1.13	4.72	6.19	79.1	14
Салат из свежих помидоров с луком							
		250	2	16.93	5.11	121.75	197
Рассольник Петербургский							
		100	12.13	9.86	17.4	245	307
Котлеты рубленые из птицы							
		180	6.62	31.73	5.42	202.14	688
Макаронные изделия отварные							
		200	0.5	25.1	0	102.4	255
Компот из смеси сухофруктов							
		30/20	1,98/1,58	10,02/0,42	0,36/0,2	52,2/46,76	109
Хлеб ржаной, пшен							
		200	1	25.4	0	92	399
Сок		42	2	24.2	14.6	230.6	
Вафля «Гулливер»							
		1122	28.94	148.38	49.28	1171.95	
Итого за обед:							
		200	4.2	5.7	4.8	85.5	251
Полдник							
		38	1.9	22.7	11.8	205	
Тортик «Боярушка»							
		60	4.5	44.64	5.88	250.2	
Печенье сахарное							
		100	1.49	21	0.5	96	6
Банан							
		398	12.09	94.04	22.98	636.7	
Итого за							
		2175	63.56	295.09	142.7	2764.53	
Итого за день:							
День 3							
Завтрак		150	24	23.9	25.2	425	313
Запеканка из творога							

	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	22	2	116	951
	Хлеб пшен.	50	3.95	1.05	0.5	116.9	
	Масло сливочное	10	0	0.1	8.2	150	41
	Яблоко (поштучно)	100	0.4	9.8	0.4	47	112
	Вафля	50	0.84	23.19	0.99	106.7	103
Итого за завтрак:		560	30.59	80.04	37.29	961.6	
Обед							
	Салат из свежих огурцов	100	0.73	10.1	2.28	102.64	13
	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	16.33	5.28	134.75	206
	Рагу из птицы	100	9.08	20.3	14.56	296.5	489
	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	943
	Хлеб рж., пшен.	30/20	1,98/1,58	10,02/0,42	0,36/0,2	52,2/46,76	109
	Сок	200	1	25.4	0	92	399
	Тортик «Боярушка»	38	1.9	22.7	11.8	205	
Итого за обед:		938	26.64	59.37	51.91	816.98	
Полдник							
	Йогурт питьевой	200	10	17	6.4	170	251
	Печенье сахарное	60	4.5	44.64	5.88	250.2	
	Вафля	100	1.68	46.38	1.98	210	588
	Апельсин	100	0	8.1	0.2	24	112
Итого за полдник:		460	15.3	96.6	8	526.5	

Итого за день:	1958	61.54	210.91	97.09	2093.48
День 4					
Завтрак					
Яйцо вареное (поштучно)	40	5.1	25.9	9.1	63
Каша пшеничная молочная	200	7.4	39.1	3.5	208
Какао с молоком	200	3.6	25	3.3	144
Хлеб пшен.	50	3.95	1.05	0.5	116.9
Сыр	15	4.64	0	5.9	72.8
Банан	100	1.49	21	0.5	85.73
Итого за завтрак:	605	26.18	112.05	22.8	690.4
Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1.36	8.44	6.18	94.8
Суп овощной на курином бульоне	250	2.1	11.69	7.48	122.96
Пюре картофельное	180	3.67	24.53	5.76	164.7
Котлета рыбная	100	13.3	4.7	9.59	133.75
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	25.1	0	102.4
Хлеб рж., пшен	30/20	1,98/1,58	10,02/0,42	0,36/0,2	52,2/46,76
Сок	200	1	25.4	0	92
Вафля «Гулливер»	42	2	24.2	14.6	230.6
Итого за обед:	1122	37.49	169.51	43.18	1189.4
Полдник					
Ацидолакт	200	6.65	8.1	6.81	136.5
Печенье сахарное	60	4.5	44.64	5.88	250.2

	Кекс «Изюминка»	75	4.5	60	0.8	262.5	
	Яблоко (поштучно)	100	0.4	9.8	0.4	47	112
Итого за полдник		435	16.05	122.54	13.89	696.2	
ИТОГО за день		2162	80.13	404.1	79.87	2576.03	
День 5							
Завтрак							
	Кнели из кур	90	15.6	6.7	15.8	230.14	411
	Макаронные изделия	150	5.66	29.04	5.56	145	291
	Чай с джемом	200	0.1	15.2	0	61	458
	Хлеб пшен.	50	3.95	1.05	0.5	116.9	
	Масло	10	0	0.1	8.2	75	41
	Мандарин	100	0.8	7.5	0.2	35	
Итого за завтрак:		600	26.11	59.59	30.26	663.04	
Обед							
	Огурец свежий	100	0.73	10.1	2.28	102.64	13
	Борщ с капустой и картофелем	250	1.81	125.25	4.91	102.25	170
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9.81	40.45	6.32	261.81	679
	Гуляш из говядины	100	16.8	5.74	1.9	202	591
	Хлеб рж., пшен	30/20	1,98/1,58	10,02/0,42	0,36/0,2	52,2/46,76	109
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	25.1	0	102.4	255
	Сок	200	1	25.4	0	92	399

	Тортик «Боярушка»	38	1.9	22.7	11.8	205	
Итого за обед:		1118	36.11	265.18	27.77	1167.06	
Полдник		200	6.65	8.1	6.81	136.5	251
	Йогурт	100	1.85	25.12	13.31	227.64	
	Пряники печатные						
	Вафля «Гулливёр»	42	2	24.2	14.6	230.6	
	Груша	100	0.4	10.3	0.3	47	112
Итого за полдник:		442	13.4	103.52	21.22	673.64	
Итого за день		2160	75.62	428.29	79.25	2503.74	
День 6							
Завтрак		150	12.88	3.45	20.01	243.8	301
	Омлет натуральный						
	Хлеб пшен.	50	3.95	1.05	0.5	116.9	2
	Сыр	20	4.64	0	5.9	72.8	4
	Чай с сахаром	200	19	6.42	0.04	26.8	943
	Вафля	50	0.84	23.19	0.99	106.7	103
	Апельсин	100	0	8.1	0.2	24	
Итого за завтрак:		570	41.31	42.21	27.64	591	
Обед		100	1.13	4.72	6.19	79.1	38
	Салат из свежих помидоров с луком						
	Рассольник	250	2.1	16.59	5.11	120.75	22
	Петербургский						
	Плов из птицы	210	20.3	35.69	17	377	47
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.2	26.1	0	104.6	14

Хлеб рж., пшен	30/20	1,98/1,58	10,02/0,42	0,36/0,2	52,2/46,76	109
Сок	200	1	25.4	0	92	79
Печенье	30	1.35	13.39	1.76	75.06	609
Итого за обед:	1040	30.64	132.33	30.62	947.47	
Полдник	200	1	25.4	0	92	399
Тортик «Боярушка»	84	3.8	45.4	23.6	410	
Пряники печатные	100	1.85	25.12	13.31	227.64	
Яблоко (поштучно)	100	0.8	19.6	0.8	94	5
Итого за полдник:	484	7.45	115.52	37.71	823.64	
Итого за день:	2094	79.4	290.06	95.97	2362.11	
День 7						
Завтрак	200	5.2	25.1	11.6	226.2	100
Каша «Дружба»	200	4.7	31.8	5	187	510
Кофейный напиток с молоком	50	3.95	1.05	0.5	116.9	2
Хлеб пшен.	10	0	0.1	8.2	75	3
Масло сливочное	30	1.35	13.39	1.76	75.06	609
Печенье	100	0.4	10.3	0.3	47	112
Груша	590	15.6	81.74	27.36	727.16	
Итого за завтрак:						
Обед	100	1.35	7.69	6.16	941.6	36
Винегрет овощной	250	1.75	8.49	4.89	84.75	27
Щи из свежей капусты и картофеля						
Пюре картофельное	180	3.67	24.53	5.76	164.7	62
Коллета рыбная	100	9.5	7.2	2.4	98	51

	Хлеб рж., пшен	30/20	1,98/1,58	10,02/0,42	0,36/0,2	52,2/46,76	109
	Компот из смеси	200	0.5	25.1	0	102.4	15
	Сок	200	1	25.4	0	92	79
	Вафля	50	0.84	23.19	0.99	106.7	103
Итого за обед:		1130	21.33	82.55	24.67	697.46	
Полдник							
	Йогурт	200	6.65	8.1	6.81	136.5	251
	Пряники печатные	100	1.85	25.12	13.31	227.64	
	Тортик «Боярушка»	38	1.9	22.7	11.8	205	
	Банан	100	1.49	21	0.5	85.73	
Итого за полдник:		438	11.89	76.92	32.42	654.87	
Итого за день:		2158	48.82	241.21	84.45	2079.49	
День 8							
Завтрак							
	Гуляш из говядины	155	19.72	4.76	17.89	168.2	50
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8.95	43	6.73	276.53	64
	Чай с джемом	200	0.4	14.9	0.1	62	458
	Хлеб пшен.	50	3.95	1.05	0.5	116.9	2
	Тортик «Боярушка»	84	3.8	45.4	23.6	410	
	Яблоко (поштучно)	100	0.8	19.6	0.8	94	5
Итого за завтрак:		769	37.62	128.71	49.62	1127.63	
Обед							
	Салат из свежих огурцов	100	0.76	2.38	6.09	67.3	13
	Суп из овощей	250	2.1	11.69	7.48	122.96	202
	Макаронные изделия отварные	180	6.62	31.73	5.42	202.14	688

	Колгета рубленая из птицы	100	12.13	9.86	17.4	245	307
	Напиток из шиповника	200	0.64	15.15	0.25	65.3	54-13ХН-220
	Хлеб рж., пшен	30/20	1,98/1,58	10,02/0,42	0,36/0,2	52,2/46,76	109
	Сок	200	1	25.4	0	92	79
	Печенье	30	1.35	13.39	1.76	75.06	609
Итого за обед:		1110	27.18	108.99	37.3	968.72	
	Ацидолакт	200	1	25.4	0	92	399
	Вафля «Гулливвер»	42	1.8	25.1	13.3	227.6	
	Пряники печатные	100	1.85	25.12	13.31	227.64	
	Апельсин	100	0	14.99	0.37	44	76
Итого за полдник:		442	4.65	90.61	26.98	591.24	
Итого за день:		2321	69.45	238.31	113.9	2687.59	
День 9							
Завтрак	Запеканка из творога со стущенным молоком	150/20	27.84	32.4	18	279.6	469
	Какао с молоком	200	3.52	25.49	3.72	145.2	959
	Хлеб пшеничн	50	3.95	1.05	0.5	116.9	2
	Масло сливочное шоколадное	10	0.15	1.85	6.2	65	105
	Печенье	100	4.5	44.64	5.88	250.2	609
	Банан	100	1.49	21	0.5	85.73	
Итого за завтрак:		630	41.45	126.43	34.8	942.63	

Обед	Салаг из свеклы отварной с зеленым горошком	100	1.66	8.19	4.18	77.1	34
	Рассольник Петербургский	250	2.1	16.59	5.11	120.75	22
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8.95	43	6.73	276.53	679
	Печень говяжья по-строгоновски	100	15.7	1.5	18.1	231	172
	Чай с сахаром	200	0.2	14	0	28	943
	Хлеб рж., пшен	30/20	1,98/1,58	10,02/0,42	0,36/0,2	52,2/46,76	109
	Сок	200	1	25.4	0	92	399
	Вафля	50	0.84	23.19	0.99	106.7	103
Итого за обед:		1080	33.76	119.67	32.41	908.34	
Полдник		200	1	25.4	0	92	251
	Печенье	100	4.5	44.64	5.88	250.2	609
	Вафля «Гулливвер»	42	1.8	25.1	13.3	227.6	
	Банан	160	2.4	33.6	0.8	153.6	7
Итого за полдник:		502	9.7	128.74	19.98	723.4	
Итого за день:		2212	84.91	374.84	87.19	2574.37	
День 10							
Завтрак	Каша овсяная с курагой	220	9.51	40.77	11.82	307.6	54-11к-2020
	Чай с лимоном	200	20	14	0	28	943
	Хлеб пшеничн	50	3.95	1.05	0.5	116.9	2
	Сыр	20	4.64	0	5.9	72.8	42
	Вафля «Гулливвер»	42	1.8	25.1	13.3	227.6	
	Мандарин	100	0.8	7.5	0.2	35	

Итого за завтрак:	632	40.7	88.42	31.72	787.9
Обед					15
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.98	3.73	6.15	74.2
Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	16.33	5.28	134.75
Рис отварной	180	4.37	44.03	6.44	251.64
Котлета рыбная	100	9.5	7.2	2.4	98
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	25.1	0	102.4
Хлеб рж., пшен	30/20	1,98/1,58	10,02/0,42	0,36/0,2	52,2/46,76
Сок	200	1	25.4	0	92
Печенье	100	4.5	44.64	5.88	250.2
Итого за обед:	1180	29.9	176.87	26.35	1102.15
Полдник					399
Ацидолакт	200	1	25.4	0	92
Пряники печатные	100	1.85	25.12	13.31	227.64
Тортик «Боярушка»	38	1.9	22.7	11.8	205
Груша	100	0.4	10.3	0.3	47
Итого за полдник:	438	5.15	83.52	25.41	571.64
Итого за день:	2250	141.1	348.81	83.48	2461.69
Среднее значение за период:	2149.8	71.26	283.17	94.23	2592.53

|

