

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ МО Плавский

район «ЦО №2»

Акромов А.А.



Меню питания детей
в лагере дневного пребывания
на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения муниципального образования Плавский район
«Центр образования №2»
на 2024 год

№ п/п	Наименование продукта	Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1-й день						
Завтрак						
	Омлет натуральный	160	19,5	29,4	3	354,6
	Чай	200	32,6	5	133,6	709,8
	Батон нарезной	30	4,9	0,8	20	106,8
	Масло сливочное(порц.) шоколад.	10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	48,21
Обед						
	Салат из белокочанной капусты	80	1,1	4,1	7,1	69,7
	Суп гороховый	200	56	7	40	447
	Рис с котлетой	200	20	8	40	312
	Сок	200	0	0	5	20
	Батон нарезной белый	30	2,7	1	14	75,8
	Хлеб черный	30	1,8	0,3	14,4	67,5
Полдник						
	Банан	100	0,81	0,31	11,54	52,19
	Песочное пирож.	50	3,6	11,5	30,7	240,7
	Шоколад плиточный «Аленка»	100	8	33	54	545
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	88,9
	Всего:		152,27	108,98	416,55	3256,1
2-й день						
Завтрак						
	Запеканка со сгущенным молоком	220	7,5	10,1	53	332,9
	Сыр	10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Батон нарезной	30	4,9	0,8	20	106,8
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	88,9
	Апельсин	130	0,9	0,2	8,1	37,8
Обед						
	Суп гречневый	200	6,6	26,8	36,6	414
	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	12,8	126,1
	Куриная голень	90	13,7	6,4	15,9	176
	Салат из отварной свеклы	80	1,6	10,4	9,6	138,4
	Сок	200	0,4	0,1	21,6	88,9
	Батон нарезной	30	4,9	0,8	20	106,8
	Хлеб черный	30	1,8	0,3	14,4	67,5
Полдник						

Груша	100	0,4	0,1	12,1	50,9
Йогурт питьевой мдж 2,5%	200	6,4	5	8,8	105,8
Печенье	30	2,3	5,1	20,4	136,7
Всего:		55,6	81,4	285,1	2095,4

3-й день

Завтрак					
Блины фаршированные	150	3,3	0,8	37,4	170
Чай с сахаром	220	6,4	6,4	37,8	234,4
Батон нарезной	30	4,9	0,8	20	106,8
Сыр в нарезке	30	7,8	8,3	0	105,9
Мандарин	100	0,81	0,31	11,54	52,19
Обед					
Борщ со сметаной	200	4,4	2,6	7,2	69,8
Салат из свежих огурцов с помидорами	80	1,1	4,5	3,2	57,7
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	11,8	21,9	217
Подлива куриная	90	14,6	10,1	0,8	152,5
Сок	200	0,5	0,1	10,1	43,3
Батон нарезной	30	4,9	0,8	20	106,8
Хлеб черный	30	1,8	0,3	14,4	67,5
Полдник					
Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	88,9
Мандарин	130	1,9	0,7	27,3	123,1
Пряник шокол.	35	1,8	1,4	26,9	127,4
Йогурт	100	8	33	54	545
Всего:		111,71	108,91	372,94	2918,79

4-й день

Завтрак					
Каша рисовая	200	26	19	33,6	409,4
Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	88,9
Батон нарезной	30	4,9	0,8	20	106,8
Сыр в нарезке	30	7,8	8,3	0	105,9
Груша	100	0,4	0,1	12,1	50,9
Обед					
Суп фасолевый с овощами	200	3,4	9,6	8,4	133,6
Макароны отварные	150	19,5	2,3	108	530,7
Подлива куриная	90	14,6	10,1	0,8	152,5
Винегрет	60	0,8	3,7	3,4	50,1

	Сок	200	0,5	0,1	10,1	43,3
	Батон нарезной	30	4,9	0,8	20	106,8
	Хлеб черный	30	1,8	0,3	14,4	67,5
	Полдник					
	Яблоко	100	0,3	0,2	11,4	48,6
	Напиток «Чудо» молочный	200	5,6	5	24	163,4
	Вафли	35	1,9	2,3	12,2	77,1
	Всего:		85,5	54,5	325,1	2132,9
5-й день						
	Завтрак					
	Пельмени со сметаной	120	42,8	26,8	48,7	607,2
	Батон нарезной	30	4,9	0,8	20	106,8
	Масло сливочное(порц.)	10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Груша	130	1,9	0,7	27,3	123,1
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	88,9
	Обед					
	Суп с фрикадельками	200	3	11,8	18,4	191,8
	Овощное рагу	90	13,7	6,4	15,9	176
	Салат из свежих огурцов с помидорами	80	1,1	4,5	3,2	57,7
	Сок	200	0	0	5	20
	Батон нарезной	30	4,9	0,8	20	106,8
	Хлеб черный	30	1,8	0,3	14,4	67,5
	Полдник					
	Круасан	40	4,9	21,3	36,5	355,3
	Шоколад плиточный «Аленка»	100	8	33	54	545
	Яблоко	130	0,9	0,2	8,1	37,8
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	88,9
	Всего:		102	114,9	397,7	3032,9
6-й день						
	Завтрак					
	Каша «Дружба»	200	26	19	33,6	409,4
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	88,9
	Батон нарезной	30	4,9	0,8	20	106,8
	Сыр в нарезке	30	7,8	8,3	0	105,9
	Обед					
	Борщ со сметаной	200	4,4	2,6	7,2	69,8
	Плов с курицей	200	20	8	40	312

	Салат из свежих огурцов с помидорами	80	1,1	4,5	3,2	57,7
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	43,3
	Батон нарезной	30	4,9	0,8	20	106,8
	Хлеб черный	30	1,8	0,3	14,4	67,5
	Полдник					
	Груша	100	0,4	0,1	12,1	50,9
	Мини - рулет	40	1,8	4,6	19,6	126
	Снежок	200	2,7	2,5	10,8	79
	Всего:		68,9	43,4	227,6	1578,1
7-й день						
	Завтрак					
	Сырники со сметаной	200	26	19	33,6	409,4
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	88,9
	Батон нарезной	30	4,9	0,8	20	106,8
	Масло сливочное(порц.)	10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Обед					
	Суп гороховый	200	56	7	40	447
	Макароны отварные	150	19,5	2,3	108	530,7
	Подлива куриная	90	14,6	10,1	0,8	152,5
	Салат из белокач. капусты	80	1,1	4,1	7,1	69,7
	Сок	200	0	0	5	20
	Батон нарезной	30	4,9	0,8	20	106,8
	Хлеб черный	30	1,8	0,3	14,4	67,5
	Полдник					
	Яблоко	130	0,9	0,2	8,1	37,8
	Ряженка	200	6,4	5	8,8	105,8
	Тульский пряник	50	1,8	1,4	26,9	127,4
	Всего:		123,8	49,2	328,6	2252,4
8-й день						
	Завтрак					
	Омлет натуральный	160	19,5	29,4	3	354,6
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	88,9
	Батон нарезной	30	4,9	0,8	20	106,8
	Масло сливочное(порц.) шоколад.	10	0,1	8,2	0,1	74,6
	Груша	100	0,4	0,1	12,1	50,9
	Обед					
	Суп рисовый	200	3	11,8	18,4	191,8

Салат из свежих огурцов с помидорами	80	1,1	4,5	3,2	57,7
Картофельное пюре	150	3,2	6,9	12,8	126,1
Котлета куриная	90	13,7	6,4	15,9	176
Сок	200	0	0	5	20
Батон нарезной	30	4,9	0,8	20	106,8
Хлеб черный	30	1,8	0,3	14,4	67,5
Полдник					
Печенье овсяное	30	2,3	5,1	20,4	136,7
Йогурт питьевой	200	6,4	5	8,8	105,8
Мандарин	130	1,9	0,7	27,3	123,1
Всего:		63,6	80,1	203	1787,3

9-й день

Завтрак					
Блины фаршированные	150	3,3	0,8	37,4	170
Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	88,9
Батон нарезной	30	4,9	0,8	20	106,8
Масло сливочное(порц.)	10	0,1	8,2	0,1	74,6
Апельсин	130	1,9	0,7	27,3	123,1
Обед					
Суп с фрикадельками	200	3	11,8	18,4	191,8
Каша гречневая	150	5,8	11,8	21,9	217
Подлива куриная	90	14,6	10,1	0,8	152,5
Сок	200	0	0	5	20
Батон нарезной	30	4,9	0,8	20	106,8
Хлеб черный	30	1,8	0,3	14,4	67,5
Огурец свежий	50	0,65	0,1	3,6	16
Полдник					
Банан	130	1,9	0,7	27,3	123,1
Ацидолакт	200	2,8	2,5	12,5	85
Круасан	40	4,9	21,3	36,5	355,3
Шоколад плиточный «Аленка»	100	8	33	54	545
Всего:		58,95	102,3	320,8	2443,4

10-й день

Завтрак					
Пельмени со сметаной	120	42,8	26,8	48,7	607,2
Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	88,9
Батон нарезной	30	4,9	0,8	20	106,8

Яблоко	130	0,9	0,2	8,1	37,8
Сыр	30	7,8	8,3	0	105,9
Обед					
Щи со св. капустой и сметаной	200	2	3,8	6,8	69,4
Рис отварной	150	3,3	0,8	3,4	170
Котлета куриная	90	13,7	6,4	15,9	176
Помидоры свежие	40	9,0	0,2	3,9	24
Сок	200	0	0	5	20
Батон нарезной	30	4,9	0,8	20	106,8
Хлеб черный	30	1,8	0,3	14,4	67,5
Полдник					
Чай с сахаром	200	0,4	0,1	21,6	88,9
Йогурт шт.	100	7,33	3	12,29	57
Мандарин	130	1,9	0,7	27,3	123,1
Песочное пирож.	50	3,6	11,5	30,7	240,7
Всего:		104,73	63,8	259,69	2090