

Примерное десятидневное меню рационов питания детей
в МБОУ МО Плавский район "Молочно-Дворская СОШ"
в лагере дневного пребывания 2025год

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Первый день: понедельник						
ЗАВТРАК						
301	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93
10	Зеленый горошек консервированный отварной	30	2,98	5,19	6,25	83,60
41	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	5,78	13,53	15,5	208,1
951	Кофейный напиток	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Пром.	Кондитерское изделие "	30	1,2	4,8	21,2	132,0
ОБЕД						
204	Салат из свежих помидоров	100	0,7	0,3	10,9	51,7
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	4,5	14,00	122,5
406	Плов из отварной птицы	240	18,290	18,170	43,310	410,280
943	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,00	13,6	56,0
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
ПОЛДНИК						
Пром.	Фрукты или ягоды свежие- Мандарин	200	1,8	0,4	16,2	86,00
Пром.	Мучное кондитерское изделие- Круассаны с шоколадной начинкой	80	7,76	18,56	53,0	400,00
Пром.	Продукт йогуртный питьевой	250	7,5	0,0	31,8	162,5
	Итого за день	1887.0	70.25	89.98	265.68	2239.91

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Второй день: вторник						
ЗАВТРАК						
390	Пельмени со сметаной	200/5	4,82	1,02	16,83	453,2
41/42	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	5,9	11,9	14,9	270,4
943	Чай с лимоном	200	0,2	0,00	13,6	56,0
Пром.	Кондитерское изделие	220	2,0	11,8	22,7	208,0
ОБЕД						
54	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3
170	Борщ со сметаной	250	23,79	16,44	17,14	311,00
688	Макаронные изделия отварные	180/5	9,67	10,19	41,36	281,30
608	Котлеты	80	12,44	9,24	12,56	183,00
759	Подлива	20	0,23	0,84	1,60	14,9
261	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	31,5	110,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
ПОЛДНИК						
Пром.	Фрукты или ягоды свежие- Груша	120	0,14	0,04	27,50	36,00
Пром.	Мучное кондитерское изделие- «Кекс столичный»	100	5,5	20,0	56,0	430,0
Пром.	Сок фруктовый	20	0,8	0,2	22,8	76,00
	Итого за день:	1825,0	70,55	89,06	277,27	2524,3

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Третий день: среда						
ЗАВТРАК						
390	Запеканка творожная со сметанным соусом	150/20	30,93	22,89	36,00	310,66
41/42	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	5,9	11,9	14,9	270,4
951	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Пром.	Кондитерское изделие	32	1,4	0,0	23,7	99,2
ОБЕД						
90	Салат «Мозаика»	100	1,08	0,18	8,62	40,40
206	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75
348	Овощное рагу из капусты и картофеля с куриной грудкой	220	2,75	13,20	17,33	230,20
510	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	30,6	118,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
ПОЛДНИК						
Пром.	Фрукты или ягоды свежие- Яблоки	120	0,14	0,04	27,50	47,00
Пром.	Мучное кондитерское изделие- «Пирожок с вишневым повидлом»	100	5,3	4,9	44,7	250,9
943	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,00	13,6	56,0
	Итого за день	1744.0	61.07	63.41	287.57	1831.91

№ рсд.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции/г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Четвертый день: четверг						
ЗАВТРАК						
688	Макаронные изделия отварные	180/5	9,67	10,19	41,36	281,30
668	Тфтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,00
41	Бутерброд с маслом	60/10	5,9	11,9	14,9	270,4
943	Чай с лимоном	200	0,2	0,00	13,6	56,0
Пром.	Кондитерское изделие	50	5,5	11,5	25,0	225,0
ОБЕД						
79	Салат из свежей капусты с р/м	100	1,41	5,08	9,02	87,40
204	Суп рисовый с фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,50
405	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	8,95	6,73	43,00	276,53
591	Гуляш из курицы	80/20	23,80	19,52	5,74	203,00
951	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
ПОЛДНИК						
Пром.	Флоды или ягоды свежие- Банан	160	2,3	0,8	31,5	140,00
Пром.	Мучное кондитерское изделие- «Пирожное песочно-фруктовое»	80	2,8	3,3	77,3	258,00
Пром.	Продукт йогуртний питьевой	250	7,5	0,0	31,8	162,5
	Итого за день	1950.0	72.75	83.65	388.13	2453.03

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Пятый день: пятница						
ЗАВТРАК						
94	Каша манная молочная	200	7,21	9,08	35,42	320,20
41/42	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	5,9	11,9	15,5	270,4
951	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Пром.	Кондитерское изделие	30	1,5	9,0	17,1	154,5
ОБЕД						
100	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80
197	Рассольник Петербургский	250	2,00	5,11	16,93	135,75
245	Рыба припущенная	80	15,54	0,95	0,25	72,0
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70
261	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	31,5	110,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
ПОЛДНИК						
Пром.	Фрукты или ягоды свежие- Апельсин	120	0,14	0,04	27,50	36,00
Пром.	Кондитерское изделие «Тульский пряник»	140	8,1	9,1	102,2	509,6
Пром.	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	22,8	76,00
	Итого за день	1785,0	53,89	61,26	372,74	2270,15

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Шестой день: понедельник						
ЗАВТРАК						
301	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93
10	Зеленый горошек консервированный отварной	30	2,98	5,19	6,25	83,60
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
458	Чай с джемом	200	0,100	0,000	15,200	61,000
Пром.	Кондитерское изделие	125	4,9	20,8	69,0	478,0
ОБЕД						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100/5	0,98	6,15	3,73	74,20
208	Щи из свежей капусты	250	23,79	16,44	17,14	186,3
414	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,42	4,42	4,42	4,42
411	Кнели из кур	90	15,600	15,800	6,700	230,140
759	Подлива	20	0,23	0,84	1,60	14,9
261	Кисель плодово-ягодный	200	0,14	0,04	27,50	110,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
ПОЛДНИК						
Пром.	Фрукты или ягоды свежие- Мандарин	200	1,8	0,4	16,2	86,00
Пром.	Мучное кондитерское изделие- «Ватрушка с творогом»	80	11,9	6,4	37,5	256,0
943	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,00	13,6	56,0
	Итого за день	1972.0	80.5	90.59	274.49	2124.0

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Седьмой день: вторник						
ЗАВТРАК						
Пром.	Блинчики со сгущенным молоком	140	7,00	8,00	53,2	364,00
90	Бутерброд с маслом и с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153
943	Чай с лимоном	200	0,2	0,00	13,6	56,0
Пром.	Кондитерское изделие	120	5,4	28,8	62,4	528,0
ОБЕД						
68	Салат из свежей капусты и свежих помидор	100	2,35	7,06	10,03	99,51
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	4,5	14,00	122,5
398	Печень говяжья по-строгановски	110	18,0	13,8	4,3	213,0
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70
261	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	31,5	110,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
ПОЛДНИК						
Пром.	Флоды или ягоды свежие- Груша	120	0,14	0,04	27,50	36,00
Пром.	Мучное кондитерское изделие- «Кекс творожный»	75	30,5	10,1	10,2	260,5
Пром.	Продукт йогуртный питьевой	250	7,5	0,0	31,8	162,5
	Итого за день:	1845,0	91,88	111,19	290,95	2372,89

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Восьмой день: среда						
ЗАВТРАК						
406	Плов из отварной птицы	240	18,290	18,170	43,310	410,280
90	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,7	9,5	9,9	153
501	Кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116,00
Пром.	Кондитерское изделие	35	1,8	5,6	20,7	140,0
ОБЕД						
12	Кукуруза консервированная отварная	60	1,73	3,71	4,82	59,58
170	Борщ со сметаной	250	23,79	16,44	17,14	311,00
679	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	8,95	6,73	43,00	276,53
307	Котлеты натуральные	110	12,13	17,40	9,86	245,0
759	Подлива	20	0,23	0,84	1,60	14,9
510	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
ПОЛДНИК						
Пром.	Фрукты или ягоды свежие	100	0,14	0,04	27,50	122,00
Пром.	Мучное кондитерское изделие «Круассаны со сгущенкой»	80	1,8	16,3	42,6	268,0
Пром.	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	22,8	217,4
	Итого за день:	1765.0	74.52	86.65	298.77	2353.24

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Девятый день: четверг						
ЗАВТРАК						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50
41	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	5,9	11,9	14,9	270,4
424	Яйцо вареное (поштучно)	40	5,10	4,60	0,30	63,00
951	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Пром.	Кондитерское изделие	185	8,1	22,0	61,5	479,0
ОБЕД						
54	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3
206	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75
114	Капуста тушеная с куриной грудкой	180	3,33	7,77	41,42	256,23
Пром.	Сок фруктовый	200	0,8	0,2	22,8	217,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
ПОЛДНИК						
Пром.	Фрукты или ягоды свежие- Банан	145	2,3	0,8	31,5	140,0
Пром.	Мучное кондитерское изделие «Плюшка Московская»	100	12,0	17,9	21,8	285,8
943	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,00	13,6	56,0
	Итого за день:	2102,0	58,89	88,57	280,77	2217,08

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Десятый день: пятница						
ЗАВТРАК						
492	Сырники из творога со сметанным соусом	135/15	18,69	12,67	11,40	234,00
41	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/15	5,9	11,9	14,9	270,4
943	Чай с лимоном	200	0,2	0,00	13,6	56,0
Пром.	Кондитерское изделие	45	2,8	12,6	110,6	572,6
ОБЕД						
38	Салат из моркови с яблоками	100	0,7	0,3	10,9	51,7
143	Суп из овощей с фасолью	250	3,67	4,4	15,27	115,5
688	Макаронные изделия отварные	180/5	6,62	5,42	31,73	202,14
367	Гуляш из говядины	120	20,6	22,0	4,2	297,0
951	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
ПОЛДНИК						
Пром.	Фрукты или ягоды свежие- Мандарин	200	1,8	0,4	16,2	86,00
Пром.	Пирожное песочное «Сочник с творогом»	80	7,76	18,56	53,0	400,00
Пром.	Продукт йогуртный питьевой	250	7,5	0,0	31,8	162,5
	Итого за день:	1880,45	100,96	101,69	359,97	2851,54