

**Меню питания детей в лагере дневного пребывания на базе
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
муниципального образования Плавский район
«Центр образования № 1» в 2025 году**

Повар : Ежова Ежова З.А
Зайберт Зайберт Е.В

День 1

Завтрак

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Сыр	42	20	4.46	5.90	0	72.80
Каша геркулесовая, молочная	174	200	8.16	9.84	35.60	264.00
Кофе с молоком	951	200	1.40	2.00	22.40	116.00
Хлеб пшеничный	1	30	0.24	0.006	1.49	79.80
Итого:			14.26	17.746	59.49	532.60

Обед

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Салат из свеклы с р/м	33	100	1.43	6.09	8.36	93.90
Щи из свежей капусты	187	250	1.75	4.89	8.49	84.75
Птица отварная с соусом	637	100	21.10	13.60	0	206.25
Рис отварной	315	180	4.30	6.44	44.03	251.64
Сок фруктовый	134	200	1.00	0.20	20.20	92.00
Хлеб ржаной	1	30	0.24	0.006	1.49	79.80
Батончик «Чио-Рио»	162	30	1.50	9.00	17.10	154.50
Итого:			31.32	40.22	99.67	962.84

Полдник

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал
Творог «Бежин луг» 5%	205	160	12.00	6,70	19.20	192.00
Компот из свежих фруктов	859	200	0.20	0.20	22.30	110.00
Бананы	156	200	1.00	3.00	42.00	192.00
Круассан с повидлом	193	80	5.00	14.00	43.00	168.57
Итого:			16,20	23,90	126,50	662,57
ВСЕГО:			61.78	81.86	285.66	2157.41

День 2

Завтрак

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Каша молочная «Дружба»	68	200	7,44	8,00	35.20	209.60
Чай с сахаром	943	200	0.20	0	14.00	28.00
Хлеб пшеничный	1	30	0.24	0.006	1.49	79.80
Масло сливочное порц.	41	20	0	16.40	0.20	150.00
Шоколад «Аленка»	210	15	1.05	5.32	7.85	84.00
Итого:			8.93	29.72	58.74	551.40

Обед

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, кк
Салат из помидоров	14	100	1.13	6.19	4.72	79.10
Суп овощной	202	250	2.10	7.48	11.69	122.96
Фрикадельки из кур	97	100	13.67	15.67	7.33	225.00
Капуста тушеная	336	180	3.33	7.77	41.42	256.23
Кисель	122	200	0	0	19.60	80.00
Хлеб ржаной	1	30	0.24	0.006	1.49	79.80
Торт «Боярушка»	200	38	3.10	12.50	20.30	207.00
Итого:			15.77	38.076	107.57	920.98

Полдник

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, кк
Кекс творожный	199	100	6.20	13.60	34.40	276.2
Йогурт	150	200	10.00	6.40	17.00	174.00
Яблоки	144	200	0.80	0.80	19.60	94.00
Итого:			20.30	14.20	65.50	485.60
ВСЕГО:			45.00	81.996	231.81	1957.98

День 3

Завтрак

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, кк
Масло сливочное порц.	41	20	0	16.40	0.20	150.00
Омлет натуральный	438	200	18.99	28.32	3.51	345.90
Какао с молоком	959	200	3.52	3.72	25.49	145.20
Хлеб пшеничный	1	30	0.24	0.006	1.49	79.80
Итого:			22.75	48.446	30.69	720.90

Обед

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, кк
Салат из белок. капусты	43	100	1.41	5.08	9.02	87.40
Суп картофельный с макаронными изделиями	208	250	2.69	2.84	17.14	104.75
Котлеты рубленые из птицы	307	100	12.13	17.40	9.86	245.00
Каша гречневая	679	180	8.95	6.73	43.00	276.53
Компот из свежих фруктов	859	200	0.20	0.20	22.30	110.00
Хлеб ржаной	1	30	0.24	0.006	1.49	79.80
Шоколад «Бабаевский»	201	50	2.50	12.50	29.00	245.00
Итого:			28.12	44.756	131.81	1148.4

Полдник

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, кк
Снежок	310	200	5.40	5.00	21.60	158.00
Ватрушка с творогом	191	80	8.38	8.72	26.48	229.84

Апельсин	145	200	0.40	1.80	16.20	86.00
Итого:			14.18	15.52	64.28	473.84
ВСЕГО:			65.05	108.722	226.78	2342.32

День 4

Завтрак

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Сырники из творога со сметаной	463	150	28.44	19.51	17.10	357.16
Чай с сахаром	943	200	0.20	0	14.00	28.00
Бутерброд с маслом и сыром	2	50	7.00	7.09	22.00	183.00
Итого:			35.64	26.60	53.10	568.16

Обед

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Салат из огурцов р/м	13	100	0.76	6.09	2.38	67.30
Борщ из капусты и картофелем	170	250	1.81	4.91	125.25	102.50
Гуляш из мяса птицы	95	100	18.41	2.50	0.50	203.75
Макароны отварные	688	180	6.62	5.42	31.73	202.14
Напиток апельсиновый	78	200	0.20	0	25.70	105.00
Пирожное песочное	316	80	5.10	28.20	52.10	485.00
Хлеб ржаной	1	30	0.24	0.006	1.49	79.80
Итого:			33.14	47.126	239.15	1245.49

Полдник

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Вафли	152	50	1.46	1.665	38.75	177.00
Йогурт	150	200	10.00	6.40	17.00	174.00
Яблоки	144	200	0.80	0.80	19.60	94.00
Итого:			12.26	8.865	75.35	445.00
ВСЕГО:			81.04	81.991	367.60	2258.65

День 5

Завтрак

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Масло сливочное порц.	41	20	0	16.40	0.20	150.00
Каша гречневая молочная	168	210	6.21	5.28	32.79	203.00
Кофе с молоком	951	200	1.40	2.00	22.40	116.00
Хлеб пшеничный	1	30	0.24	0.006	1.49	79.80
Итого:			7.85	23.686	56.88	548.80

Обед

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Салат из помид. и огурцов	15	100	0.98	6.15	3.73	74.20
Рассольник «Ленинградский»	197	250	2.00	5.11	16.93	121.75

Рыба запеч. в сметанном соусе	246	80/20	11.68	11.36	26.58	255.00
Картофельное пюре	694	180	3.67	5.76	24.53	164.70
Кисель	122	200	0	0	19.60	80.00
Хлеб ржаной	1	30	0.24	0.006	1.49	79.80
Шоколад «Аленка»	210	15	1.05	5.32	7.85	84.00
Итого:			19.62	33.706	100.71	866.65

Полдник

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/кка
Снежок	310	200	5.40	5.00	21.60	158.00
Ватрушка с творогом	191	80	8.38	8.72	26.48	229.84
Бананы	156	200	1.00	3.00	42.00	192.00
Итого:			14.78	16.72	90.08	579.84
ВСЕГО:			42.25	74.112	247.67	1995.29

День 6

Завтрак

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, кка
Каша молочная манная	168	210	4.52	4.07	35.46	197.00
Кекс творожный	199	100	9.50	7.00	28.90	217.60
Чай с сахаром	943	200	0.20	0	14.00	28.00
Хлеб пшеничный	1	30	0.24	0.006	1.49	79.80
Масло сливочное порц.	41	20	0	16.40	0.20	150.00
Итого:			14.46	27.476	80.05	672.40

Обед

Наименование блюда	№ рец	Выход	белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, кка
Салат из белок. капусты	43	100	1.41	5.08	9.02	87.40
Суп карт. с крупой(пшено)	204	250	2.18	2.84	14.29	91.50
Гуляш из мяса птицы	95	100	18.41	2.50	0.50	203.75
Рис отварной	315	180	4.30	6.44	44.03	251.64
Сок фруктовый	134	200	1.00	0.20	20.20	92.00
Хлеб ржаной	1	30	0.24	0.006	1.49	79.80
Итого:			32.93	34.086	94.77	805.34

Полдник

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, кка
Компот из свежих фруктов	859	200	0.20	0.20	22.30	110.00
Мандарин	112	200	1.60	0.40	15.00	76.00
Круассан с повидлом	193	80	5.00	14.00	43.00	168.50
Итого:			6.80	14.60	80.30	354.50

ВСЕГО:			54.19	76.162	255.12	1832.24
--------	--	--	-------	--------	--------	---------

День 7

Завтрак

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал
Масло сливочное порц.	41	20	0.00	16.40	0.20	150.00
Сыр	42	20	4.46	5.90	0.00	72.80
Суп молочный с макаронными изделиями	93	200	5.75	5.21	18.84	145.20
Хлеб пшеничный	1	30	0.24	0.006	1.49	79.80
Чай с сахаром	943	200	0.20	0.00	14.00	28.00
Итого:			64.66	27.516	34.53	475.80

Обед

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал
Салат из помидоров.	14	100	1.13	6.19	4.72	79.10
Суп картоф. с бобовыми	206	250	5.49	5.28	16.33	134.75
Птица отварная	637	100	21.10	13.60	0.00	206.25
Каша гречневая	679	180	8.95	6.73	43.00	276.53
Компот из свежих фруктов	859	200	0.20	0.20	22.30	110.00
Хлеб пшеничный	1	30	0.24	0.006	1.49	79.80
Мармелад	153	30	0.10	0.00	39.40	161.20
Итого:			37.21	32.006	127.24	1047.63

Полдник

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Снежок	310	200	5.40	5.00	21.60	158.00
Кекс творожный	199	100	9.50	7.00	28.90	217.60
Апельсин	145	200	0.40	1.80	16.20	86.00
Итого:			15.30	13.80	66.70	461.60
ВСЕГО:			117.17	73.322	228.47	1985.03

День 8

Завтрак

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Каша молочная пшенная	185	200	7.44	8.80	35.20	249.60
Какао с молоком	959	200	3.52	3.72	25.49	145.20
Хлеб пшеничный	1	30	0.24	0.006	1.49	79.80
Сыр	42	20	4.46	5.90	0.00	72.80
Итого:			15.66	18.426	62.18	547.40

Обед

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
--------------------	-------	----------	----------	---------	-------------	---------------

Салат из огурцов	13	100	0.76	6.09	2.38	67.3
Щи из свежей капусты	187	250	1.75	4.89	8.49	84.7
Котлеты припущенные из кур	372	100	20	18	11	284
Макаронны отварные	688	180	6.62	5.42	31.73	202.1
Сок фруктовый	134	200	1.00	0.20	20.20	92.0
Хлеб ржаной	148	50	0.40	0.01	2.49	133.0
Шоколад «Аленка»	210	15	1.05	5.32	7.85	84.0
Итого:			27.13	33.48	88.84	901.1

Полдник

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Бананы	156	200	1.00	3.00	42.00	192.0
Компот из свежих фруктов	859	200	0.20	0.20	22.30	110.0
Пирожное песочное	316	80	5.10	28.20	52.10	485.0
Итого:			6.30	31.40	116.40	787.0
ВСЕГО:			49.09	83.306	267.42	2226.34

День 9

Завтрак

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал
Каша молочная манная	168	210	4.52	4.07	35.46	197.00
Масло сливочное порц.	41	20	0.00	16.40	0.20	150.00
Хлеб пшеничный	1	30	0.24	0.006	1.49	79.8
Кофе с молоком	951	200	1.40	2.00	22.40	116.00
Итого:			6.16	22.476	59.55	542.80

Обед

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Салат из помидор. и огурцов	15	100	0.98	6.15	3.73	74.20
Суп с фрикадельками	209	250	7.29	5.70	16.99	148.5
Плов	304	210	20.30	17.0	35.69	377.0
Кисель	122	200	0.00	0.00	19.60	80.00
Хлеб ржаной	1	30	0.24	0.006	1.49	79.80
Шоколад «Спринт»	209	50	5.10	15.40	23.90	219.5
Итого:			33.91	44.256	101.40	979.0

Полдник

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ккал
Яблоки	144	200	0.80	0.80	19.60	94.00
Вафли	152	50	1.46	1.665	38.75	177.00
Снежок	310	200	5.40	5.00	21.60	158.00
Итого:			7.66	7.465	79.95	429.00
ВСЕГО:			47.73	74.197	240.90	1950.80

День 10

Завтрак

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Пудинг творожный со сметаной	467	200	27.80	19.20	10.20	224.00
Чай с сахаром	943	200	0.20	0	14.00	28.00
Зефир	153	50	0.50	0	40.45	155.00
Хлеб пшеничный	1	30	0.24	0.006	1.49	79.80
Итого:			28.74	19.206	66.14	486.80

Обед

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Салат из помид. и огурцов	15	100	0.98	6.15	3.73	74.20
Суп фасолевый	47	250	7.20	0.85	23.95	147.57
Кнели рыбные припущенные	334	90	12.24	1.26	4.95	80.10
Картофельное пюре	694	180	3.67	5.76	24.53	164.70
Сок фруктовый	134	200	1.00	0.20	20.20	92.00
Хлеб ржаной	1	30	0.24	0.006	1.49	79.80
Пирожное песочное	316	80	5.10	28.20	52.10	485
Итого:			30.43	42.426	130.95	1123.37

Полдник

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Йогурт	150	200	10.00	6.40	17.00	174.00
Круассан с повидлом	193	80	5.00	14.00	43.00	168.57
Бананы	156	200	1.00	3.00	42.00	192.00
Итого:			16.00	23.40	102.00	534.57
ВСЕГО:			75.17	61.632	299.09	2144.74