

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Муниципального общеобразовательного учреждения  
«Бельковский центр образования им. В.И.Протчева»

Н.Н.Алитовская

«27» \_\_\_\_\_ 2025 г.



Примерное 10-дневное меню  
на 2025 год  
(лагерь дневного пребывания  
в период летних каникул)  
МОУ «Бельковский центр образования  
им.В.И.Протчева»

 М.В.Хромова

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	<b>Завтрак</b>						1 день	
	Каша вязкая молочная овсяная	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокачанной капусты с морковью	г	60	0,870	3,600	5,040	56,40	1
	Рассольник "Ленинградский" на к/б	г	250	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Плов из отварной птицы	г	200	14,76	10	30	352,5	406
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Батон нарезной	г	50	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Хлеб ржано-пшеничный	г	50	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	<b>Полдник</b>							
	Сок	г	200	1,40	0,40	20,80	90,000	501
	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500	582
	Яблоко	г	150	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	2 день	<b>Завтрак</b>						
		Каша рисовая вязкая	г	180	2,700	3,600	28,300	208,430
Какао с молоком		г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Масло сливочное		г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
Батон нарезной		г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
<b>Обед</b>								
Огурец свежий		г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
Суп гороховый на к/б		г	250	9,050	5,260	11,680	131,000	144
Биточек из курицы		г	100	18,000	16,200	10,000	256,000	372
Каша гречневая рассыпчатая		г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
Компот из смеси сухофруктов		г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
Хлеб ржано-пшеничный		г	50	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной		г	50	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Полдник</b>								
Сок		г	200	1,40	0,40	20,80	90,000	501
Груша		г	185	0,400	0,300	10,300	47,000	82
Вафли		г	30	1,68	1,98	46,38	210,00	588
3 день	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога с	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279

	джемом							
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	<b>Обед</b>							
	Салат витаминный	г	60	1,000	3,000	3,000	44,000	2
	Суп с крупой на к/б	г	200	11,4	7,6	7,84	106,3	114
	Курица тушенная с морковью	г	100	12,70	5,2	4,0	113,70	54-25м-2020
	Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	50	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	50	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Полдник</b>							
	Сок	г	200	1,40	0,40	20,80	90,000	501
	Апельсин	г	200	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Пряник	г	30	1,77	1,41	22,50	109,80	581
4 день	<b>Завтрак</b>							
	Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	<b>Обед</b>							
	Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Щи из свежей капусты на к/б	г	250	7,500	5,100	3,040	136,000	106
	Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
	Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Хлеб ржано-пшеничный	г	50	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	50	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Полдник</b>								
Сок	г	200	0,20	0,00	24,00	100,000	501	
Вафли	г	30	1,68	1,98	46,38	210,00	588	
Банан	г	185	1,800	0,600	22,800	96,000	82	
5 день	<b>Завтрак</b>							
	Макаронны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	250	4,80	2,20	15,50	100,90	54-24с-2020
Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241	
Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366	

1 субб ота	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	50	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	50	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Полдник</b>							
	Сок	г	200	1,40	0,40	20,80	90,000	501
	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500	582
	Яблоко	г	150	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая вязкая	г	180	2,700	3,600	28,300	208,430	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Суп гороховый на к/б	г	250	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	Биточек из курицы	г	100	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	50	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	50	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
<b>Полдник</b>								
Сок	г	200	1,40	0,40	20,80	90,000	501	
Груша	г	185	0,400	0,300	10,300	47,000	82	
Вафли	г	30	1,68	1,98	46,38	210,00	588	
6 день	<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	230,000	260
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Борщ с капустой и картофелем на к/б	г	250	6,83	8	10,65	120	95
	Котлета из курицы	г	100	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Хлеб ржано-пшеничный	г	50	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	50	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Полдник</b>							
	Сок	г	200	1,40	0,40	20,80	90,000	501
	Груша	г	185	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Пряник	г	30	1,77	1,41	22,50	109,80	

7 день	<b>Завтрак</b>							
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31
	Суп гороховый на к/б	г	250	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	Плов из отварной птицы	г	200	14,76	10	30	352,5	406
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Батон нарезной	г	50	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Хлеб ржано-пшеничный	г	50	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	<b>Полдник</b>							
	Сок	г	200	1,40	0,40	20,80	90,000	501
Апельсин	г	200	0,900	0,200	8,100	49,200	82	
Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500	582	
8 день	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокачанной капусты с морковью	г	60	0,870	3,600	5,040	56,40	1
	Макаронные отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256
	Шницель из курицы	г	100	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Суп с крупой на к/б	г	200	11,4	7,6	7,84	106,3	114
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	50	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	50	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	<b>Полдник</b>							
Сок	г	200	0,20	0,00	24,00	100,000	501	
Вафли	г	30	1,68	1,98	46,38	210,00	588	
Банан	г	185	1,800	0,600	22,800	96,000	82	
9 день	<b>Завтрак</b>							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макаронные отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
<b>Обед</b>								
Винегрет с растительным маслом	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47	
Суп картофельный с	г	250	4,80	2,20	15,50	100,90	54-24с-2020	

	макаронными изделиями							
	Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
	Курица тушенная с морковью	г	100	12,70	5,2	4,0	113,70	54-25м-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Хлеб ржано-пшеничный	г	50	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	50	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Полдник</b>							
	Сок	г	200	1,40	0,40	20,80	90,000	501
	Яблоко	г	150	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Пряник	г	30	1,77	1,41	22,50	109,80	581
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная	г	180	2,700	3,600	28,300	208,430	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	<b>Обед</b>							
	Салат витаминный	г	60	1,000	3,000	3,000	44,000	2
	Щи из свежей капусты на к/б	г	250	7,500	5,100	3,040	136,000	106
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Котлета из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	50	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	50	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Полдник</b>							
	Сок	г	200	1,40	0,40	20,80	90,000	501
	Вафли	г	30	1,68	1,98	46,38	210,00	588
	Йогурт	г	200	10,00	6,40	17,00	174,00	517
	<b>Завтрак</b>							
<b>2 суббота</b>	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	230,000	260
<b>ота</b>	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Борщ с капустой и картофелем на к/б	г	250	6,83	8	10,65	120	95
	Котлета из курицы	г	100	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Хлеб ржано-пшеничный	г	50	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	50	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Полдник</b>							
	Сок	г	200	1,40	0,40	20,80	90,000	501
	Груша	г	185	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Пряник	г	30	1,77	1,41	22,50	109,80	