

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ В ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
МБОУ МО Плавский район «Плавская СОШ №2»**

1 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Ккал
Завтраки	Масло сливочное (порциями)	10	66,1
	Сыр	20	71,66
	Каша пшенная	200	225,8
	Кофейный напиток с молоком	200	86
	Батон нарезной	30	78,5
	Банан	220	207,9
		680	735,96
Обед	Салат из свеклы с черносливом	80	75,7
	Суп из овощей	200	71,2
	Макароны отварные	150	196,8
	Котлета из курицы	90	151,8
	Соус сметанный	50	46,5
	Компот из свежих яблок	200	41,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
	Батон нарезной	30	78,5
	Печенье овсяное	50	161,70
		880	882,50
Полдник	Сок	200	113
	Пирожное песочное	100	294,8
	Яблоко	150	66,62
		800	829,80

2 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Ккал
Завтраки	Сыр	30	66,1
	Каша овсяная молочная	200	192,7
	Какао с молоком	220	110,5
	Батон нарезной	30	78,5
	Чоко-пай	40	56
			620
Обед	Винегрет	100	111,9
	Суп с макаронными изд.	250	93,6
	Рис отварной	150	203,5
	Гуляш из говядины	90	208,9
	Компот из кураги	200	66,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
	Батон нарезной	30	78,5
	Пряники	50	183
			900
Полдник	Йогурт	200	116,2
	Кекс	100	315
	Банан	200	66,6
		450	497,80

3 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Ккал
Завтраки	Сыр (порциями)	30	107,5
	Запеканка из творога	150	301,2
	Соус сметанный натуральный	50	92,9
	Чай с лимоном	200	30,7
	Батон нарезной	30	78,5
	Мандарин	160	56
		620	666,8
Обед	Помидоры в нарезке	60	12,8
	Суп с крупой на кур.бульоне	250	101,2
	Картофельное пюре	150	139,4
	Курица отварная	90	147,3
	Сок	200	115
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
	Батон нарезной	30	78,5
	Яблоко	150	128,1
		960	781
Полдник	Снежок	200	116,2
	Пряник	50	294,8
	Сок	200	98,6
	Шоколадный батончик	50	260
		500	769,6

4 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Ккал
Завтраки	Масло сливочное	10	66,1
	Каша дружба	200	192,7
	Чай с молоком	220	110,5
	Батон нарезной	30	78,5
	Мармелад	40	56
	Яблоко	120	53,3
		620	503,8
	Обед	Огурец в нарезке	60
Борщ со сметаной		250	110,4
Жаркое по домашнему		240	381,5
Компот из яблок		200	66,9
Хлеб ржано-пшеничный		30	58,7
Батон нарезной		30	78,5
		900	1005
Полдник		Йогурт	200
	Пряник тульский	140	315
	Груша	260	66,6
		600	497,80

5 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Ккал
Завтраки	Масло сливочное (порциями)	10	66,1
	Сыр	20	71,66
	Каша овсяная с курагой	200	225,8
	Чай с лимоном	200	86
	Батон нарезной	30	78,5
	Банан	220	207,9
	Чоко-пай	40	230
			680
Обед	Салат из свеклы	80	75,7
	Щи со сметаной	250	71,2
	Плов с курицей	240	341,3
	Компот из свежих яблок	200	41,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
	Батон нарезной	30	78,5
	Печенье овсяное	50	161,70
			880
Полдник	Сок	200	113
	Пирожное песочное	100	294,8
	Мандарин	200	66,62
		500	719,42

6 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Ккал	
Завтраки	Масло сливочное (порциями)	10	66,1	
	Сыр	20	71,66	
	Каша рисовая молочная	200	225,8	
	Кофейный напиток с молоком	200	86	
	Батон нарезной	30	78,5	
	Банан	220	207,9	
			680	735,96
Обед	Салат из свеклы с черносливом	80	75,7	
	Суп из овощей	200	71,2	
	Макароны отварные	150	196,8	
	Гуляш из говядины	90	151,8	
	Компот из свежих яблок	200	41,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7	
	Батон нарезной	30	78,5	
	Печенье овсяное	50	161,70	
			880	882,50
Полдник	Сок	200	113	
	Кекс творожный	100	294,8	
	Яблоко	150	66,62	
		800	829,80	

7 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Ккал	
Завтраки	Сыр	30	66,1	
	Каша овсяная молочная	200	192,7	
	Какао с молоком	220	110,5	
	Батон нарезной	30	78,5	
	Чоко-пай	40	56	
	Яблоко	150	66,62	
			770	570,8
	Обед	Огурец в нарезке	60	111,9
Суп с макаронными изд.		250	93,6	
Рис отварной		150	203,5	
Гуляш из говядины		90	208,9	
Компот из кураги		200	66,9	
Хлеб ржано-пшеничный		30	58,7	
Батон нарезной		30	78,5	
			790	1005
Полдник	Йогурт	200	116,2	
	Пряник тульский	140	315	
	Апельсин	200	66,6	
			490	497,80

8 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Ккал
Завтраки	Сыр (порциями)	30	107,5
	Запеканка из творога	150	301,2
	Соус сметанный натуральный	50	92,9
	Чай с лимоном	200	30,7
	Батон нарезной	30	78,5
	Мандарин	160	56
		620	666,8
	Обед	Помидоры в нарезке	60
Суп с крупой на кур.бульоне		250	101,2
Картофельное пюре		150	139,4
Курица отварная		90	147,3
Сок		200	115
Хлеб ржано-пшеничный		30	58,7
Батон нарезной		30	78,5
Пряники		50	128,1
		860	781
Полдник		Снежок	200
	Яблоко	160	294,8
	Шоколад	100	260
		460	769,6

9 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Ккал
Завтраки	Масло сливочное	10	66,1
	Каша дружба	200	192,7
	Чай с молоком	220	110,5
	Батон нарезной	30	78,5
	Мармелад	40	56
	Яблоко	120	53,3
			620
Обед	Огурец в нарезке	60	8,5
	Борщ со сметаной	250	110,4
	Жаркое по домашнему	240	381,5
	Компот из яблок	200	66,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
	Батон нарезной	30	78,5
	Печенье овсяное	50	183
			900
Полдник	Йогурт	200	116,2
	Пряник тульский	140	315
	Груша	260	66,6
		550	497,80

10 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порций (гр.)	Ккал
Завтраки	Масло сливочное (порциями)	10	66,1
	Сыр	20	71,66
	Каша овсяная с курагой	200	225,8
	Чай с лимоном	200	86
	Батон нарезной	30	78,5
	Банан	220	207,9
	Зефир	50	230
			690
Обед	Салат из свеклы	80	75,7
	Щи со сметаной	250	71,2
	Плов с курицей	240	341,3
	Компот из свежих яблок	200	41,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	58,7
	Батон нарезной	30	78,5
			880
Полдник	Сок	200	113
	Мандарин	200	66,62
	Шоколадный батончик	50	245
			450