

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Мордвесский центр образования им. В.Ф. Романова»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Муниципального общеобразовательного учреждения
«Мордвесский центр образования им. В.Ф. Романова»

Н.И.Дорохина

2025 г.



Примерное 10-дневное меню
на июнь 2025 год (лагерь дневного пребывания в период
летних каникул)

Начальник ЛДП _____ Тютюнина А.Ю.

Школа

МОУ "Мордвесский ЦО им. В.Ф. Романова"

Отд./корп

Утверждаю
Директор МОУ
"Мордвесский ЦО
им. В.Ф. Романова"
Н.И. Дорохина

День

2025-06-02

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	212	Каша вязкая молочная овсяная	180	7.4	8	28	212.8
	гор.напиток	465	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.6	88
	хлеб	63	Бутерброд с сыром	40	6.9	9	10	149
	Фрукты	82	Апельсин	150	0.900	0.200	8.100	49.200
Обед	салат	148	Огурец свежий	60	0.4	0.06	1.14	6.6
	1 блюдо	158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.8	18.6	109.8	127.000
	2 блюдо	412	Шницель из курицы припущенный	90	9.60	8.36	169.700	234.900
	гарнир	241	Рис отварной	150	4.000	2.600	35.000	182.000
	напиток	494	Компот из изюма	200	0.01	30.00	120.000	40.000
	хлеб бел.	110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.980	0.360	10.200	54.300
Полдник		501	Сок мультифруктовый	200.00	0.600	0.000	9.700	40.000
		581	Пряник	100.000	1.770	1.410	22.500	109.800

Школа

МОУ "Мордвесский ЦО им. В.Ф. Романова"

гд./корп

Утверждаю
Директор МОУ
"Мордвесский ЦО
им. В.Ф. Романова"
Н.И. Дорохина

День

2025-06-03



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	268	Омлет натуральный	150	13	20	3.2	246
	гор.напиток	462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94
	хлеб	111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4
	Фрукты	82	Груша	100	0.400	0.300	10.300	47.000
Обед	Салат	22	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	60	0.6	6.12	2.1	66
	1 блюдо	142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.540	6.500	8.100	99.200
	гарнир	439	Картофельное пюре	150	3.150	6.600	16.350	138.000
	2 блюдо	334	Котлеты рыбные припущенные	90	12.240	1.260	4.950	80.100
	напиток	494	Компот из кураги	200	0.600	0.000	9.700	40.000
	хлеб черн.	110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.980	0.360	10.200	54.300
	хлеб бел.	111	Батон нарезной	20	1.500	0.580	10.280	52.400
Полдник								
		579	Коржик молочный	80	6.83	12.17	65.5	398.3
		518	Сок яблочный	200	1.00	0.20	0.20	92.000

Школа

МОУ "Мордвесский ЦО им. В.Ф. Романова"

Отд./корп||

Утверждаю
Директор МОУ
"Мордвесский ЦО им.
В.Ф. Романова" Н.И.
Дорохина

День

2025-06-04



Прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	279	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	25.29	13.25	33.7	357
	гор.напиток	457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
	хлеб	111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6
	Фрукты	82	Яблоко	114	0.4	0.4	9.8	44
Обед	Салат	22	Салат из свежих помидоров с	60	0.6	6.12	2.1	66
	1 блюдо	144	Суп гороховый на м/б	200	9.050	5.260	11.680	131.000
	2 блюдо	372	Биточек из курицы	60	18.000	16.200	10.000	256.000
	Гарнир	237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.550	7.800	37.000	253.050
	Напиток	496	Напиток из шиповника	200	0.700	0.300	18.300	78.000
	Хлеб	110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Хлеб бел.	111	Батон нарезной	20	1.500	0.580	10.280	52.400
Полдник		579	Коржик молочный	100	6.83	12.17	65.5	398.3
		518	Сок яблочный	200	1.00	0.20	0.20	92.000

Школа

МОУ "Мордвесский ЦО им. В.Ф. Романова"

Отд./корп

Утверждаю
Директор МОУ
"Мордвесский ЦО
им. В.Ф. Романова"
Н.И. Дорохина

День 2025-06-05

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Гор. блюдо	217	Каша рисовая вязкая	180	2.7	3.6	28.3	208.43
	кисломол.	79	Масло сливочное	10	0.16	7.2	0.13	73.18
	гор.напиток	496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144
	хлеб	111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6
Завтрак 2	Фрукты	82	Банан	143	1.8	0.6	22.8	96
Обед								
	1 блюдо	155	Суп с крупой	200	1.600	5.080	17.050	120.300
	2 блюдо		Капуста тушеная с курицей	240	9.000	5.000	4.430	177.360
	напиток	496	Напиток из шиповника	200	0.700	0.300	18.300	78.000
	хлеб черн.	110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	хлеб бел.	111	Батон нарезной	20	1.500	0.580	10.280	52.400

Полдник

588	Вафли	100	1.68	1.98	46.38	210
518	Сок	200	1.00	0.00	0.00	110.000

Школа

МОУ "Мордвесский ЦО им. В.Ф. Романова"

Отд./корп

Утверждаю
Директор МОУ
"Мордвесский ЦО
им. В.Ф. Романова"
Н.И. Дорохина



День

2025-06-06

Прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	259	Макароны отварные с сыром	170	10.05	8.6	26.5	336
	гор.напиток	504	Кофейный напиток с молоком	200	3.200	2.700	15.900	79.000
	хлеб	111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6
	Фрукты	112	Апельсин (поштучно)	100	0.900	0.200	8.100	43.000
Обед	Салат	106	Огурец свежий	60	0.480	0.060	1.500	8.400
	1 блюдо	95	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	6.83	8	10.65	120
	2 блюдо	406	Плов из отварной птицы	240	18.290	18.170	43.310	410.280
	напиток	494	Компот из кураги	200	0.600	0.000	20.100	84.000
	хлеб черн.	110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.980	0.360	10.200	54.300
	хлеб бел.	111	Батон нарезной	20	1.500	0.580	10.280	52.400
Полдник		501	Сок мультифруктовый	200.00	0.600	0.000	9.700	40.000
		581	Пряник	100.000	1.770	1.410	22.500	109.800

Школа

МОУ "Мордовеский ЦО им. В.Ф. Романова"

Отд./корп

Утверждаю
Директор МОУ
"Мордовеский ЦО
им. В.Ф. Романова"
Н.И.Дорохина

День

2025-06-09



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	260	Каша "Дружба"	180	5	6	24.1	230
	кисломол.	54-1з	Сыр	15	3.5	4.4	0	53.7
	гор.напиток	462	Какао с молоком	200	3.300	2.900	13.800	94.000
	хлеб	111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6
	Фрукты	82	Груша	112	0.4	0.3	10.3	47
Обед								
	1 блюдо	134.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.6	2.8	18.6	109.8
	2 блюдо	54-2м	Гуляш из курицы	60	16.900	16.000	4.000	232.000
	гарнир	202	Каша гречневая рассыпч	150	8.550	7.800	37.000	253.000
	напиток	494	Компот из изюма	200	0.80	0.01	30.00	120.000
	хлеб черн.	110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.980	0.360	10.200	54.300
	хлеб бел.	111	Батон нарезной	20	1.500	0.580	10.280	52.400

518 Сок яблочный

Сырок глазиров.

200

1.00

0.20

0.20

92.000

40

10.000

6.400

17.000

174.000

Полдник

Школа

МОУ "Мордвесский ЦО им. В.Ф. Романова"

г.д./корп

Утверждаю
Директор МОУ
"Мордвесский ЦО
им. В.Ф. Романова"
Н.И. Дорохина

День

2025-006-10



Прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	268	Омлет натуральный	150	13	20	3.2	246
	закуска	157	Кукуруза консервированная	60	1.7	2.1	21	40
	гор.напиток	501	Кофейный напиток с молоком	200	3.200	2.700	15.900	79.000
	хлеб	111	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4
Обед	Фрукты	112	Апельсин (поштучно)	100	0.900	0.200	8.100	43.000
	Салат	106	Помидоры свежие	60	0.660	0.120	2.280	14.400
	1 блюдо	142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2.540	6.500	8.100	99.200
	2 блюдо	412	Биточек из курицы припущенный	240	13.50	9.60	8.36	169.700
	Гарнир	291	Макаронные изделия отварные	200	5.66	5.56	29.04	145
	напиток	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	27.00	110.000
	хлеб черн.	110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.980	0.360	10.200	54.300
	хлеб бел.	111	Батон нарезной	20	1.500	0.580	10.280	52.400
Полдник		517	Йогурт	100	10.000	6.400	17.000	174.000
		518	Сок абрикосовый	200	1.00	0.00	0.00	110.000

Школа

МОУ "Мордвесский ЦО им. В.Ф. Романова"

Отд./корп

Утверждаю
Директор МОУ
"Мордвесский ЦО им.
В.Ф. Романова" Н.И.
Дорохина

День

2025-06-11

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	279	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	25.29	13.25	33.7	357
	гор.напиток	457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38
	хлеб	111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6
	Фрукты	82	Яблоко	114	0.4	0.4	9.8	44
Обед	Салат	22	Салат из свежих помидоров с	60	0.6	6.12	2.1	66
	1 блюдо	144	Суп гороховый на м/б	200	9.050	5.260	11.680	131.000
	2 блюдо	406	Плов из отварной птицы	240	18.290	18.170	43.310	410.280
	Напиток	496	Напиток из шиповника	200	0.700	0.300	18.300	78.000
	Хлеб	110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	Хлеб бел.	111	Батон нарезной	20	1.500	0.580	10.280	52.400
Полдник		518	Сок яблочный	200	1.00	0.20	0.20	92.000

Школа

МОУ "Мордвеский ЦО им. В.Ф. Романова"

Отд./корп

Утверждаю
Директор МОУ
"Мордвеский ЦО
им. В.Ф. Романова"
Н.И. Дорохина



День

2025-06-16

Прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	гор.блюдо	259	Макароны отварные с сыром	170	10.05	8.6	26.5	336
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	200	0.100	0.000	15.200	61.000
	хлеб	111	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.4	78.6
	Фрукты	112	Банан (поштучно)	120	1.800	0.600	25.200	115.200
Обед	Салат	106	Огурец свежий	60	0.480	0.060	1.500	8.400
	1 блюдо	95	Суп с крупой	250	1.600	5.080	17.050	120.300
	2 блюдо	54-1р-2020	Котлета рыбная	90	12,7	2,2	7,7	101,4
	Гарнир	414	Рис отварной	150	3.69	6.1	33.81	204.6
	напиток	494	Компот из изюма	200	0.600	0.000	20.100	84.000
	хлеб черн.	110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.980	0.360	10.200	54.300
	хлеб бел.	111	Батон нарезной	20	1.500	0.580	10.280	52.400
Полдник		501	Сок мультифруктовый	200.00	0.600	0.000	9.700	40.000
		581	Пряник	100.000	1.770	1.410	22.500	109.800

Школа

МОУ "Мордвесский ЦО им. В.Ф. Романова"

Отд./корп

Утверждаю
Директор МОУ
"Мордвесский ЦО
им. В.Ф. Романова"
Н.И. Дорохина



День

2025-06-17

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	Гор. блюдо	217	Каша рисовая вязкая	180	2.7	3.6	28.3	208.43
		63	Бутерброд с сыром	20/20	6.900	9.000	10.000	149.000
	гор.напиток	496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144
	Фрукты	82	Апельсин	100	0.900	0.200	8.100	49.200
Обед	Салат	148	Огурец свежий	80	0.4	0.06	1.14	6.6
	1 блюдо	95	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	6.83	8	10.65	120
	2 блюдо		Жаркое по домашнему	240	21.92	28.08	18.26	302.17
	напиток	496	Напиток из шиповника	200	0.700	0.300	18.300	78.000
	хлеб черн.	110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.980	0.360	10.200	54.300
	хлеб бел.	111	Батон нарезной	20	1.500	0.580	10.280	52.400

Полдник

588	Кекс столичный	75	6,12	14,35	14,70	210
518	Сок	200	1.00	0.00	0.00	110.000