

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
_____ 2024 г.

Примерное 10-дневное меню
на июнь 2024 год (лагерь дневного пребывания в период
летних каникул)

Начальник ЛДП _____ Николаева Л.М.

День 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Омлет с сыром	150	21,56	28,40	4,48	288,00	0,16	0,40	202,0	0,36	159,44	349,20	24,96	4,08
	Чай с сахаром	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	---	---	133,33	111,11	25,56	2,00
	Помидоры в нарезке	60	1,11	6,18	4,38	78,56	0,09	20,30	---	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
	Батон йодированный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Обед														
	Огурцы свежие	100	1,11	6,18	4,38	78,56	0,09	20,30	---	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,60	5,50	16,98	178,70	0,20	17,50	---	2,60	18,50	38,95	31,75	1,06
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	110,11	0,03	---	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
	Куры тушеные с морковью	90	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10	3,57	29,52	76,93	14,06	0,61
	Компот из изюма	200	0,16	0,16	23,56	97,60	0,01	1,08	---	---	6,40	4,40	3,60	0,18
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Полдник														
	Сок фруктовый	200	5,80	5,80	---	86,60	0,06	2,60	40,00	4,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Пряник тульский	140	6,96	1,49	35,18	255,50	0,03	0,37	30,0	0,15	111,00	148,50	15,75	0,30
	Мандарин	105	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60

День 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Каша вязкая на молоке (рисовая)	200	9,63	6,44	56,10	292,0	0,24	2,17	40,0	1,08	277,0	394,25	99,50	2,63
	Кофейный напиток с молоком	200	0,16	0,02	14,39	58,00	---	0,43	---	0,06	5,20	5,80	3,00	0,34
	Масло сливочное порц.	20	0,15	6,2	1,85	65								
	Батон йодированный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	---	---	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Сырок глазиров.	40												
Обед														
	Помидоры, огурцы свежие	80	2,50	7,38	28,59	87,9	0,03	6,65	---	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	1,80	4,98	7,90	89,75	0,08	18,48	---	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
	Пюре картофельное	150	4,10	6,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
	Котлеты рыбные	90	13,26	11,23	23,52	185,00	0,32	14,00	95,00	1,50	18,00	424,00	22,00	9,20
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,96	184,00	0,03	1,00	---	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Полдник														
	Сок фруктовый	200	5,80	5,80	---	86,60	0,06	2,60	40,00	4,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Коржик молочный	80	2,70	10,58	28,54	275,00	0,02	0,03	11,00	0,20	9,60	18,70	5,60	0,66
	Груша свежая	190	0,81	0,81	20,62	47,00	0,04	10,00	---	0,20	38,00	32,00	24,00	4,60

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Макароны отварные с сыром	170	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08	---	---	2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,7	100,4	---	0,43	---	0,06	5,20	5,80	3,0	0,34
	Сырок глазированный	40												
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Обед														
	Салат из свежих огурцов	100	0,70	0,10	1,90	49,95	0,02	4,90	---	0,2	17,00	30,00	14,00	0,50
	Суп картофельный с крупой	250	3,23	6,36	23,70	164,00	0,08	5,80	---	0,88	19,30	39,20	25,30	0,55
	Капуста тушеная с говядиной	240	4,96	11,60	9,74	163,20	0,12	24,58	57,10	0,34	134,60	117,08	28,36	1,62
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,12	28,52	150,08	---	80,00	---	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Полдник														
	Сок фруктовый	200	5,80	5,80	---	86,60	0,06	2,60	40,00	4,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Вафли	42	2,70	10,58	28,54	275,00	0,02	0,03	11,00	0,20	9,60	18,70	5,60	0,66
	Апельсин	320	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	---	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Сосиски отварные с соусом	100/50	9,21	18,11	0,68	172,28	0,09	---	20,0	1,14	18,5	96,63	10,39	1,18
	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,87	15,47	3,12	309,15	0,27	---	---	---	19,47	280,00	186,67	6,68
	Чай с сахаром и лимоном	200/2	0,2	---	13,6	56,6		2,2	---	4	16,33	8,0	6,00	2,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,05	---	---	0,59	6,90	26,10	9,90	0,33
	Зефир	60	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	---	0,60	8,00	28,00	42,00	0,60
	Кекс столичный	75	6,12	14,35	14,70	233,00	0,035	0,035	9,00	0,03	9,30	26,05	8,55	0,455
Обед														
	Салат из огурцов и помидор	80	0,70	0,10	1,90	12,00	0,02	4,90	---	0,20	17,00	30,00	14,00	0,50
	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,19	5,88	14,10	114,08	0,06	12,36	---	2,88	41,34	63,63	31,44	1,83
	Плов с курицей	220	11,87	15,47	13,12	309,15	0,27	---	---	---	19,47	280,00	186,67	6,68
	Компот из кураги	200	13,20	4,40	2,25	121,40	0,12	1,80	22,20	2,22	43,20	265,40	42,80	0,82
	Хлеб пшеничный	20	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	---	---	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,17	0,03	---	---	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Полдник														
	Сок виноградный	200	5,80	5,80	---	86,60	0,06	2,60	40,00	4,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Пряник тульский	140	2,70	10,58	28,54	275,00	0,02	0,03	11,00	0,20	9,60	18,70	5,60	0,66
	Мандарины	100	0,80	0,20	22,50	95,00	0,60	38,00	---	0,20	36,00	17,00	11,00	0,10

День 8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	20,58	14,00	39,20	296,00	0,084	0,66	91,00	0,68	273,82	301,22	371,80	0,90
	Чай с молоком	200	0,16	0,02	14,33	58	---	0,43	---	0,06	5,20	5,80	3,0	0,34
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Обед														
	Салат из свежих огурцов	80	2,6	6,22	22,15	155,0	0,055	31,5	---	0,69	32,0	43,15	18,42	0,97
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,16	5,97	9,75	111,37	0,09	22,17	---	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	6,10	1,04	98,4	0,20	---	---	-	14,60	210,00	140,00	5,01
	Котлета из курицы	90	11,7	11,8	9,2	189,0	-	0,08	-	-	28,8	-	19	1,44
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,56	98,40	0,01	1,08	---	-	6,40	4,40	3,60	0,18
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	---	---	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Полдник														
	Груша	200	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	---	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Йогурт нежный	100	0,3	0	17,00	85	0,02	6,0	0,3	-	9,0	0,0	4,0	0,9
	Мини круассан	45	3,54	6,57	27,87	144,00	0,06	---	18,00	0,79	9,70	37,50	12,20	-
	Сок яблочный	200	5,80	5,80	---	86,60	0,06	2,60	40,00	4,00	240,00	180,00	28,00	0,20

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	110,11	0,03	---	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
	Котлеты рыбные	100	13,26	11,23	23,52	185,00	0,32	14,00	95,00	1,50	18,00	424,00	22,00	9,20
	Бутерброд с сыром	55	5,80	8,30	14,83	172,7	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49
	Чай с сахаром и лимоном	200/2	0,2	---	13,6	56,6		2,2	---	4	16,33	8,0	6,00	2,00
	Йогурт	100	0,3	0	17,00	85	0,02	6,0	0,3	-	9,0	0,0	4,0	0,9
Обед														
	Салат из свежих помидор с маслом раст.	100	1,11	6,18	4,38	78,56	0,09	20,30	---	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
	Суп картофельный с крупой	250	4,90	5,33	16,54	173,21	0,15	5,83	---	2,47	41,48	137,78	38,25	1,83
	Голубцы ленивые	240												
	Напиток из шиповника	200	0,78	0,05	27,96	184,00	0,03	1,00	---	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	---	---	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Полдник														
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	19,80	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Вафли	50	1,63	12,81	15,9	131	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,4	3,00	0,20
	Мандарины	100	0,80	0,20	22,50	95,00	0,60	38,00	---	0,20	36,00	17,00	11,00	0,10

