

Утверждено  
Директор МКОУ «Киреевский  
центр образования № 4»  
Т.Н.Тихонова  
Приказ от 17.09.2024г.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**на 10 дней (двухнедельное) для Лагеря с дневным**  
**пребыванием**  
**МКОУ «Киреевский центр образования № 4»**  
**(Тулская обл., г.Киреевск, ул.Л.Толстого, д.24)**

2024 год

**Единое примерное двухнедельное циклическое меню  
для Лагерь с дневным пребыванием**

Возрастная категория: с 7 лет и старше

Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масс	Белк	Жир	Углево	Энергетическая ценность
		а	и	ы	ды	
		г	г	г	г	ккал

**Понедельник, День 1**

**Завтрак**

54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон йодированный	30	3,2	0,4	19,6	95
Пром.	Печенье шт.	50	2,8	4	15,4	93,5
Пром.	Абрикос	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Бутерброд с шоколадным маслом	50	0,1	0,6	12,6	115,4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>23,5</b>	<b>21,8</b>	<b>73,5</b>	<b>628,7</b>

**Обед**

54-2з-2020	Огурец в нарезке	75	0,5	0,1	1,5	8,5
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,8	2,2	15,5	100,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	12,7	5,2	4	113,7
54-1хн-2020	Компот из ягод	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за обед</b>		<b>835</b>	<b>26,5</b>	<b>13</b>	<b>103,8</b>	<b>637,5</b>

**Полдник**

Пром.	Снежок	450	5,4	6,4	7,6	246,6
Пром.	Вафли «Ух-ты»	0,38	8,2	10,3	15	185,7
Пром.	Печенье Чоко Пай	60	2,8	4	15,4	103,5
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
<b>Итого за ужин</b>		<b>710,38</b>	<b>16,4</b>	<b>16,1</b>	<b>37</b>	<b>556</b>

<b>ИТОГО за день</b>		<b>2145,98</b>	<b>66,4</b>	<b>53,9</b>	<b>252,6</b>	<b>1862,3</b>
----------------------	--	----------------	-------------	-------------	--------------	---------------

Вторник, День 2

Завтрак

54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,7	5,2	35	209,9
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Бутерброд с маслом и сыром	70	0,1	0,6	12,6	115,4
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	95
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>25,6</b>	<b>10,1</b>	<b>80,9</b>	<b>600</b>

Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	50	0,7	0,1	2,3	10,67
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	5,8	7	7,1	115,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-31м-2020	Печень по-строгановски	90	15,7	10,2	14	140,60
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
54-32хн-2020	Компот из кураги	200	0,2	0,1	9,9	41,6
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>35</b>	<b>24,4</b>	<b>95,8</b>	<b>671,77</b>

Полдник

Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Зефир в шоколаде	50	0,2	5,2	11,8	121,4
Пром.	Персик	100	0,7	0,4	9,5	28,6
Пром.	Шоколад «Альпен Голд»	90	0,1	0,6	12,6	115,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>880</b>	<b>2,0</b>	<b>14,9</b>	<b>114,7</b>	<b>702,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1640</b>	<b>62,6</b>	<b>41,1</b>	<b>198,2</b>	<b>1541,97</b>

Среда, День 3

**Завтрак**

54-1г-2020	Залеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	2,8	2,7	22,1	64,75
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Йогурт шт	125	5,8	4,2	9,2	104,6
Пром.	Бутерброд с маслом и сыром	70	0,1	0,6	12,6	115,4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>38,6</b>	<b>18,3</b>	<b>72,1</b>	<b>613,95</b>

**Обед**

54-5з-2020	Салат из овощей	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	110,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,31	14,86	3,51	208,9
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>29,51</b>	<b>31,16</b>	<b>74,31</b>	<b>667,7</b>

**Полдник**

Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Ацидолакт	450	5,4	6,4	7,6	246,6
Пром.	Батончик шоколадный	50	0,1	0,6	12,6	115,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>800</b>	<b>6,9</b>	<b>8,3</b>	<b>30,7</b>	<b>427,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2175</b>	<b>75,01</b>	<b>57,76</b>	<b>177,11</b>	<b>1709,35</b>

Четверг, День 4

Завтрак

54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-23м-2020	Биточек из курицы	100	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Вафли «Боярушка»	38	0,38	8,2	10,3	15
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>480,38</b>	<b>25,48</b>	<b>17,4</b>	<b>76,4</b>	<b>462,7</b>

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	75	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1с-2020	Ши из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-12м-2020	Плов с говядиной	220	30	8,9	36,5	346,1
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>805</b>	<b>41,1</b>	<b>16,8</b>	<b>90</b>	<b>675,7</b>

Полдник

Пром.	Персик	100	0,9	0,1	9	43,2
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Шоколад «Аленка»	90	0,1	0,6	12,6	115,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>2,1</b>	<b>1,7</b>	<b>21,8</b>	<b>178,8</b>

**Итого за день**    **1675,38**    **68,68**    **35,9**    **188,2**    **1317,2**

Пятница, День 5

**Завтрак**

54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-2м-2020	Гуляш из куриного филе	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Печенье Чоко Пай	60	2,8	4	15,4	103,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>23,8</b>	<b>12,8</b>	<b>70,4</b>	<b>486,7</b>

**Обед**

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-10м-2020	Капуста с куриным филе	240	26,4	26,4	16	356,39
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	3,2	0,4	19,6	95
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>40,6</b>	<b>33,9</b>	<b>74,6</b>	<b>714,19</b>

**Полдник**

Пром.	Черешня	100	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Батончик шоколадный	50	0,1	0,6	12,6	115,4
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>2,1</b>	<b>1,8</b>	<b>33</b>	<b>222,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1680</b>	<b>66,5</b>	<b>48,5</b>	<b>178</b>	<b>1423,09</b>

Понедельник, День 6

Завтрак

54-3з-2020	Помидор в нарезке	50	0,7	0,1	2,3	10,67
54-4о-2020	Омлет с сыром	140	19	25,3	3	294,75
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	95
Пром.	Бутерброд с шоколадным маслом	50	0,1	0,6	12,6	115,4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>26,9</b>	<b>29,8</b>	<b>45,1</b>	<b>616,22</b>

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,8	2,2	15,5	100,9
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-21м-2020	Тефтели паровые из кур.филе	90	13,01	13,17	7,28	199,7
54-1хн-2020	Компот из ягод	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>32,41</b>	<b>28,47</b>	<b>111,28</b>	<b>831</b>

Полдник

Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Персик	100	0,9	0,1	9	43,2
Пром.	Конфета	80	8,2	10,3	15	742,8
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>10,1</b>	<b>11,4</b>	<b>24,2</b>	<b>806,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1660</b>	<b>69,41</b>	<b>69,67</b>	<b>180,58</b>	<b>2253,42</b>

Вторник, День 7

Завтрак

54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Печенье штучное	50	2,8	4	15,4	93,5
Пром.	Батон йодированный	30	3,2	0,4	19,6	95
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>28,7</b>	<b>13,3</b>	<b>86,4</b>	<b>565</b>

Обед

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	75	1	3,4	5,7	57,1
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,5	3,1	18,2	143,2
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,31	14,86	3,51	208,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
54-32хн-2020	Компот из кураги	200	0,2	0,1	9,9	41,6
<b>Итого за обед</b>		<b>825</b>	<b>35,61</b>	<b>27,06</b>	<b>104,21</b>	<b>803,7</b>

Полдник

Пром.	Ряженка	450	5,4	6,4	7,6	246,6
Пром.	Тульский пряник	140	2,8	4	15,4	393,5
Пром.	Абрикос	100	0,9	0,1	9	43,2
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
<b>Итого за полдник</b>		<b>890</b>	<b>10,1</b>	<b>11,5</b>	<b>32,2</b>	<b>703,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2235</b>	<b>74,41</b>	<b>51,86</b>	<b>222,81</b>	<b>2072,2</b>



## Среда, День 8

## Завтрак

54-1г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2м-2020	Гуляш из куриного филе	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
54-2з-2020	Огурец в нарезке	75	0,5	0,1	1,5	8,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>28,5</b>	<b>10,7</b>	<b>70,7</b>	<b>493,1</b>

## Обед

54-16з-2020	Винегрет	80	1	3,4	5,7	57,1
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-21м-2020	Тефтели паровые из кур.филе	90	13,01	13,17	7,28	199,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	78,2
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>29,91</b>	<b>26,17</b>	<b>87,98</b>	<b>725,9</b>

## Полдник

Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Вафли «Боярушка»	38	0,38	8,2	10,3	15
Пром.	Виноград	100	0,6	0,2	23,6	98,6
<b>Итого за полдник</b>		<b>300,38</b>	<b>1,98</b>	<b>9,4</b>	<b>34,1</b>	<b>133,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1675,38</b>	<b>60,39</b>	<b>46,27</b>	<b>192,78</b>	<b>1352,8</b>

Четверг, День 9

Завтрак

54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	2,8	2,7	22,1	64,75
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Йогурт шт	125	5,8	4,2	9,2	104,6
Пром.	Бутерброд с маслом и сыром	70	0,1	0,6	12,6	115,4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>38,6</b>	<b>18,3</b>	<b>72,1</b>	<b>613,95</b>

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	110,4
54-12м-2020	Плов с говядиной	220	30	8,9	36,5	346,1
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>42,2</b>	<b>22,9</b>	<b>100,3</b>	<b>748,1</b>

Полдник

Пром.	Нектарин	100	0,9	0,1	9	43,2
Пром.	Вафли «Ух-ты»	0,38	8,2	10,3	15	185,7
Пром.	Печенье Чоко Пай	60	2,8	4	15,4	103,5
Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
<b>Итого за полдник</b>		<b>360,38</b>	<b>13,9</b>	<b>15,4</b>	<b>39,6</b>	<b>352,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1715,38</b>	<b>94,7</b>	<b>56,6</b>	<b>212</b>	<b>1714,65</b>

Пятница, День 10

**Завтрак**

54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская (треска)	90	11,6	3,5	5,5	99,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>19,5</b>	<b>8,8</b>	<b>59,6</b>	<b>395,7</b>

**Обед**

54-5з-2020	Помидор в нарезке	50	0,7	0,1	2,3	10,67
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-10м-2020	Капуста куриным филе	240	26,4	26,4	16	356,39
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>37,6</b>	<b>34,5</b>	<b>68,5</b>	<b>681,76</b>

**Полдник**

Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Черешня	100	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Печенье шт.	50	2,8	4	15,4	93,5
Пром.	Йогурт	450	5,4	6,4	7,6	246,6
<b>Итого за полдник</b>		<b>820</b>	<b>10,2</b>	<b>11,6</b>	<b>43,4</b>	<b>446,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2090</b>	<b>67,3</b>	<b>54,9</b>	<b>171,5</b>	<b>1524,36</b>