



**Примерное десятидневное меню лагеря с дневным пребыванием детей
на базе МБОУ «Западнодвинская СОШ №2»
(7-11 лет)**

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1.	День №1 – завтрак:					
	Бутерброд с маслом и сыром	20/20/20	6,3	17,2	9,4	138
	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	6,9	8,4	45,3	290
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,6	87
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	11	47
			16,4	27,4	83,3	562
	День №1 – обед:					
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,84	6,0	4,32	75,6
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,7	8,3	15,9	146,6
	Биточки мясные	80	15,8	14,4	16	258
	Пюре картофельное	150	4,22	9,1	28,8	219
	Компот из свежих плодов	200	0,3	-	35,8	141
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,8	0,4	16	78
	Фрукты свежие	200	1,8	-	16,8	76
	Печенье	20	2	2,1	14,5	78,6
			30,46	40,3	148,12	107, 6
	День №1 – полдник:					
	Печенье	50	3,75	4,90	68,50	247,50
	Сок абрикосовый	200	0,84	-	21,21	87,95
	Яблоко	100	0,42	-	10,32	49,47
			5,01	4,90	100,03	384,92
	<i>Итого :</i>		<i>51,81</i>	<i>72,6</i>	<i>331,45</i>	<i>2019,72</i>
2.	День №2 – завтрак:					
	Каша молочная манная с маслом	200/5	7,8	15,8	37,2	314
	Омлет натуральный с маслом	105/5	11,1	18,5	2,1	219
	Какао с молоком	200	5,4	3,9	32	188
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	22	94
	Фрукты свежие	200	1,8	-	16,8	76
			29,3	38,6	110,1	891
	День №2 –обед					
	Салат из помидоров	60	0,96	8,52	4,32	99,6
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3	8,3	12,9	137,6
	Рыба припущенная	80	12,4	8,6	12,8	179

	Рис припущенный	150	4,3	7,2	44,5	264,6
	Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,8	0,4	16	78
	Кондитерское изделие (вафли)	20	2	2,1	14,5	78,6
			26,46	35,12	129,03	931,4
	День №2 – полдник:					
	Булочка	70	4,90	9,68	39,08	263,67
	Сок яблочный	200	1,36	-	29,02	116,19
	Мандарины	100	0,21	-	7,89	40,00
			6,47	9,68	75,99	419,86
	<i>Итого:</i>		62,23	83,4	314,51	2242,26
3.	День №3 – завтрак:					
	Запеканка из творога с маслом	150/5	25,8	19,5	23,1	362,5
	Кофейный напиток с молоком	200	5,4	3,9	32	188
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	22	94
	Фрукты свежие	200	1,8	-	16,8	76
			36,2	23,8	93,9	720,5
	День №3 –обед					
	Салат из свежих огурцов	60	0,96	6	3,6	73,2
	Суп-пюре из овощей	250	4,2	6,9	15,6	141
	Котлета мясная	80	15,8	14,4	16	258
	Гарнир овощной	150	8,6	21,2	59,4	450
	Напиток апельсиновый	200	0,1	-	25,2	96
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	8	39
	Кондитерское изделие (пряник)	20	2	2,1	14,5	78,6
			33,06	50,8	142,3	1135,8
	День №3 – полдник:					
	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210,00
	Сок персиковый	200	-	-	17,2	65,0
	Банан	100	0,3	-	8,6	40,0
			1,98	1,98	72,18	315,0
	<i>Итого:</i>		69, 26	25,9	308,38	2171, 63
4.	День №4 – завтрак:					
	Бутерброд с маслом и сыром	20/20/10	3,6	14,5	9,4	101,9
	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8,6	14,1	48,2	296
	Какао	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	22	94
	Фрукты свежие	120	1,08	-	10,1	45,5
			22,88	24,1	113,1	688,5
	День №4 –обед					
	Салат из свежей капусты	60	1,4	5,1	8,9	88
	Суп молочный с крупой и маслом	250/5	8,7	14,2	29,6	230,6
	Шницель мясной	80	15,8	14,4	16	258
	Картофельное пюре	150	4,22	9,1	28,8	219
	Напиток яблочный	200	0,1	-	30,8	116
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,8	0,4	16	78

	Печенье	20	2	2,1	14,5	78,6
	Фрукты свежие	120	1,08	-	10,1	45,5
			36,1	45,3	154,7	1113,7
	День №4: - полдник					
	Печенье	50	3,75	4,90	68,50	247,50
	Сок вишнёвый	200	0,5	-	27,22	113,56
	Апельсин	100	0,9	-	8,1	40,0
			5,15	4,90	103,82	401,06
	Итого:		64,13	74,3	371,62	1745,36
5.	День №5 – завтрак:					
	Бутерброд с маслом и сыром	20/20/10	3,6	14,5	9,4	101,9
	Картофель, запеченный с яйцом	180	15,2	10,6	20,1	301
	Горошек зеленый	20	0,6	0,04	1,42	33
	Какао с молоком	200	5,4	3,9	32	188
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	11	47
	Фрукты свежие	200	1,8	-	16,8	76
			28,2	29,24	90,72	746,9
	День №5 –обед					
	Помидоры свежие	60	0,72	-	5,16	22,8
	Суп из разных овощей со сметаной	250/10	3	7,4	15	140,6
	Рыба, запеченная с овощами	80/50	15,9	15	8,5	231,1
	Рис отварной	150	4,5	7,4	46,3	182
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	-	15,2	60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,8	0,4	16	77,1
	Кондитерское изделие	20	2	2,1	14,5	78,6
			29,22	32,3	121,1	792,2
	День №5- полдник:					
	Булочка ванильная	70	5,60	5,48	39,55	231,00
	Напиток апельсиновый	200	0,1	-	25,2	96,00
	Яблоко	100	0,42	-	10,32	49,47
			6,12	5,48	75,07	376,47
	Итого:		63,54	67,02	286,89	1915, 57
6.	День №6 – завтрак:					
	Бутерброд с маслом и сыром	20/20/10	3,6	14,5	9,4	101,9
	Каша молочная манная с маслом	200/10	3,2	8,9	21	179,2
	Кофейный напиток с молоком	200	5,4	3,9	32	188
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	11	47
			13,8	27,5	73,4	516,1
	День №6 –обед					
	Салат из свежих огурцов	60	0,96	6	3,6	73,2
	Суп молочный с крупой и маслом	250/5	8,7	14,2	29,6	230,6
	Курица тушеная	80/50	18	12,1	4,7	200
	Картофельное пюре	150	4,22	9,1	28,8	219
	Компот из апельсинов	200	0,5	-	34,1	131
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,8	0,4	16	78
	Ягоды свежие	200	1,8	-	16,8	76

	Кондитерское изделие (пряник)	20	2	2,1	14,5	78,6
			38,98	43,9	148,1	1086,4
	День №6 - полдник:					
	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210,00
	Сок яблочный	200	1,36	-	29,02	116,19
	Банан	100	0,3	-	8,6	40,0
			3,34	1,98	83,46	366,19
	<i>Итого:</i>		56,12	73,38	304,96	1968,69
7.	День №7 – завтрак:					
	Запеканка из творога с маслом	200/10	25,8	19,5	23,1	362,5
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	22	94
	Фрукты свежие	200	1,8	-	16,8	76
			32,4	21,5	79,2	619,5
	Салат из свежей капусты	60	1,4	5,1	8,9	88
	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	166
	Сосиска отварная	80	10,4	9,9	1,3	249
	Рагу овощное	150	4,14	9	20,3	180
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,8	0,4	16	77,1
	Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94
	Ягоды свежие	120	1,08	-	10,1	45,5
	Кондитерское изделие	20	2	2,1	14,5	78,6
			29,02	32,1	116,8	978,2
	День №7 – полдник:					
	Булочка российская	80	5,74	6,66	47,06	270,66
	Напиток яблочный	200	0,1	-	30,8	116
	Плоды свежие (нектарин)	100	0,95	-	10,00	46,32
			6,79	6,66	87,14	432,98
	<i>Итого:</i>		68,21	60,26	283,14	2030,68
8.	День №8 – завтрак:					
	Бутерброд с маслом и сыром	20/20/10	3,6	14,5	9,4	101,9
	Омлет натуральный	105/5	11,1	18,5	2,1	219
	Кофейный напиток с молоком	200	5,4	3,9	32	188
	Фрукты свежие	200	1,8	-	16,8	76
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	11	47
			23,5	37,1	71,3	631,9
	День №8 – обед:					
	Салат из свежих помидоров	60	0,96	8,52	4,32	99,6
	Суп молочный с рисом и маслом	250/5	8,7	14,2	29,6	230,6
	Гуляш	80	13,9	6,5	4	130,3
	Пюре картофельное	150	4,22	9,1	28,8	219
	Напиток из свежих плодов	200	0,3	-	35,8	141
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,8	0,4	16	78
	Кондитерское изделие	20	2	2,1	14,5	78,6
			32,88	40,82	133,02	977,1
	День №8 – полдник:					

	Кондитерское изделие (пряник)	60	6	6,3	43,5	236,7
	Напиток апельсиновый	200	0,1	-	25,2	96,00
	Яблоко	100	0,42	-	10,32	49,47
			6,52	6,3	79,02	382,17
	<i>Итого:</i>		62,9	84,22	283,34	1991,17
9.	День №9 – завтрак:					
	Сыр	30	8,1	8,4	-	108,3
	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	5,7	13,7	32,8	280
	Кофейный напиток с молоком	200	5,4	3,9	32	188
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	22	94
	Фрукты свежие	200	1,8	-	16,8	76
			24,2	26,4	103,6	746,3
	День №9 – обед:					
	Салат из огурцов и помидоров	60	1,19	6	4,32	73,2
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/10	2,7	8,3	15,9	146,6
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/100	22,8	11,5	105,3	236
	Картофель отварной	150	3	6,2	24,3	166,5
	Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,8	0,4	16	78
	Кондитерское изделие	20	2	2,1	14,5	78,6
			35,49	34,5	203,72	872,9
	День №9 – полдник:					
	Печенье	50	3,75	4,90	68,50	247,50
	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87,00
			8,75	8,10	77,00	334,5
	<i>Итого:</i>		68,44	69,0	384,32	1953,7
10.	День №10 – завтрак:					
	Каша гречневая молочная	200/10	4,0	4,0	21,0	125
	Кофейный напиток	200				80
	Печенье	50	5,2	10,4	76,8	458
			9,2	14,4	96,8	663
	День №10 – обед:					
	Суп гороховый	250/12,5	2,4	4,4	8,9	66
	Голубцы ленивые	180	11	11	7	254
	Сок мультифруктовый	200	00	00	12,0	48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	8,0	44,0	207
	Фрукты свежие	200	1,8	-	16,8	76
			18,2	23,4	88,7	651
	День №10 – полдник:					
	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210,00
	Сок персиковый	200	-	-	17,2	65,0
	Апельсин	100	0,9	-	8,1	40,0
			2,58	1,98	71,68	315,0
	<i>Итого:</i>		29,98	39,78	257,18	1629,00