



**Примерное десятидневное меню лагеря труда и отдыха
на базе МБОУ «Западновинская СОШ №2»
(12-17 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
	День №1 – завтрак:					
	Бутерброд с маслом и сыром	20/20/20	6,3	17,2	9,4	138
	Каша молочная рисовая с маслом	220/5	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	100	15,8	14,4	16	258
	Пюре картофельное	180	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
	<i>Итого :</i>		46,8	67,7	231,42	1634,8
	День №2 – завтрак:					
	Каша молочная манная с маслом	220/5	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	100	12,4	8,6	12,8	179
	Рис припущенный	180	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

	<i>Итого:</i>		55,76	73,72	238,52	1822,4
День №3 – завтрак:						
Запеканка из творога с маслом	220/5	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	100	15,8	14,4	16	258	
Гарнир овощной	180	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	
<i>Итого:</i>		69,26	25,9	236,2	1856,63	
День №4 – завтрак:						
Бутерброд с маслом и сыром	20/20/10	3,6	14,5	9,4	101,9	
Каша молочная пшеничная с маслом	220/10	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	100	15,8	14,4	16	258	
Картофельное пюре	180	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	
<i>Итого:</i>		58,98	69,4	267,8	1344,3	
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	100/50	15,9	15	8,5	231,1	

Рис отварной	180	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
<i>Итого:</i>		57,42	61,54	211,82	1539,1
День №6 – завтрак:					
Бутерброд с маслом и сыром	20/20/10	3,6	14,5	9,4	101,9
Каша молочная манная с маслом	220/10	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	300/5	8,7	14,2	29,6	230,6
Курица тушеная	100/50	18	12,1	4,7	200
Картофельное пюре	180	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
<i>Итого:</i>		52,78	71,4	221,5	1602,5
День №7 – завтрак:					
Запеканка из творога с маслом	220/10	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	100	10,4	9,9	1,3	249
Рагу овощное	180	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
<i>Итого:</i>		61,42	53,6	196	1597,7
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	100	13,9	6,5	4	130,3
Пюре картофельное	180	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
<i>Итого:</i>		56,38	77,92	204,32	1609
День №9 – завтрак:					
Сыр	30	8,1	8,4	-	108,3
Каша молочная пшенная с маслом	220/10	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	100/100	22,8	11,5	105,3	236
Картофель отварной	180	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
<i>Итого:</i>		59,69	60,9	307,32	1619,2
День №10 – завтрак:					
Каша гречневая молочная	220/10	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
<i>Итого:</i>		27,4	37,8	185,5	1314