

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ ПРИ МБОУ «БЕРНОВСКАЯ СОШ»

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
<b>День 1. Завтрак</b>					
Каша манная с маслом	150/15	5,1	7,7	25	354,3
Бутерброд с сыром	30/60	10,1	13,8	17	166,7
Чай с сахаром	200	-	-	15	57
<b>День 1. Обед.</b>					
Помидоры свежие	100	0,8	-	7,2	98
Суп гороховый с мясом	200	11,5	7,2	50,7	340
Макароны с сосиской	200/100	35,7	19,2	19	451
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76
Хлеб черный	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Фрукты свежие	1	0,9	0,1	8,1	40
<b>Итого:</b>		69,05	48,7	211,2	2014,8
<b>День 2. Завтрак</b>					
Каша рисовая с маслом	200/5	6,8	7,0	40,4	344,2
Кофейный напиток	200	6	3,4	27,8	151
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184
<b>День 2. Обед.</b>					
Огурцы свежие	100	2	-	14,2	131
Борщ со св. капустой, сметаной	200/10	8,83	13,1	0,5	267
Сарделька с рисом	100/200	16,2	20,32	52,56	514,7
Хлеб черный	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76
Фрукты свежие	1	0,9	0,1	8,1	40
<b>Итого:</b>		58,53	57,12	191,46	1943,4
<b>День 3. Завтрак</b>					
Каша пшеничная со сл. маслом	200/5	8,1	9,5	42	266,2
Сосиска отварная	1/100	11,7	17	0	184
Чай с сахаром	200	-	-	15	57
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184
<b>День 3. Обед.</b>					
Помидоры свежие	1/100	7,4	-	11,8	193
Солянка домашняя со сметаной	200/10	5,83	8,5	60,8	193,2
Греча с котлетой куриной	200/75/75	18,53	17,98	24,04	378,15
Хлеб черный	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76
Фрукты свежие	1	0,9	0,1	8,1	40
<b>Итого:</b>		38,76	27,28	118,24	1040,85
<b>День 4. Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная с маслом	200/5	9,3	12,4	4,7	360
Кофейный напиток	200	6	3,4	27,8	151
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184
печенье	1/50	3,75	5,9	37,2	208,5
<b>День 4. Обед.</b>					

Огурцы свежие	100	2	-	14,2	131
Суп картофельный с фасолью	200	5,3	6,5	21,5	257
Плов из говядины	250	21	12,5	60,5	470
Компот из сухофруктов	200	0,4	-	40,8	121
Хлеб черный	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Фрукты свежие	1	0,9	0,1	8,1	40
Итого:		69,55	19,9	241,8	2145,8
<b>День 5. Завтрак</b>					
Сосиска	100	1	-	3	75
Блинчики с джемом	200/15	8,2	10,3	67,6	648
Чай с сахаром	200	-	-	15	57
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184
<b>День 5. Обед.</b>					
Помидоры	100	1	-	4,8	109
Щи из св. капусты со сметаной	200/10	7,7	10,3	14,7	158
Картофельное пюре с котлетой рыбной	200/100	25,8	16	48,9	227,8
Хлеб черный	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76
Фрукты свежие	1	0,9	0,1	8,1	40
Итого		61,4	59,2	234	2019,9
<b>День 6. Завтрак</b>					
Винегрет с сельдью	100/20	5,5	10	7,4	128
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,5	10,4	59,5	384
Какао	200	4,6	4,6	27	160
Хлеб черный	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184
Булочка домашняя	1/100	9,1	3,1	52,6	256
<b>День 6. Обед.</b>					
Огурцы и помидоры	100	0,8	-	7,2	98
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/25	3,6	3,12	12,6	144
Овощи тушеные	200	4,32	9	23,2	276,1
Тефтели мясные	60/50	10,1	12	11	262
Хлеб черный	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76
Фрукты свежие	1	0,9	0,1	8,1	40
Итого:		72,32	69,42	267	2329,1
<b>День 7. Завтрак</b>					
Каша геркулесовая с маслом	200/5	6,8	7,0	40,4	344,2
Сосиска отварная	100	11,7	17	0	184
Кофейный напиток	200	6	3,4	27,8	151
Бутерброд с маслом и сыром	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184
<b>День 7. Обед.</b>					
Огурцы свежие	100	2	-	14,2	131
Суп гороховый	200	11,5	7,2	50,7	340
Печень по-строгановски с картофельным пюре и маслом	75/75/200	6,2	10	30,8	324
Хлеб черный	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76
Яблоко	1	0,6	-	12,9	50

Кольцо песочное	1/80	1,9	3,5	17,5	200
Итого:		72,5	61,3	239,2	2044,7
<b>День 8. Завтрак</b>					
Состеска	100	1	-	3	75
Блинчики с джемом	200/15	8,2	10,3	67,6	648
Чай с сахаром	200	-	-	15	57
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184
<b>День 8. Обед.</b>					
Салат из св. помидоров	100	1	9,3	4,8	109
Щи из св. капусты со сметаной	200/10	7,7	10,3	14,7	158
Картофельное пюре с котлетой рыбной	200/100	25,8	16	48,9	227,8
Хлеб черный	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76
Фрукты свежие	1	0,9	0,1	8,1	40
Итого		61,4	59,2	234	2019,9
<b>День 9. Завтрак</b>					
Каша геркулесовая с маслом	200/5	6,8	7,0	40,4	344,2
Винегрет	100	1	-	3	75
Кофейный напиток	200	6	3,4	27,8	151
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184
<b>День 9. Обед.</b>					
Огурцы свежие	100	2		14,2	131
Борщ со св. капустой, сметаной	200/10	8,83	13,1	0,5	267
Сарделька с рисом	100/200	16,2	20,32	52,56	514,7
Хлеб черный	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Сок натуральный	200	1	-	18,2	76
Фрукты свежие	1	0,9	0,1	8,1	40
Итого:		58,53	57,12	191,46	1943,4
<b>День 10. Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная с маслом	200/5	9,3	12,4	4,7	360
Кофейный напиток	200	6	3,4	27,8	151
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/30	10,7	12,5	13,2	184
печенье	1/50	3,75	5,9	37,2	208,5
<b>День 10. Обед.</b>					
Помидоры свежие	100	2	-	14,2	131
Суп картофельный с фасолью	200	5,3	6,5	21,5	257
Плов из говядины	250	21	12,5	60,5	470
Компот из чернослива	200	0,4	-	40,8	121
Хлеб черный	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Фрукты свежие	1	0,9	0,1	8,1	40
Итого:		49,65	54,1	241,5	2083