

«Утверждаю»
Начальник лагеря



Утверждаю
Директор:
В.В. Свободань

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для палаточного лагеря «Турист» при МБОУ «Берновская СОШ»

№	Наименование блюда	Раскладка		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
		Продукты	Нетто		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	День первый - обед							
	Суп картофельный с рыбными консервами	Картофель свежий	100	300	6,95	5,34	43,42	256,18
		Лук	12					
		Морковь	12,5					
		Масло растительное	5					
		Рыбные консервы	25					
	Греча отварная с мясной тушенкой	Крупа гречневая	96	230	28,87	47,48	57,74	419,07
		Соль	1					
		Тушенка мясная (говяжья)	29					
	Свежий помидор	Помидоры	100	100	0,6	0	4,2	19,68
	Яблоко	Яблоко	100	100	0,4	0	11,3	46
	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	25	200	0,56	0	27,89	113,79
		Сахар	15					
	Хлеб	Хлеб	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58
	День первый – полдник							
	Сок натуральный апельсиновый в потребительской упаковке	Сок	200	200	0,6	0	43,7	181,63
	Пряники	Пряник	50	50	3,75	5,9	1,8	118,63
	День первый – ужин							
	Рожки с тушенкой	Рожки	70	230	24,32	15,42	37,74	403,55
		Тушенка мясная	29					
		Соль	1					
	Свежий огурец	Огурцы	100	100	0,8	0	3	15,58
	Чай сладкий	Чай	1	200	0,2	0	15,04	62,48
		Сахарный песок	15					
	Хлеб	Хлеб	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58

	Печенье	Печенье	50	50	3,75	5,9	1,8	118,63
	Конфеты молочные	Конфеты молочные	15	15	2,6	9,9	77,3	400
	Сосиска отварная	Сосиска	100	100	11,7	17	0	184
Итого:					97,74	108,54	407,97	2746,38
2	День второй - завтрак							
	Каша рисовая на сухом молоке	Крупа рисовая	54	250	4,36	11,66	52,19	346,6
		Сухое молоко	50					
		Масло сливочное топленое	10					
		Сахар	6					
	Хлеб	Хлеб белый	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58
	Кофейный напиток	Кофейный напиток	2,2	200	2,6	1,89	22,87	122,01
		Молоко сгущенное с сахаром	20					
	День второй - обед							
	Борщ со свежей капустой	Капуста свежая	75	300	8,83	13,1	0,5	267
		Картофель	48					
		Свекла	15					
		Лук	14,4					
		Масло растительное	6					
		Соль	1					
		Тушенка	29					
		Сметана	10					
	Вермишель с тушенкой	Вермишель	70	230	24,32	15,42	37,74	4703,55
		Тушенка	29					
		Соль	1					
	Свежий помидор	Помидоры	100	100	0,6	0	4,2	19,68
	Сок яблочный	Сок яблочный	200	200	0,6	0	43,7	181,63
	Хлеб	Хлеб	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58
	День второй - полдник							
	Банан	Банан	150	150	0,8	0	56	244,98
	Чай сладкий	Чай	1	200	0,2	0	15,04	62,48
		Сахарный песок	15					
	Печенье	Печенье	50	50	3,75	5,9	1,8	118,63
	День второй - ужин							
	Картофель отварной	Картофель свежий	200	210	18,2	4,5	16,3	176
		Масло сливочное топленое	10					
	Сарделька отварная	Сарделька	100	100	11,7	17	0	184
	Свежий огурец	Огурцы	100	100	0,8	0	3	15,58

	Кисель	Кисель	4	200	0,2	0	15,04	62,48
		Сахарный песок	15					
	Хлеб	Хлеб	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58
Итого:					95,92	71,87	392,94	7461,96
3	День третий - завтрак							
	Каша овсяная на сухом молоке	Крупа геркулес	50	250	10,68	18,9	60,36	467,03
		Молоко сухое	5-					
		Масло сливочное топленое	10					
		Сахарный песок	6					
		Хлеб	Хлеб	80	80	6,32	0,8	41,52
	Какао на сгущенном молоке	Какао порошок	4	200	3,77	3,9	24,8	153,41
		Молоко сгущенное	20					
	День третий - обед							
	Суп гороховый с тушенкой	Горох	20	300	9,38	7,78	40,13	275,34
		Картофель	66,75					
		Лук	12					
		Морковь	12,5					
		Масло растительное	5					
		Соль	1					
		Тушенка	29					
		Капуста тушеная с мясными консервами	Капуста свежая	289	230	14,35	37,46	6,77
		Масло растительное	7					
		Морковь	5					
		Лук	12					
		Томат	12					
		Сахарный песок	6					
	Свежий помидор	Помидоры	100	100	0,6	0	4,2	19,68
	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	25	200	0,56	0	27,89	113,79
		Сахар	15					
	Хлеб	Хлеб	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58
	День третий - полдник							
	Сок апельсиновый	Сок апельсиновый	200	200	0,6	0	43,7	181,63
	Вафли	Вафли	50	50	4,1	15,4	32,05	221,8
	День третий - ужин							
	Рис отварной с тушенкой	Крупа рисовая	72	230	39,13	41,05	43,16	285,64
		Соль	1					
		Тушенка	29					
	Свежий огурец	Огурцы	100	100	0,8	0	3	15,58

	Апельсин	Апельсин	200	200	0,56	0	27,89	113,79
	Чай сладкий	Чай Сахарный песок	1 15	200	0,2	0	15,04	62,48
	Хлеб	Хлеб	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58
Итого:					103,69	126,89	453,55	2893,47
4	День четвертый - завтрак							
	Каша пшеничная	Крупа пшеничка Молоко сухое Масло сливочное топленое Сахарный песок	50 50 10 6	250	10,68	18,9	60,36	467,03
	Кофейный напиток	Кофейный напиток Молоко сгущенное с сахаром	2,2 20	200	2,6	1,89	22,87	122,01
	Хлеб белый	Хлеб белый	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58
	День четвертый - обед							
	Суп картофельный с консервированной фасолью	Картофель Фасоль консервированная Лук Морковь Тушенка Соль Масло растительное	100 25 12 12 29 1 5	300	5,3	6,5	21,5	257
	Рожки с тушенкой	Рожки Тушенка мясная Соль	70 29 1	230	24,32	15,42	37,74	403,55
	Свежий помидор	Помидоры	100	100	0,6	0	4,2	19,68
	Кисель	Кисель Сахарный песок	4 15	200	0,2	0	15,04	62,48
	Хлеб	Хлеб	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58
	День четвертый - полдник							
	Чай сладкий	Чай Сахарный песок	1 15	200	0,2	0	15,04	62,48
	Пряники	Пряник	50	50	3,75	5,9	1,8	118,63
	Яблоко	Яблоко	100	100	0,4	0	11,3	46
	День четвертый - ужин							
	Греча отварная с мясной тушенкой	Крупа гречневая Соль	96 1	230	28,87	47,48	57,74	419,07

	Тушенка мясная (говяжья)	29						
Колбаса сырокопченая	Колбаса сырокопченая	50	50	20	0	15,4	129	
Чай сладкий	Чай	1	200	0,2	0	15,04	62,48	
	Сахарный песок	15						
Хлеб	Хлеб	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58	
Шоколад	Шоколад	50	50	0,2	0	15,7	60,8	
Печенье	Печенье	50	50	3,75	5,9	1,8	118,63	
Итого:				120,03	104,39	420,09	3548,62	
5	День пятый - завтрак							
Каша рисовая на сухом молоке	Крупа рис	50	250	18,84	13,03	48,29	396,41	
	Молоко сухое	50						
	Сахарный песок	6						
	Масло сливочное топленое	10						
Какао на сгущенном молоке	Какао порошок	4	200	3,77	3,9	24,8	153,41	
	Молоко сгущенное	20						
Хлеб белый	Хлеб белый	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58	
День пятый - обед								
Щи со свежей капустой	Капуста свежая	75	300	8,83	13,1	0,5	267	
	Картофель	48						
	Морковь	15						
	Лук	14,4						
	Масло растительное	6						
	Соль	1						
	Тушенка	29						
	Сметана	10						
Вермишель с тушенкой	Вермишель	70	230	24,32	15,42	37,74	4703,55	
	Тушенка	29						
	Соль	1						
Свежий огурец	Огурцы	100	100	0,8	0	3	15,58	
Хлеб	Хлеб	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58	
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	25	200	0,56	0	27,89	113,79	
	Сахар	15						
День пятый - полдник								
Сок виноградный	Сок виноградный	200	200	0,3	0	36,24	151,37	
Печенье	Печенье	50	50	3,75	5,9	1,8	118,63	
День пятый - ужин								
Картофель	Картофель свежий	200	210	18,2	4,5	16,3	176	

	отварной	Масло сливочное топленое	10					
	Сарделька отварная	Сарделька	100	100	11,7	17	0	184
	Свежий помидор	Помидоры	100	100	0,6	0	4,2	19,68
	Чай сладкий	Чай	1	200	0,2	0	15,04	62,48
		Сахарный песок	15					
	Хлеб	Хлеб	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58
	Вафли	Вафли	50	50	4,1	15,4	32,05	221,8
Итого:					114,93	90,65	372,41	7194,44
6	День шестой - завтрак							
	Каша овсяная на сухом молоке	Крупа геркулес	50	250	10,68	18,9	60,36	467,03
		Молоко сухое	5					
		Масло сливочное топленое	10					
		Сахарный песок	6					
	Хлеб	Хлеб	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58
	Кисель	Кисель	4	200	0,2	0	15,04	62,48
		Сахарный песок	15					
	День шестой - обед							
	Суп картофельный с рыбными консервами	Картофель свежий	100					
		Лук	12	300	6,95	5,34	43,42	256,18
		Морковь	12,5					
		Масло растительное	5					
		Рыбные консервы	25					
	Греча отварная с мясной тушенкой	Крупа гречневая	96	230	28,87	47,48	57,74	419,07
		Соль	1					
		Тушенка мясная (говяжья)	29					
	Свежий помидор	Помидоры	100	100	0,6	0	4,2	19,68
	Сок апельсиновый	Сок апельсиновый	200	200	0,6	0	43,7	181,63
	Хлеб	Хлеб	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58
	День шестой - полдник							
	Чай сладкий	Чай	1	200	0,2	0	15,04	62,48
		Сахарный песок	15					
	Банан	Банан	150	150	0,8	0	56	244,98
	Пряники	Пряник	50	50	3,75	5,9	1,8	118,63
	День шестой - ужин							
	Рожки с тушенкой	Рожки	70	230	24,32	15,42	37,74	403,55
		Тушенка мясная	29					

	Соль	1						
Колбаса сырокопченая	Колбаса сырокопченая	50	50	20	0	15,4	129	
Свежий огурец	Огурцы	100	100	0,8	0	3	15,58	
Хлеб	Хлеб	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58	
Чай сладкий	Чай	1	200	0,2	0	15,04	62,48	
	Сахарный песок	15						
Шоколад	Шоколад	50	50	0,2	0	15,7	60,8	
Итого:				117,13	95,44	508,74	3114,31	
7	День седьмой - завтрак							
Каша пшенная на сухом молоке	Крупа пшено	50	250	18,84	13,03	48,29	396,41	
	Молоко сухое	50						
	Сахарный песок	6						
	Масло сливочное топленое	10						
Кофейный напиток	Кофейный напиток	2,2	200	2,6	1,89	22,87	122,01	
	Молоко сгущенное с сахаром	20						
Хлеб белый	Хлеб белый	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58	
	День седьмой - обед							
Суп гороховый с тушенкой	Горох	20	300	9,38	7,78	40,13	275,34	
	Картофель	66,75						
	Лук	12						
	Морковь	12,5						
	Масло растительное	5						
	Соль	1						
	Тушенка	29						
Овощное рагу с тушенкой	Капуста свежая	289	230	14,35	37,46'	6,77	372,56	
	Масло растительное	7						
	Морковь	5						
	Лук	12						
	Томат	12						
	Сахарный песок	6						
	Соль							
	тушенка							
Чай сладкий	Чай	1	200	0,2	0	15,04	62,48	
	Сахарный песок	15						
Вафли	Вафли	50	50	4,1	15,4	32,05	221,8	
Хлеб	Хлеб	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58	

День седьмой - полдник							
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	25	200	0,56	0	27,89	113,79
	Сахар	15					
Булочка (плюшка)	Булочка (плюшка)	100	100	7,6	8,9	55,9	336
Мандарин	Мандарин	200	200	2,52	0	43,7	106,76
День седьмой - ужин							
Картофель отварной	Картофель свежий	200	210	18,2	4,5	16,3	176
	Масло сливочное топленое	10					
Сосиска отварная	Сосиска	100	100	11,7	17	0	184
Свежий помидор	Помидоры	100	100	0,6	0	4,2	19,68
Чай сладкий	Чай	1	200	0,2	0	15,04	62,48
	Сахарный песок	15					
Хлеб	Хлеб	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58
Итого:				109,81	108,36	460,84	3060,05
8	День восьмой - завтрак						
Каша овсяная на сухом молоке	Крупа геркулес	50	250	10,68	18,9	60,36	467,03
	Молоко сухое	5					
	Масло сливочное топленое	10					
	Сахарный песок	6					
Хлеб	Хлеб	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58
Какао на сгущенном молоке	Какао порошок	4	200	3,77	3,9	24,8	153,41
	Молоко сгущенное	20					
День восьмой - обед							
Суп гороховый с тушенкой	Горох	20	300	9,38	7,78	40,13	275,34
	Картофель	66,75					
	Лук	12					
	Морковь	12,5					
	Масло растительное	5					
	Соль	1					
	Тушенка	29					
Капуста тушеная с мясными консервами	Капуста свежая	289	230	14,35	37,46	6,77	372,56
	Масло растительное	7					
	Морковь	5					
	Лук	12					
	Томат	12					
	Сахарный песок	6					
Свежий помидор	Помидоры	100	100	0,6	0	4,2	19,68

Компот из сухофруктов	Сухофрукты	25	200	0,56	0	27,89	113,79
	Сахар	15					
Хлеб	Хлеб	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58
День восьмой - полдник							
Сок апельсиновый	Сок апельсиновый	200	200	0,6	0	43,7	181,63
Вафли	Вафли	50	50	4,1	15,4	32,05	221,8
День восьмой- ужин							
Рис отварной с тушенкой	Крупа рисовая	72	230	39,13	41,05	43,16	285,64
	Соль	1					
	Тушенка	29					
Свежий огурец	Огурцы	100	100	0,8	0	3	15,58
Апельсин	Апельсин	200	200	0,56	0	27,89	113,79
Чай сладкий	Чай	1	200	0,2	0	15,04	62,48
	Сахарный песок	15					
Хлеб	Хлеб	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58
Итого:				103,69	126,89	453,55	2893,47
9	День девятый - завтрак						
Каша рисовая на сухом молоке	Крупа рисовая	54	250	4,36	11,66	52,19	346,6
	Сухое молоко	50					
	Масло сливочное топленое	10					
	Сахар	6					
Хлеб	Хлеб белый	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58
Кофейный напиток	Кофейный напиток	2,2	200	2,6	1,89	22,87	122,01
	Молоко сгущенное с сахаром	20					
День девятый - обед							
Борщ со свежей капустой	Капуста свежая	75	300	8,83	13,11	0,5	267
	Картофель	48					
	Свекла	15					
	Лук	14,4					
	Масло растительное	6					
	Соль	1					
	Тушенка	29					
	Сметана	10					
Вермишель с тушенкой	Вермишель	70	230	24,32	15,42	37,74	4703,55
	Тушенка	29					
	Соль	1					
Свежий помидор	Помидоры	100	100	0,6	0	4,2	19,68

	Сок яблочный	Сок яблочный	200	200	0,6	0	43,7	181,63
	Хлеб	Хлеб	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58
	День девятый - полдник							
	Банан	Банан	150	150	0,8	0	56	244,98
	Чай сладкий	Чай	1	200	0,2	0	15,04	62,48
		Сахарный песок	15					
	Печенье	Печенье	50	50	3,75	5,9	1,8	118,63
	День девятый - ужин							
	Картофель отварной	Картофель свежий	200	210	18,2	4,5	16,3	176
		Масло сливочное топленое	10					
	Сарделька отварная	Сарделька	100	100	11,7	17	0	184
	Свежий огурец	Огурцы	100	100	0,8	0	3	15,58
	Кисель	Кисель	4	200	0,2	0	15,04	62,48
		Сахарный песок	15					
	Хлеб	Хлеб	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58
Итого:					95,92	71,87	392,94	7461,96
9	День десятый - завтрак							
	Каша пшеничная	Крупа пшеничка	50	250	10,68	18,9	60,36	467,03
		Молоко сухое	50					
		Масло сливочное топленое	10					
		Сахарный песок	6					
		Кофейный напиток	Кофейный напиток	2,2	200	2,6	1,89	22,87
		Молоко сгущенное с сахаром	20					
	Хлеб белый	Хлеб белый	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58
	День десятый - обед							
	Суп картофельный с консервированной фасолью	Картофель	100	300	5,3	6,5	21,5	257
		Фасоль консервированная	25					
		Лук	12					
		Морковь	12					
		Тушенка	29					
		Соль	1					
		Масло растительное	5					
		Рожки с тушенкой	Рожки	70	230	24,32	15,42	37,74
		Тушенка мясная	29					
		Соль	1					

Свежий помидор	Помидоры	100	100	0,6	0	4,2	19,68
Кисель	Кисель	4	200	0,2	0	15,04	62,48
	Сахарный песок	15					
Хлеб	Хлеб	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58
День десятый - полдник							
Чай сладкий	Чай	1	200	0,2	0	15,04	62,48
	Сахарный песок	15					
Пряники	Пряник	50	50	3,75	5,9	1,8	118,63
Яблоко	Яблоко	100	100	0,4	0	11,3	46
День десятый - ужин							
Греча отварная с мясной тушенкой	Крупа гречневая	96	230	28,87	47,48	57,74	419,07
	Соль	1					
	Тушенка мясная (говяжья)	29					
Колбаса сырокопченая	Колбаса сырокопченая	50	50	20	0	15,4	129
Чай сладкий	Чай	1	200	0,2	0	15,04	62,48
	Сахарный песок	15					
Хлеб	Хлеб	80	80	6,32	0,8	41,52	203,58
Шоколад	Шоколад	50	50	0,2	0	15,7	60,8
Печенье	Печенье	50	50	3,75	5,9	1,8	118,63
Итого:				120,03	104,39	420,09	3548,62