

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ ПРИ МБОУ «БЕРНОВСКАЯ СОШ» (7-11 лет)

| Наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>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 пшенная 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>              |          |       |       |        |        |
| Состска                             | 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   |