

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА ПРИ МБОУ «БЕРНОВСКАЯ СОШ»

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность
		белки	жиры	углевод ы	
<b>День 1. Завтрак - понедельник</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
Рис 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 – вторник</b>					
Каша рисовая с маслом	200/5	6,8	7,0	40,4	344,2
Чай с сахаром	200	-	-	15	57
Бутерброд с маслом	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 макаронами	100/200	16,2	20,32	52,56	514,7
Хлеб черный	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Компот из сухофруктов	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 – среда</b>					
Каша пшеничка со сл. маслом	200/5	8,1	9,5	42	266,2
Чай с сахаром	200	-	-	15	57
Бутерброд с и маслом	30/30	10,7	12,5	13,2	184
<b>День 3. Обед.</b>					
Помидоры свежие	1/100	7,4	-	11,8	193

Суп вермишелевый тушеной	200/10	5,83	8,5	60,8	193,2
Греча с котлетой куриной	200/100	18,53	17,98	24,04	378,15
Хлеб черный	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Кисель	200	1	-	18,2	76
Фрукты свежие	1	0,9	0.1	8.1	40
Итого:		38,76	27,28	118,24	1040,85
<b>День 4. Завтрак – четверг</b>					
Каша манная с маслом	200/5	9,3	12,4	4,7	360
Чай с сахаром	200	-	-	15	57
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
Рис с отварной колбасой	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 – пятница</b>					
Каша рисовая с маслом	200/5	6,8	7,0	40,4	344,2
Чай с сахаром	200	-	-	15	57
Бутерброд с маслом	30/30	10,7	12,5	13,2	184
<b>День 5. Обед.</b>					
Помидоры	100	1	-	4.8	109
Рассольник	200/10	7.7	10,3	14,7	158
Картофельное пюре с жареной рыбой	200/100	25,8	16	48,9	227,8
Хлеб черный	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Компот из сухофруктов	200	0.4	-	40,8	121
Конфеты	1/50	3,75	5,9	37,2	208,5
Итого		61,4	59,2	234	2019,9
<b>День 6. Завтрак – понедельник</b>					
Каша пшеничка со сл. маслом	200/5	8,1	9,5	42	266,2
Чай с сахаром	200	-	-	15	57
Хлеб черный	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Бутерброд с маслом	30/30	10,7	12,5	13,2	184
<b>День 6. Обед.</b>					

Огурцы и помидоры	100	0,8	-	7,2	98
Суп гороховый	200	3,6	3,12	12,6	144
Сосиски с макаронами	100/200	16,2	20,32	52,56	514,7
Хлеб черный	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Кисель	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 – вторник</b>					
Макароны с сыром	200/30	6,8	7,0	40,4	344,2
Какао	200	4,6	4,6	27	160
Бутерброд с маслом	30/30	10,7	12,5	13,2	184
<b>День 7. Обед.</b>					
Огурцы свежие	100	2	-	14,2	131
Щи из св. капусты со сметаной	200/10	7.7	10,3	14,7	158
Блинчики с джемом	200/15	8,2	10,3	67,6	648
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
Итого:		72,5	61,3	239,2	2044,7
<b>День 8. Завтрак – среда</b>					
Каша пшеничка со сл. маслом	200/5	8,1	9,5	42	266,2
Чай с сахаром	200	-	-	15	57
вафли	1/50	3,75	5,9	37,2	208,5
<b>День 8. Обед.</b>					
Салат из св. помидоров	100	1	9,3	4.8	109
Суп вермишелевый тушенкой	200/10	5,83	8,5	60,8	193,2
Макароны с нагетсами	200/100	25,8	16	48,9	227,8
Хлеб черный	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Чай с сахаром	200	-	-	15	57
Фрукты свежие	1	0,9	0.1	8.1	40
Итого		61,4	59,2	234	2019,9
<b>День 9. Завтрак – четверг</b>					
Каша манная с маслом	200/5	6,8	7,0	40,4	344,2
Чай с сахаром	200	-	-	15	57
Бутерброд с маслом	30/30	10,7	12,5	13,2	184
<b>День 9. Обед.</b>					
Огурцы свежие	100	2		14,2	131
Рассольник	200/10	8,83	13,1	0,5	267
Куриное филе с рисом	100/200	16,2	20,32	52,56	514,7

Хлеб черный	100	5,1	0,7	13,5	160,5
Чай с сахаром	200	-	-	15	57
Фрукты свежие	1	0,9	0.1	8.1	40
Итого:		58,53	57,12	191,46	1943,4
<b>День 10. Завтрак – пятница</b>					
Каша пшеничка со сл. маслом	200/5	8,1	9,5	42	266,2
Чай с сахаром	200	-	-	15	57
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
Греча с куриной котлетой	200/100	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:		49,65	54,1	241,5	2083