

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (11 – 16 лет)
для палаточного лагеря при МБОУ «Берновская СОШ» Старицкого МО

№	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	5	6	7	8	9
	День первый					
обед	Суп картофельный с рыбными консервами	300	6,95	5,34	43,42	256,18
	Греча отварная с мясной тушенкой	230	28,87	47,48	57,74	419,07
	Свежий помидор	100	0,6	0	4,2	19,68
	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб	80	6,32	0,8	41,52	203,58
полдник	Сок натуральный апельсиновый в потребительской упаковке	200	0,6	0	43,7	181,63
	Пряники	50	3,75	5,9	1,8	118,63
ужин	Рожки с тушенкой	230	24,32	15,42	37,74	403,55
	Свежий огурец	100	0,8	0	3	15,58
	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	62,48
	Хлеб	80	6,32	0,8	41,52	203,58
	Печенье	50	3,75	5,9	1,8	118,63
	Конфеты молочные	15	2,6	9,9	77,3	400
	Сосиска отварная	100	11,7	17	0	184
Итого:			97,74	108,54	407,97	2746,38
	День второй					
завтрак	Каша рисовая на сухом молоке	250	4,36	11,66	52,19	346,6
	Хлеб	80	6,32	0,8	41,52	203,58
	Кофейный напиток	200	2,6	1,89	22,87	122,01
обед	Борщ со свежей капустой	300	8,83	13,1	0,5	267
	Вермишель с тушенкой	230	24,32	15,42	37,74	4703,55
	Свежий помидор	100	0,6	0	4,2	19,68
	Сок яблочный	200	0,6	0	43,7	181,63
	Хлеб	80	6,32	0,8	41,52	203,58
полдник	Банан	150	0,8	0	56	244,98

	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	62,48
	Печенье	50	3,75	5,9	1,8	118,63
ужин	Картофель отварной	230	18,2	4,5	16,3	176
	Сарделька отварная	100	11,7	17	0	184
	Свежий огурец	100	0,8	0	3	15,58
	Кисель	200	0,2	0	15,04	62,48
	Хлеб	80	6,32	0,8	41,52	203,58
Итого:			95,92	71,87	392,94	7461,96
	День третий					
завтрак	Каша овсяная на сухом молоке	250	10,68	18,9	60,36	467,03
	Хлеб	80	6,32	0,8	41,52	203,58
	Какао на сгущенном молоке	200	3,77	3,9	24,8	153,41
обед	Суп гороховый с тушенкой	300	9,38	7,78	40,13	275,34
	Капуста тушеная с мясными консервами	230	14,35	37,46	6,77	372,56
	Свежий помидор	100	0,6	0	4,2	19,68
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб	80	6,32	0,8	41,52	203,58
полдник	Сок апельсиновый	200	0,6	0	43,7	181,63
	Вафли	50	4,1	15,4	32,05	221,8
ужин	Рис отварной с тушенкой	230	39,13	41,05	43,16	285,64
	Свежий огурец	100	0,8	0	3	15,58
	Апельсин	200	0,56	0	27,89	113,79
	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	62,48
	Хлеб	80	6,32	0,8	41,52	203,58
Итого:			103,69	126,89	453,55	2893,47
	День четвертый					
завтрак	Каша пшеничная	250	10,68	18,9	60,36	467,03
	Кофейный напиток	200	2,6	1,89	22,87	122,01
	Хлеб белый	80	6,32	0,8	41,52	203,58
обед	Суп картофельный с консервированной фасолью	300	5,3	6,5	21,5	257
	Рожки с тушенкой	230	24,32	15,42	37,74	403,55
	Свежий помидор	100	0,6	0	4,2	19,68
	Кисель	200	0,2	0	15,04	62,48
	Хлеб	80	6,32	0,8	41,52	203,58
полдник	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	62,48
	Пряники	50	3,75	5,9	1,8	118,63

	Яблоко	100	0,4	0	11,3	46
ужин	Греча отварная с мясной тушенкой	230	28,87	47,48	57,74	419,07
	Колбаса отварная	100	20	0	15,4	129
	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	62,48
	Хлеб	80	6,32	0,8	41,52	203,58
	Шоколад	50	0,2	0	15,7	60,8
	Печенье	50	3,75	5,9	1,8	118,63
Итого:			120,03	104,39	420,09	3548,62
	День пятый					
завтрак	Каша рисовая на сухом молоке	250	18,84	13,03	48,29	396,41
	Какао на сгущенном молоке	200	3,77	3,9	24,8	153,41
	Хлеб белый	80	6,32	0,8	41,52	203,58
обед	Щи со свежей капустой	300	8,83	13,1	0,5	267
	Вермишель с тушенкой	230	24,32	15,42	37,74	4703,55
	Свежий огурец	100	0,8	0	3	15,58
	Хлеб	80	6,32	0,8	41,52	203,58
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
полдник	Сок виноградный	200	0,3	0	36,24	151,37
	Печенье	50	3,75	5,9	1,8	118,63
ужин	Картофель отварной	230	18,2	4,5	16,3	176
	Сарделька отварная	100	11,7	17	0	184
	Свежий помидор	100	0,6	0	4,2	19,68
	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	62,48
	Хлеб	80	6,32	0,8	41,52	203,58
	Вафли	50	4,1	15,4	32,05	221,8
Итого:			114,93	90,65	372,41	7194,44
	День шестой					
завтрак	Каша овсяная на сухом молоке	250	10,68	18,9	60,36	467,03
	Хлеб	80	6,32	0,8	41,52	203,58
	Кисель	200	0,2	0	15,04	62,48
обед	Суп картофельный с рыбными консервами	300	6,95	5,34	43,42	256,18
	Греча отварная с мясной тушенкой	230	28,87	47,48	57,74	419,07
	Свежий помидор	100	0,6	0	4,2	19,68
	Сок апельсиновый	200	0,6	0	43,7	181,63
	Хлеб	80	6,32	0,8	41,52	203,58
-	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	62,48

полдник						
	Банан	150	0,8	0	56	244,98
	Пряники	50	3,75	5,9	1,8	118,63
ужин	Рожки с тушенкой	230	24,32	15,42	37,74	403,55
	Колбаса отварная	100	20	0	15,4	129
	Свежий огурец	100	0,8	0	3	15,58
	Хлеб	80	6,32	0,8	41,52	203,58
	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	62,48
	Шоколад	50	0,2	0	15,7	60,8
Итого:			117,13	95,44	508,74	3114,31
	День седьмой					
завтрак	Каша пшеничная на сухом молоке	250	18,84	13,03	48,29	396,41
	Кофейный напиток	200	2,6	1,89	22,87	122,01
	Хлеб белый	80	6,32	0,8	41,52	203,58
обед	Суп гороховый с тушенкой	300	9,38	7,78	40,13	275,34
	Овощное рагу с тушенкой	230	14,35	37,46	6,77	372,56
	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	62,48
	Вафли	50	4,1	15,4	32,05	221,8
	Хлеб	80	6,32	0,8	41,52	203,58
полдник	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
	Булочка (плюшка)	100	7,6	8,9	55,9	336
	Мандарин	200	2,52	0	43,7	106,76
ужин	Картофель отварной	230	18,2	4,5	16,3	176
	Сосиска отварная	100	11,7	17	0	184
	Свежий помидор	100	0,6	0	4,2	19,68
	Чай сладкий	200	0,2	0	15,04	62,48
	Хлеб	80	6,32	0,8	41,52	203,58
Итого:			109,81	108,36	460,84	3060,05