



**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ
 ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ ПРИ МБОУ "Каменская СШ"**

№ по сб. рец.	Наименование блюд	Выход порций,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность, ккал
	1 день					
	ЗАВТРАК					
14	Масло сливочное	10	0,04	8	0,06	73
15	Сыр	15	4	4,1	0	54
71	Помидор	60	0,6	0,1	1,9	12,5
210	Омлет натуральный с маслом сл.	165/5	9,46	13,36	3,24	249,7
379	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	24,4	80
ф.	Хлеб пшенич.обогатенный	100	7,9	1	48,1	239
389	Доп-но: Сок фруктовый (виноградный)	200	1	0	18,2	76
	ОБЕД					
71	Огурцы св.	80	0,45	0,05	1,3	7
88	Щи из св. капусты с мясом говядины, со сметаной	25/250/10	7,07	8,52	13,6	145
232	Минтай, запеченный в сметанном соусе	120/50	14,9	18,77	8,31	330
312	Картофельное пюре	180	4,1	6,8	34,9	197
378	Чай с сахаром с молоком	200	2,8	2,5	4,5	59,7
пр	Хлеб пшенич.обогатенный	100	7,9	1	48,1	239
338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	12,6	60
	2 день					
	ЗАВТРАК					
14	Масло сливочное	15	0,06	11	0,09	110
15	Сыр	15	4	4,1	0	54
182	Каша молочная ячневая на ц/молоке	200/10	10,5	9,6	56,7	375
382	Какао на ц/молоке	200	3,38	3,07	25,5	80
пр	Хлеб пшенич.обогатенный	100	7,9	1	48,1	239
	Пастила	35	0,28	0	16,9	106,4
389	Доп-но: Сок фруктовый	200	1	0	18,1	76
	ОБЕД					
71	Помидоры св.	60	0,6	0,11	2,09	12,6
103	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом говядины	25/250	11,2	9,28	19,94	210

268/ 330	Котлета из говядины рубл., соус сметанный	100	7,5	9,19	8,24	147
321	Капуста тушеная	180	4,8	6	20	160
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	14	56
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
338	Фрукты свежие (апельсины)	200	1,8	0,04	16,2	80
3 день						
ЗАВТРАК						
14	Масло сливочное	15	0,06	11	0,09	110
223	Запеканка творожная со сгущенным мол.	200/30	20,7	27,38	40,11	502,5
379	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	24,4	80
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
389	Доп-но: Сок фруктовый (апельсиновый)	200	1	0	18,2	76
ОБЕД						
52	Свекла отв. с маслом	90/10	0,72	9,39	7,1	101,3
200	Суп картофельный с рыбными консервами («Сайра натур. в масле»)	30/250	7,9	13,2	20,55	279,38
260	Гуляш из говядины	75/75	24,75	10,5	7,07	146
309	Макаронные изд. отв.	180	6,57	5,97	41,85	254,34
883	Кисель из экст. витаминизированный	200	0	0	23,9	90
338	Фрукты св. (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	45
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
4 день						
ЗАВТРАК						
14	Масло сливочное	15	0,06	11	0,09	110
15	Сыр	15	4	4,1	0	54
125	Суп молочный с макарон. изд.	250	6,86	11,14	37,2	321,3
376	Чай с сахаром	200	0,21	0,04	16	60,6
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
пр	Шоколад шт.(1/20г)	1/20г	1,53	5,9	11,88	107
пр	Печенье	30	2,5	7,1	18,3	148
389	Доп-но: Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	18,1	76
ОБЕД						
71	Огурцы св.	80	0,36	0,04	1,04	5,6
96	Рассольник "петербургский" на кур. б. со сметаной	250/10	1,6	4,09	13,5	97
288	Цыплята бр. отварные	120	21,1	13,6	0	211
312	Картофельное пюре	180	4,1	6,8	34,9	197
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	14	56
338	Фрукты св.(апельсины)	0,1	0,9	0,2	8,1	40
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
5 день						
ЗАВТРАК						
14	Масло сливочное	15	0,06	11	0,09	110
267	Шницель нат. рубл.	100	16	22	0,12	246
321	Капуста тушеная	180	4,32	5,4	18	144

379	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	24,4	80
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
389	Доп-но: Сок фруктовый (яблочный)	0,2	1	0	18,1	76
	ОБЕД					
71	Помидоры св.	80	0,9	0,15	2,8	18,5
82	Борщ из св. капусты с мясом говяд. со сметаной	25/250/10	6,36	7,37	13,11	153
229	Минтай туш. с овощами	120/75	12,04	7,2	9,3	200
304	Рис пипущенный	180	2,95	3,87	29,7	170
376	Чай с сахаром	200	0,21	0,04	16	60,6
338	Фрукты св. (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	45
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
	6 день					
	ЗАВТРАК					
14	Масло сливочное	15	0,06	11	0,09	110
15	Сыр	15	4	4,1	0	54
209	Яйцо вареное	1шт.	5,2	4,7	0,3	62,8
182	Каша молоч. манная с маслом	200/10	7	7,6	42	281,8
382	Какао на ц/молоке	200	3,38	3,07	25,5	80
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
389	Доп-но: Сок фруктовый (виноградный)	200	1	0	18,1	76
	ОБЕД					
71	Помидоры св.	80	0,9	0,15	2,8	18,5
88	Щи из св.капусты с мясом, со сметаной	25/250/10	5,6	7,1	11	120
265	Плов из говядины	75/200	14,5	8,6	56,7	399
883	Кисель из витаминизированного экстракта.	200	0	0	23,9	90
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
338	Фрукты св. (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	40
	7 день					
	ЗАВТРАК					
14	Масло слив.	15	0,06	11	0,09	110
302	Каша гречневая	180	7	6,66	52,2	283,5
264	Говядина туш. в сметане	100	15,27	22,1	1,9	264
379	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	24,4	80
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
389	Доп-но: Сок фруктовый (вишневый)	200	1	0	18,1	76
	ОБЕД					
71	Огурцы св./помидоры св.	40/40	1,05	0,15	1,39	19,5
98	Суп крестьянский с говядиной, со сметаной	12,5/250/10	6,8	10,3	14,3	278,5
278	Тефтели, соус сметанный	120/50	23,6	25,8	29,8	446
312	Картофельное пюре	180	3,69	6,1	31,4	177
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	14	56
338	Фрукты св. (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	45
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
	8 день					

	ЗАВТРАК					
14	Масло сливочное	15	0,06	11	0,09	110
223	Творожная запеканка с маслом	200/30	20,7	27,38	40,11	502,5
382	Какао на ц/молоке	200	3,38	3,07	25,5	80
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
389	Доп-но: Сок фруктовый (яблочный)	2	1	0	18,1	76
	ОБЕД					
52	Свекла отв. с маслом раст.	90/10	0,72	9,39	7,1	101,3
102	Суп картофельный с горохом на кур.бульоне	250	5,5	5,27	16,3	134,75
288	Цыплята бр. отв.	120	21,1	13,6	0	211
304	Рис отварной	180	2,95	3,87	29,7	170,1
883	Кисель из экстракта	200	0	0	23,9	90
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
338	Фрукты св.(апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	40
	9 день					
	ЗАВТРАК					
14	Масло сливочное	15	0,06	11	0,09	110
15	Сыр	15	4	4,1	0	54
182	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8,46	11,56	65	461
379	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	24,4	80
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
389	Доп-но: Сок фруктовый (апельсиновый)	200	1	0	18,1	76
	ОБЕД					
71	Помидоры св.	80	0,9	0,15	2,8	18,5
82	Борщ из св. капусты с говядиной, со сметаной	25/250/10	6,36	7,37	13,11	153
260	Гуляш из говядины	75/75	24,75	10,5	7,05	146
309	Макаронные отв.	180	6,57	5,97	41,85	254,34
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	14	56
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
338	Фрукты св.(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	45
	10 день					
	ЗАВТРАК					
14	Масло сливочное	15	0,06	11	0,09	110
291	Плов из кур	100/200	10,5	9,6	56,7	385
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
382	Какао на ц/молоке	200	3,38	3,07	25,5	80
389	Доп-но: Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	18,2	76
	ОБЕД					
71	Огурцы св.	80	0,36	0,04	1,04	5,6
96	Рассольник «Петербургский» на м/б , со сметаной	250/10	5,6	4,09	13,5	97
532	Говядина отварная с маслом сливочным	75/5	15,42	12,4	3,96	189
321	Капуста тушеная	180	4,8	6	20	160
883	Кисель из экстракта	200	0	0	23,9	90
пр	Хлеб пшенич.обогащенный	100	7,9	1	48,1	239
338	Фрукты св.(апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	40