

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 4


Н.А. Смирнова



МЕНЮ
Палаточного лагеря на базе
МБОУ СОШ № 4

Возрастная категория 12-18 лет

	ДЕНЬ 1					Энергетическая ценность , ккал
№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
16	Каша Дружба	200	8,97	5,63	21,93	192,41
395	Кофейный напиток с молоком	200	5,48	5	17,78	141,2
10	Бутерброд с сыром	10/40	11,91	6,53	12,31	170,5
			26,36	17,16	52,02	504,11
	ОБЕД					
113	Суп картофельный с рисом и фрикадельками	250	11,2	9,73	6,28	164,43
308	Котлеты из птицы	100	11,61	9,77	9,88	165,83
205	Макаронные изделия отварные	80	3,78	6,66	30,01	209,2
609	Кисель фруктовый	200	0,14	0,18	19,22	112,36
700	Хлеб	50	0,45	3,8	23,35	106,8
			27,18	30,14	88,74	758,62
	ПОЛДНИК					
392	Чай с сахаром	200/15	0	0,06	10,34	42,48
10	Бутерброд с сыром	10/40	11,91	6,53	12,31	180,9
			11,91	6,59	22,65	223,38
	УЖИН					
279	Котлеты или биточки рыбные	100	3,75	7,17	5,64	600,5
321	Пюре картофельное	200	3,52	3,33	19,31	118,88
372	Компот из с/ф	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			8,27	14,36	69,83	915,88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		73,72	68,25	233,24	2062,31

Возрастная категория 12-18 лет

	ДЕНЬ 2					Энергетическая ценность , ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
308	Котлета из птицы	100	8,03	6,59	0	117,05
315	Рис отварной	180	4,,07	4,21	25,43	177,62
240/1	Чай с молоком	200	6,1	5,7	23,52	175,3
701	Хлеб пшеничный	40	0,36	3,04	18,68	85,44
			18,56	19,54	67,63	555,41
	ОБЕД					
43	Суп рыбный (из консервов рыбных)	250	7,35	5,95	15,82	153,53
279	Котлеты или биточки рыбные	100	3,75	7,17	5,64	600,5
321	Пюре картофельное	200	3,52	3,33	19,31	118,88
372	Компот из с/ф	200	0,14	0,14	23,4	96,35
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			15,36	13,94	81,27	1051,96
	ПОЛДНИК					
482	Ватрушка с творогом	60	16,32	12,28	34,08	397,5
240	Какао на молоке сгущенном	200	6,1	5,7	23,52	175,3
			22,42	17,98	57,6	572,8
	УЖИН					
308	Котлета из птицы	100	15,14	14,47	2,85	189,95
205	Макаронные изделия отварные	180	3,78	6,66	30,01	209,2
372	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			19,92	24,99	77,84	595,65
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		76,26	152,71	284,34	2775,82

Возрастная категория 12-18 лет

	ДЕНЬ 3					Энергетическая ценность , ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
237	Запеканка из творога	200/30	26,56	40,52	32,73	571,12
240	Какао на молоке сгущенном	200	6,1	5,7	23,52	175,3
10	Бутерброд с сыром	10/40	11,91	6,53	12,31	180,9
			44,57	52,75	68,56	927,32
	ОБЕД					
67	Щи из свежей капусты с курицей	250/10	11,6	9,06	8,68	176,74
282	Жаркое по домашнему	250	11,81	17,32	46,94	364,34
372	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			23,87	30,24	100,6	737,58
	ПОЛДНИК					
10	Бутерброд с сыром	10/40	11,91	6,53	12,31	180,9
240/1	Чай с молоком	200	6,1	5,7	23,52	175,3
			18,01	12,23	35,83	356,20
	УЖИН					
302	Мясо птицы (курица) тушеное с овощами	250	16,65	16,23	22,44	250,51
609	Кисель фруктовый	200	0,14	0,18	19,22	112,36
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			17,39	19,71	58,76	445,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		103,84	114,93	263,75	2466,67

Возрастная категория 12-18 лет

	ДЕНЬ 4					Энергетическая ценность , ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
215	Омлет натуральный	150	15,08	12,55	2,05	198,23
482	Ватрушка с творогом	60	16,32	12,28	34,08	397,5
240	Какао на молоке сгущенном	200	6,1	5,7	23,52	175,3
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8
			37,95	34,33	83	877,83
	ОБЕД					
81	Суп гороховый с мясом	250	8,09	5,09	16,11	161,29
308	Котлета из птицы	100	15,14	14,47	2,85	189,95
205	Макаронные изделия отварные	180	3,78	6,66	30,01	209,2
372	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			28,01	30,08	93,95	756,94
	ПОЛДНИК					
395	Кофейный напиток с молоком	200	5,48	5	17,78	141,2
6	Бутерброд с п/к колбасой	20/40	15,67	8,61	17,04	240,8
			21,15	13,61	34,82	382,0
	УЖИН					
282	Жаркое по домашнему	250	11,81	17,32	46,94	364,34
372	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			12,81	21,18	91,92	560,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		99,92	99,2	303,69	2577,61

Возрастная категория 12-18 лет

	ДЕНЬ 5					Энергетическая ценность , ккал
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
213/1	Каша манная с малом сливочным	200	18,08	9,28	33,18	336,31
392	Чай с сахаром	200	0	0,06	10,34	42,48
10	Бутерброд с сыром	10/40	11,91	6,53	12,31	180,9
			29,99	15,87	55,83	559,69
	ОБЕД					
108	Суп крестьянский со сметаной	250	9,66	5,14	12,56	159,03
256	Суфле рыбное	120	4,51	8,62	6,78	96,88
321	Пюре картофельное	200	3,52	3,33	19,31	118,88
372	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,56	27,88	113,8
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			18,69	20,95	83,63	571,29
	ПОЛДНИК					
395	Кофейный напиток с молоком	200	5,48	5	17,78	141,2
6	Бутерброд с п/к колбасой	20/40	15,67	8,61	17,04	240,8
			21,15	13,61	34,82	382,0
	УЖИН					
282	Жаркое по домашнему	250	11,81	17,32	46,94	364,34
93	Напиток из сока	200	0	0,06	10,34	42,48
700	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
			12,41	20,68	74,38	358,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		82,24	71,11	248,66	1871,46