

СОГЛАСУЮ
Начальник лагеря

 С.В.Васева



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ООШ дер. Средняя Тойма

 О.И.Пролеева

Примерное меню
летнего оздоровительного лагеря
при МКОУ ООШ дер. Средняя Тойма
на период летних каникул

7-14 лет

на период летних каникул					
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		белки	жиры	углеводы	
1 день					
<u>Завтрак</u>					
Каша гречневая с маслом	160/5	4,67	4,86	25,83	166,00
Бутерброд с маслом	30/5	7,729	14,020	47,439	354,580
Кофейный напиток	200	1,3	4	8,7	118
<u>Обед</u>					
Суп гороховый	200	2,9	2,42	3,7	48,32
Плов с мясом из курицы	150	15	14	12,9	239,72
Хлеб ржаной	40	2,5	0,86	16,74	85,77
Чай с сахаром/лимоном	200/7	0,3	0	6,7	27,9
Сок натуральный (упак)	200	1,8	0,4	16,2	72,00
Итого:					

2 день					
<u>Завтрак</u>					
Сырники из творога с повидлом	160/30	33,64	22,81	20,52	421,2
Бутерброд с маслом	30/5	7,729	14,020	47,439	354,580
Чай с сахаром /лимоном	200/7	0,3	0	6,7	27,9
<u>Обед</u>					
Суп картофельный с перловой крупой	200	2,50	2,79	17,00	103,25
Картофельное пюре с маслом	150/5	3,2	5,2	19,8	139,4
Котлета куриная	80	8,32	3,4	10,7	134,8
Хлеб ржаной	40	2,5	0,86	16,74	85,77
Свежий огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,5
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
Фрукты (банан)	100	1,5	0,1	21,8	89,00
Итого:					

3 день					
<u>Завтрак</u>					
Каша манная с маслом	160/5	3,40	3,96	27,83	161,00
Бутерброд с маслом	30/5	7,729	14,020	47,439	354,580
Кофейный напиток	200	1,3	4	8,7	118
<u>Обед</u>					
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,40	3,91	6,79	67,80
Макароны отварные с маслом	150/5	5,4	4,9	32,8	196,8
Гуляш из говядины <i>жирное</i>	80/75	13,9	6,5	4,0	132
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
Хлеб ржаной	40	2,5	0,86	16,74	85,77
Фрукты (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	36,0
Итого:					
4 день					
<u>Завтрак</u>					
Суп молочный с вермишелью	250	7,19	6,51	23,55	181,5
Бутерброд с маслом	30/5	7,729	14,020	47,439	354,580
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,64
<u>Обед</u>					
Борщ со сметаной	200/10	1,45	3,93	100,20	82,00
Гречка отварная с маслом	160/5	4,67	4,86	25,83	166,00
Биточки говяжьи	80	11,4	9,24	12,5	183,00
Хлеб ржаной	40	2,5	0,86	16,74	85,77
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого:					

5 день					
<u>Завтрак</u>					
Каша рисовая с маслом	160/5	2,32	3,96	28,97	161,00
Бутерброд с маслом	30/5	7,729	14,020	47,439	354,580
Чай с сахаром /лимоном	200/7	0,6	2,28	30,4	120
<u>Обед</u>					
Суп картофельный с овсяной крупой	200	2,5	3	18,8	113
Макароны отварные с маслом	150/5	5	4,9	32,8	196,8
Котлета куриная	80	8,32	3,4	10,7	134,8
Хлеб ржаной	40	2,5	0,86	16,74	85,77
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
Сок натуральный (упак)	200	1,8	0,4	16,2	72,00
Итого:					

6 день					
<u>Завтрак</u>					
Каша гречневая со сливочным маслом	160/5	4,67	4,86	25,83	166,00
Бутерброд с маслом	30/5	7,729	14,020	47,439	354,580
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
<u>Обед</u>					
Щи со свежей капустой со сметаной	200/10	1,40	3,91	6,79	67,80
Рис отварной с маслом	150/5	3,7	4,8	36,5	203,5
Котлета говяжья	80	11,4	9,24	12,5	189,00
Хлеб ржаной	40	2,5	0,86	16,74	85,77
Кисель из концентрата	200	0,3	0	7,2	30,3
Свежий помидор	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Фрукты (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	36,00
Итого:					

7 день					
<u>Завтрак</u>					
Суп молочный с вермишелью	250	7,19	6,51	23,55	181,5
Бутерброд с маслом	30/5	7,729	14,020	47,439	354,580
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
<u>Обед</u>					
Суп гороховый с картофелем	200	3,9	2,42	3,7	48,32
Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
Котлета куриная	80	8,32	3,4	10,7	134,8
Свежий огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,5
Хлеб ржаной	40	2,5	0,86	16,74	85,77
Чай с сахаром /лимоном	200/7	0,6	2,28	30,4	120
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого:					

8 день					
<u>Завтрак</u>					
Каша овсяная с маслом	160/5	3,40	3,96	27,83	161,00
Бутерброд с маслом	30/5	7,729	14,020	47,439	354,580
Чай с сахаром /лимоном	200/7	0,6	2,28	30,4	120
<u>Обед</u>					
Щи из свежей капусты	200	1,40	3,91	6,79	67,80
Жаркое по домашнему	150	15	14	12,9	239,72
Свежий помидор	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Хлеб ржаной	40	2,5	0,86	16,74	85,77
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
Сок натуральный (упаков)	200	1,8	0,4	16,2	72,00
Итого:					

9 день					
<u>Завтрак</u>					
Каша гречневая с маслом	160/5	4,67	4,86	25,83	166,00
Бутерброд с маслом	30/5	7,729	14,020	47,439	354,580
Кофейный напиток	200	5,58	6,28	40,42	237,38
<u>Обед</u>					
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,15	2,27	13,71	83,80
Котлета говяжья	80	11,4	9,24	12,5	189,00
Рис отварной	150/5	3,7	4,8	36,5	203,5
Хлеб ржаной	40	2,5	0,86	16,74	85,77
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого:					

10 день					
<u>Завтрак</u>					
Каша манная со сливочным маслом	160/5	3,40	3,96	27,83	161,00
Бутерброд с маслом	30/5	7,729	14,020	47,439	354,580
Кофейный напиток	200	5,58	6,28	40,42	237,38
<u>Обед</u>					
Борщ со свежей капустой и сметаной	200/10	1,45	3,93	100,20	82,00
Котлета куриная	80	8,32	3,4	10,7	134,8
Макароны отварные с маслом	150/5	5	4,9	32,8	196,8
Хлеб ржаной	40	2,5	0,86	16,74	85,77
Чай с сахаром /лимоном	200/7	0,6	2,28	30,4	120
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого:					