

**14-дневное меню летнего лагеря труда и отдыха на базе МБОУ Масловская СОШ
12 – 18 лет**

**Возрастная категория:
12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша жидкая («Геркулес»)	220	9,46	7,92	34,54	207	185
	Кофейный напиток с молоком.	200	6,40	4,66	28,54	158	379
	Кондитерские изделия (печенье)	130	9,75	15,34	97,37	417,1	б/н
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за завтрак		550	16,76	26,32	140,4	763,1	
обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	87
	Гречка отварная рассыпчатая	180	10,2	9,8	46,3	288	302
	Сосиски отварные.	100	16,38	42,1	3,8	160	243
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	б/н
	итого за обед		900	35,48	39,07	189,265	938,49
Итого за день:		1450	52,24	65,39	329,665	1701,59	
День 2							
завтрак	Каша жидкая (рисовая)	220	7,7	6,27	38,86	287,1	186
	Какао с молоком	200	3,72	2,76	14,43	152	382
	Бутерброд с повидлом	130	5,81	14,1	67,15	295,75	2
итого за завтрак		550	35,58	30,18	96,07	685,2	
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	3,52	5,98	9,78	117	82
	Макаронные изделия с маслом	180	6,96	4,44	43	239,64	309
	«Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (котлеты)	100	12,8	7,9	2,9	166,7	248
	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	2	0,8	4,6	12	71
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за обед		900	40,57	60,93	156,115	1021,3	
Итого за день:		1450	76,15	91,11	252,185	1706,5	
День 3							
завтрак	Бутерброд с сыром	130	16	22,2	41,14	357,54	8
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	Кондитерские изделия (печенье)	130	9,75	15,34	97,37	417,1	б/н
итого за завтрак		550	17,65	21,61	149,83	760,2	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	162,75	103
	Капуста тушеная с мясом	300	42,62	15,47	10,62	359,36	
	Колбаса вареная	100	13,75	22,5	0,4	260	246
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,72	0,09	2,9	11	71

	Кисель из концентрата	200	1,4	0	37,8	142	332
	Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
итого за обед		920	26,85	45,19	129,115	1002,25	
Итого за день:		1470	44,45	66,8	278,945	1762,45	
День 4							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	220	4,4	3,26	26,69	294	120
	Кофейный напиток с молоком.	200	6,40	4,66	28,54	180,6	379
	Хлеб пшеничный	130	7,65	0,65	50	307,45	2
итого за завтрак		550	24,95	11,78	128,94	753,7	
обед	Рассольник ленинградский	250	2,7	4,5	13,35	120,75	96
	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	30,6	333,75	314
	Сосиски отварные.	100	16,38	42,1	3,8	160	243
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,72	0,09	2,9	11	71
	Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
итого за обед		920	44,27	28,92	162,955	900,99	
Итого за день:		1470	69,22	40,7	291,895	1654,69	
День 5							
завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	8,8	6,27	37,4	288,2	181
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за завтрак		550	19,76	23,79	125,25	736,61	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	10,4	25,2	71,55	209,1	88
	«Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (наггетсы)	100	12,8	7,9	2,9	166,7	248
	Рис отварной	200	11,64	19,48	100	286,94	304
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,89	92	631
	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	2	0,8	4,6	42	71
	Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,20	0,9	8,1	43,0	438
итого за обед		920	42,45	27,43	132,915	908,17	
Итого за день:		1470	62,21	51,22	258,165	1644,78	
День 6							
завтрак	Каша жидкая (пшённая)	220	10,23	6,93	43,67	288,86	187
	Какао с молоком	200	3,72	2,76	14,43	152	382
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за завтрак		550	14,05	21,7	132,61	757,74	
обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6,49	5,57	8,29	136,9	102
	Гречка отварная рассыпчатая	180	10,2	9,8	46,3	288	302
	Котлеты из мяса рыбы (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	23,83	1,93	0,6	248	249
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,72	0,09	2,9	11	71
	Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
итого за обед		920	34,55	81,81	114,265	933,7	
Итого за день:		1470	48,6	103,5	246,875	1 691,44	
День 7							

завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	130	22,4	19,5	47,1	377,9	3
	Кофейный напиток с молоком.	200	6,40	4,66	28,54	180,6	379
	Кондитерские изделия (печенье)	130	9,75	15,34	97,37	417,1	б/н
итого за завтрак		550	18,45	8,57	105,23	782,05	
обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	87
	Макаронны отварные с маслом	180	6,96	4,44	43	239,64	309
	Сосиски отварные.	100	10,38	20,1	0,8	226	243
	Кисель из концентрата	200	1,4	0	37,8	142	332
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	648
	Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
итого за обед		920	40,12	54,11	227,025	911,79	
Итого за день:		1470	58,57	62,68	332,255	1693,84	
День 8							
завтрак	Каша жидкая («Геркулес»)	220	9,46	7,92	34,54	207	185
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,13	10	47,3	б/н
итого за завтрак		550	29,18	32,88	90,11	716,54	
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	3,52	5,98	9,78	117	82
	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	30,6	333,75	314
	«Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (котлеты)	100	12,8	7,9	2,9	166,7	248
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	32,84	130	349
	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	2	0,8	4,6	42	71
	Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
итого за обед		900	39,68	42,13	129,355	1037,3	
Итого за день:		1450	68,86	75,01	219,465	1753,84	
День 9							
завтрак	Каша жидкая (рисовая)	220	7,7	6,27	38,86	287,1	186
	Какао с молоком	200	3,72	2,76	14,43	152	382
	Хлеб пшеничный	130	9,75	0,85	63	307,5	б/н
итого за завтрак		550	16,76	26,32	140,4	763,1	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250					103
			2,69	2,84	17,14	162,75	
	Капуста тушеная с мясом	300	42,62	15,47	10,62	359,36	
	Колбаса вареная	100	13,75	22,5	0,4	260	246
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	2	0,8	4,6	11	71
	Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	Фрукты или ягоды свежие (груши)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	438
итого за обед		900	30,725	16,61	136,315	872,14	
Итого за день:		1450	47,485	42,93	276,715	1635,24	
День 10							
завтрак	Кондитерские изделия (печенье)	130	9,75	15,34	97,37	417,1	б/н
	Кофейный напиток с молоком.	200	6,40	4,66	28,54	158	379
	Бутерброд с повидлом	130	5,81	14,1	67,15	295,75	2
итого за завтрак		550	26,5	33,22	91,32	800,18	
обед	Рассольник ленинградский	250	2,7	4,5	13,35	120,75	96

	Рис отварной	200	11,64	19,48	100	286,94	304
	«Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (наггетсы)	100	12,8	7,9	2,9	166,7	248
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,89	92	631
	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	2	0,8	4,6	12	71
	Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	итого за обед	920	24,06	60,53	117,745	965,8	
	итого за день	1470	50,56	93,75	209,065	1765,98	
	День 11						
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	220	4,4	3,26	26,69	294	120
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	Хлеб пшеничный	130	9,75	0,85	63	307,5	б/н
	итого за завтрак	550	17,87	6,87	104,12	753,5	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	10,4	25,2	71,55	209,1	88
	Гречка отварная рассыпчатая	180	10,2	9,8	46,3	288	302
	Сосиски отварные.	100	10,38	20,1	0,8	226	243
	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,20	0,9	8,1	43,0	438
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	итого за обед	920	36,21	34,48	163,765	913,59	
	итого за день	1470	54,07	41,35	267,885	1667,09	
	День 12						
завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	8,8	6,27	37,4	288,2	181
	Какао с молоком	200	3,72	2,76	14,43	152	382
	Хлеб пшеничный	130	7,65	0,65	50	307,45	б/н
	итого за завтрак	550	32,83	26,43	104,37	722,76	
обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6,49	5,57	8,29	136,9	102
	«Наггетсы, котлеты из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)» (котлеты)	100	12,8	7,9	2,9	166,7	248
	Макароны отварные с маслом	180	6,96	4,44	43	239,64	309
	Кисель из концентрата	200	1,4	0	37,8	142	332
	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	2	0,8	4,6	12	71
	Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	итого за обед	900	43,73	16,95	131,825	959,8	
	итого за день	1450	76,56	43,38	236,195	1682,56	
	День 13						
завтрак	Каша жидкая (пшённая)	220	10,23	6,93	43,67	288,86	187
	Кофейный напиток с молоком.	200	6,40	4,66	28,54	158	379
	Бутерброд с повидлом	130	5,81	14,1	67,15	295,75	2
	итого за завтрак	550	19,91	25,03	134,55	740,85	
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	3,52	5,98	9,78	117	82
	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	30,6	333,75	314
	Котлеты из мяса рыбы (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	23,83	1,93	0,6	248	249
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376

	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	2	0,8	4,6	11	71
	Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	итого за обед	920	33,36	67,55	159,325	976,85	
	итого за день	1470	53,27	92,58	293,875	1717,7	
	День 14						
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	220	4,4	3,26	26,69	294	120
	Какао с молоком	200	3,72	2,76	14,43	152	382
	Хлеб пшеничный	130	7,65	0,65	50	307,45	б/н
	итого за завтрак	550	20,17	9,68	101,83	747,65	
обед	Рассольник ленинградский	250	2,7	4,5	13,35	120,75	96
	Рис отварной	200	11,64	19,48	100	286,94	304
	Колбаса вареная	100	13,75	22,5	0,4	260	246
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56	376
	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	2	0,8	4,6	12	71
	Хлеб ржаной	50	3,375	0,5	20,875	102,75	б/н
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	0,30	0,00	47,20	200,0	438
	итого за обед	920	28,67	60,52	108,005	988,7	
	итого за день	1470	48,84	70,2	209,835	1736,35	
	Среднее значение за период	20480	811,1	940,6	3703,02	23814,05	