



**10-дневное меню лагеря труда и отдыха 12 лет и старше
на базе общеобразовательной организации МОУ Бологовской СОШ 2025г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	240	6,97	13,83	40	312	175
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
	Бутерброды с сыром	70	7.99	13.75	19,39	233,55	3
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
Итого за завтрак			17,31	28,45	89,81	685,05	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	9.88	7.25	24.05	201.75	102
	Птица тушенная в соусе	150	26,09	31,58	3,77	403,5	290
	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95	202
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	
	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	376
Итого за обед			48,03	47,26	111,64	1059,40	
Итого за день			65,34	75,71	201,45	1744,45	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	12,24	17,25	66,03	469,14	173
	Чай с лимоном	200/15/7	0.2	0	16	65	377

	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	
Итого за завтрак			18,57	20,48	121	744,64	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04	88
	Тефтели 2-й вариант	150	11,9	26,26	17,78	355	279
	Картофельное пюре	210	4,34	12,82	25,18	241	128
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
Итого за обед			27,39	49,86	94,43	946,24	
Итого за день			45,96	70,34	215,43	1690,88	
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,27	12,76	38,55	298,81	181
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,16	20,56	106	
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	421
Итого за завтрак			14,25	16,28	97,66	595,81	
Обед	Рассольник ленинградский	250	7,2	9	21	195,25	96
	Котлеты, биточки, шницели	100	13,47	18,15	18,11	289,9	268
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	190	8,01	11,27	59,74	371,98	171
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	377
Итого за обед			33,56	39,14	143,06	1055,33	
Итого за день			47,81	55,42	240,72	1651,14	
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	260	4,42	4,97	21,53	148,46	120
	Бутерброды с сыром	70	7,99	13,75	19,39	233,55	3
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	377

Итого за завтрак			12,61	18,72	56,92	447,01	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	15,87	10,69	13,76	228,44	104/Ж
	Жаркое по-домашнему	250	17,32	11,81	46,94	364,34	297
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28.21	133.2	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
Итого за обед			40,83	23,91	85,38	728,44	
Итого за день			53,44	42,63	142,30	1175,45	
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	260	10,65	15,35	56,95	408,57	173
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79.5	
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131,0	421
Итого за завтрак			16,88	18,58	110,92	679,07	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	6,93	8.8	15.7	171.25	82
	Котлеты или биточки рыбные	100	12,16	4,61	14,95	219,35	234
	Картофельное пюре	210	4,34	12,82	25,18	241	128
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28.21	133.2	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Итого за обед			28,27	27,11	111,92	879,14	
Итого за день			45,15	45,69	222,84	1558,21	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	250	4,5	4,93	19,63	140,75	121
	Чай с лимоном	200/15/7	0.2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.42	79.5	
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	
Итого за завтрак			10,83	8,16	74,6	416,25	

Обед	Суп картофельный с горохом	250	9,88	7,25	24,05	201,75	102
	Котлеты рубленые из птицы	100	16,07	16,95	15,51	279,9	295
	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95	202
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
Итого за обед			38,01	32,63	123,38	935,8	
Итого за день			48,84	40,79	197,98	1352,05	
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	260	7,22	12,67	49,97	343,91	181
	Бутерброды с сыром	70	7,99	13,75	19,39	233,55	3
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
Итого за завтрак			15,41	26,42	85,36	642,46	
Обед	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	87
	Жаркое по-домашнему	280	25,92	28,94	26,53	472	259
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
Итого за обед			39,3	38,07	84,07	837,45	
Итого за день			54,71	64,49	169,43	1479,91	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	260	10,65	15,35	56,95	408,57	173
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131,0	421
Итого за завтрак			18,3	19,93	111,82	700,07	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04	88
	Котлеты, биточки, шницели	100	13,47	18,15	18,11	289,9	268

	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	190	8,01	11,27	59,74	371,98	171
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	377
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	
Итого за обед			32,73	40,2	130,32	1017,12	
Итого за день			51,03	60,13	242,14	1717,19	
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	240/20	14,81	15,65	48,73	395,54	203
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131,0	421
Итого за завтрак			21,04	18,88	102,7	666,04	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	6,93	8,8	15,7	171,25	82
	Плов из птицы	280	21,31	25,89	56,01	529,53	291
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	
	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	376
Итого за обед			33,02	35,41	114,92	893,98	
Итого за день			54,06	54,29	217,62	1560,02	
Неделя 2							
День 5							
	Суп молочный с гречневой крупой	250	5,93	5,33	21,65	158,25	121
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.42	79.5	
	Чай с лимоном	200/15/7	0.2	0	16	65	377
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	
Итого за завтрак			12,26	8,56	76,62	433,75	
Обед	Рассольник ленинградский	250	7.2	9	21	195.25	96
	Котлеты или биточки рыбные	100	12,16	4,61	14,95	219,35	234
	Картофельное пюре	210	4,34	12,82	25,18	241	128

	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Итого за обед			28,54	27,31	117,22	903,4	
Итого за день			40,80	35,87	193,84	1337,15	
Среднее значение за период:			50,71	54,54	204,38	1526,65	