



**Примерное четырнадцатидневное меню
пришкольного лагеря «Зеленая планета»
МБОУ СОШ с.Элегест Чеди-Хольского кожууна**

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	<u>1 день:</u>					
	Завтрак:					
	Каша манная на молоке	0,300	9,34	11,47	43,10	316
	Хлеб с маслом	0,060	3,59	39,75	23,30	188
	Чай сладкий с лимоном	0,200				58
	Обед:					
	Суп по крестьянски	0,300 0,200	3,56 4,79	9,35 4,96	33,97 28,30	270 394
	Гуляш с подливом и отварная гречка	0,150	15,96	10,1	0,92	235
	Салат «Овощной»	0,150	0,97	4,68	5,29	184
	Хлеб					
	Компот их сухофруктов	0,100 0,200	0,71 1,6	1,0 -	46,5 18,4	230 108
	Полдник:					
	Яблоко					
Чай сладкий с витамином «С»	0,200					
2	<u>2 день:</u>					
	Завтрак:					
	Каша «Дружба»	0,300	9,34	11,47	43,10	316
	Хлеб с сыром					
	Напиток с шиповником с витамином «С»	0,060 0,200	3,59	39,75	23,30	188 58
	Обед:					
	Борщ с мясом со сметаной	0,300 0,200 0,150	3,56 4,79 15,96	9,35 4,96 10,1	33,97 28,30 0,92	270 394 235
	Капуста тушенная с говядиной	0,150	0,97	4,68	5,29	184
	Салат «Винегрет» растит.масле					

	Хлеб	0,100	0,71	1,0	46,5	230
	Чай с молоком	0,200	1,	-	18,4	108
	Полдник:					
	Конфеты	0,200	0,6	-	22,5	90
	шоколадные					
	Чай сладкий с					
	витамином «С»					
	Итого:		47,51	81,01	222,28	2158
3	<u>3 день:</u>					
	Завтрак:					
	Каша пшеничная на	0,300	17,39	7,42	30,49	720
	молоке					
	Хлеб с маслом					
	Кисель	0,050	3,55	0,5	23,25	115
	Обед:					
	Суп с клецками	0,200	10,6	11,0	0,5	150
	Отварные	0,035				160
	макароны					50
	Гуляш с подливом	0,300				
	Салат		9,85	11,79	41,84	484
	«Витаминный»	0,200				
	Хлеб	0,120	3,44	3,92	40,03	215
	Сок натуральный	0,150	15,39	19,35	1,8	360
	Полдник:		0,97	4,68	5,29	193
	Йогурт					
		0,100	7,1	1,0	46,5	230
		0,200	0,6	-	23,0	88
	Итого:		68,89	59,66	212,7	2945
4	<u>4 день:</u>					
	Завтрак:					
	Каша рисовая на	0,200	15,02	11,4	20,5	420
	молоке					
	Хлеб с сыром	0,050	3,55	0,5	23,25	115
	Чай сладкий с	0,200	6,0	7,0	23,32	182
	витамином «С»					
	Обед:	0,300	5,81		31,37	492
	Суп лапша по-	0,300	18,26	11,35	34,28	718
	домашнему			19,76		
	Запеченная рыба	0,150	0,95		6,52	216
	и картофельное			9,35		
	пюре	0,100	7,1		46,5	230
	Салат «Овощной»	0,200	1,4	1,0	21,4	132
	Хлеб			-		
	Чай с молоком					
	Полдник:	0,200	1,6	-	18,4	90
	Кефир	0,045	0,87	5,55	7,05	85
	Печенье					
	Итого:		61,01	70,11	259,59	2758

5	<u>5 день:</u>					
	Завтрак:					
	Каша	0,300	8,26	11,25	45,87	316
	геркулесовая					
	Хлеб с маслом	0,060	3,59	39,75	23,3	188
	Компот из	0,200				58
	сухофруктов					
		0,300				516
	Обед:		7,31	10,78	38,31	
	Суп рассольник	0,200				306
	со сметаной	0,075	18,6	1,6	31,05	217
	Плов по-	0,150	9,0	19,5	-	184
	домашнему		0,95	9,35	6,52	
	Салат					
	«Витаминный»	0,100				230
	Хлеб	0,200	7,1	1,0	46,5	144
	Кисель		0,6	-	33,4	
	Полдник:					
	Блины со	0,230	0,6		21,0	84
	сгущенкой		0,87			
	Напиток					
	шиповниковый					
	Итого:		56,88	99,73	254,0	2418
6	<u>6 день</u>					
	Завтрак:					
	Каша «Дружба»	0,300	11,7	18,45	62,7	420
	молоке (пшено,					
	рис)	0,050	3,55	0,5	23,25	115
	Хлеб с сыром	0,200	6,5	7,8	9,25	160
	Чай сладкий с	0,150	0,45	4,2	27,0	76
	витамином «С»					
		0,300	15,96	6,15	30,21	390
	Обед:					
	Суп гороховый	0,200	3,4	-	40,0	178
	Отварная	0,200	15,95	8,9	20,93	251
	перловка и гуляш					
	с подливом	0,100				185
	Салат «Винегрет»					
	Хлеб	0,100	7,1	1,0	46,5	230
	Какао с молоком	0,200	0,6	-	20,0	110
	Полдник:					
	Булочки с					
	повидлой		0,6	-	22,5	90
	Кисель					85
	Итого:		65,81	47,0	302,34	2290
7	<u>7 день:</u>					
	Завтрак:					
	Запеканка из	0,200	30,02	26,59	44,95	520
	творога					
	Хлеб с маслом	0,050	3,55	0,5	23,25	115
	Кофейный	0,012	2,52	3,6	0,3	160
	напиток	0,200	6,0	7,0	23,32	182

	Обед: Щи с говядиной со сметаной Окорочка тушеная и картофельное пюре Салат «Овощной» Хлеб Чай сладкий с лимоном Полдник: Мандарины Чай сладкий	0,300 0,200 0,075 0,150 0,100 0,200 0,200 0,05	7,21 8,84 9,0 0,95 7,1 0,6 1,8	11,53 4,92 19,5 9,35 1,0 - 15,55	46,18 22,89 - 6,52 46,5 23,0 17,05	524 176 218 256 230 88 180 97
	Итого:		77,59	99,54	253,96	2486
8	<u>8 день</u> Завтрак: Яйцо варенное Хлеб с сыром Кофейный напиток Обед: Суп картофельный с рисовой крупой Картошка по домашнему (жаркое) Салат «Свекольный» Хлеб Напиток шиповниковый Полдник: Чай с молоком Пироги запеченные с картошкой	0,250 0,060 0,035 0,300 0,200 0,120 0,150 0,100 0,200 0,200 0,035	10,8 3,59 6,36 3,4 11,7 0,95 7,1 1,6 1,6	12,3 39,75 11,55 8,5 10,05 9,35 1,0 - -	38,5 23,3 35,2 40,0 11,68 6,52 46,5 18,4 18,4	360 188 50 470 252 294 114 230 108 108 82
9	<u>9 день</u> Завтрак: Манная каша на молоке Хлеб с маслом Чай с молоком Обед: Суп с фрикадельками Отварная гречка и гуляш с подливом Салат с зеленым горошком и	0,250 0,060 0,035 0,300 0,200 0,120 0,150	10,8 3,59 6,36 3,4 11,7 0,95	12,3 39,75 11,55 8,5 10,05 9,35	38,5 23,3 35,2 40,0 11,68 6,52	360 188 50 470 252 294 114

	капустой					
	Хлеб	0,100	7,1	1,0	46,5	230
	Какао с молоком	0,200	1,6	-	18,4	108
	Полдник:					
	Банан	0,200	1,6	-	18,4	108
	Кисель	0,035				82
10	<u>10 день</u>					
	Завтрак					
	Каша рисовая на молоке	0,300	8,5	10,8	48,5	345
	Хлеб с маслом	0,060	3,59	39,75	23,3	188
	Кофейный напиток	0,200	6,5	7,8	9,25	160
	Обед:	0,150	0,45	4,2	27,0	76
	Суп картофельный с сухариками	0,300	7,38	12,8	41,8	470
	Макароны отварные	0,200	18,6	11,6	35,4	306
	Тефтели с подливом	0,130	15,25	13,47	5,17	269
	Салат из помидоров и огурцов на растит.масле	0,150	0,97	4,65	5,8	162
	Хлеб	0,100	7,1	1,0	46,5	230
	Компот из сухофруктов	0,200	0,6	-	33,4	144
		0,035				85
		0,200	0,6	-	22,5	96
	Полдник:					
	Апельсины					
11	<u>11 день</u>					
	Завтрак:					
	Суп пшениный на молоке	0,250	10,8	12,3	38,5	360
	Хлеб с маслом	0,060	3,59	39,75	23,3	188
	Чай с сахаром					
	Обед:					
	Борщ с мясом	0,035				50
	Картофельное пюре	0,300	6,36	11,55	35,2	470
	Рыба «Горбуша» тушённая	0,200	3,4	8,5	40,0	252
	Салат «Овощной»	0,120	11,7	10,05	11,68	294
	Хлеб	0,150	0,95	9,35	6,52	114
	Компот их сухофруктов	0,100	7,1	1,0	46,5	230
		0,200	1,6	-	18,4	108
	Полдник:					
	Молоко	0,200	1,6	-	18,4	108
	Печенье	0,035				82

	Итого:		47,1	92,5	238,5	2314
12	12 день: Завтрак Суп вермишелевый Хлеб с сыром Какао с сахаром Обед: Суп гороховый Картофель тушеный с мясом Салат «Витаминный» Хлеб Компот их сухофруктов Полдник: Пряники Чай с молоком	 0,200 0,050 0,200 0,300 0,280 0,150 0,100 0,200 0,200 0,03	 31,5 3,55 6,0 4,56 15,88 0,98 7,1 1,4 1,6 0,03	 20,4 0,5 7,0 11,35 16,85 5,1 1,0 - - -	 44,95 23,25 23,32 33,97 31,68 5,13 46,5 21,4 18,4	 500 115 182 470 435 176 230 94 82
	Итого:		71,57	60,2	272,2	2269
13	13 день Завтрак: Каша «Дружба» (геркулес и ячка) Хлеб с маслом Чай с лимоном Обед: Щи с мясом Макароны по швейцарски Салат из капусты и моркови Хлеб Компот из сухофруктов Полдник: Блины со сгущенкой Шоколадные конфеты Чай сладкий	 0,300 0,050 0,200 0,150 0,300 0,200 0,200 0,100 0,100 0,200	 11,7 3,55 6,5 0,45 15,96 3,4 15,95 7,1 0,6	 18,45 0,5 7,8 4,2 6,15 - 8,9 1,0 -	 62,7 23,25 9,25 27,0 30,21 40,0 20,93 46,5 20,0	 420 115 160 76 390 178 251 230 110
14	14 день: Завтрак: Каша геркулесовая на молоке и с маслом Хлеб Какао с сахаром	 0,200 0,050 0,012 0,200	 30,02 3,55 2,52 6,0	 26,59 0,5 3,6 7,0	 44,95 23,25 0,3 23,32	 520 115 160 182

	Обед:					
	Суп рисовый с мясом	0,300	7,21	11,53	46,18	524
	Перловка	0,200	8,84	4,92	22,89	176
	Сосиска молочная	0,075	9,0	19,5	-	218
	Салат из огурцов и помидоров	0,150	0,95	9,35	6,52	256
	Хлеб	0,100	7,1	1,0	46,5	230
	Компот из сухофруктов	0,200	0,6	-	23,0	88
	Полдник:	0,200				180
	Печенье	0,05	1,8	15,55	17,05	97
	Сок натуральный					

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
15	<u>15 день:</u>					
	Завтрак:					
	Каша манная на молоке	0,300	9,34	11,47	43,10	316
	Хлеб с маслом	0,060	3,59	39,75	23,30	188
	Чай сладкий с лимоном	0,200				58
	Обед:					
	Суп по	0,300	3,56	9,35	33,97	270
	крестьянски	0,200	4,79	4,96	28,30	394
	Гуляш с подливом и отварная гречка	0,150	15,96	10,1	0,92	235
	Салат «Овощной»	0,150	0,97	4,68	5,29	184
	Хлеб					
	Компот их сухофруктов	0,100	0,71	1,0	46,5	230
		0,200	1,6	-	18,4	108
	Полдник:					
Яблоко						
Чай сладкий с витамином «С»	0,200					
16	<u>16 день:</u>					
	Завтрак:					
	Каша	0,300	9,34	11,47	43,10	316
	«Дружба»(рис, пшено)	0,060	3,59	39,75	23,30	188
	Хлеб с сыром	0,200				58
	Напиток с шиповником с витамином «С»					
	Обед:					
	Борщ со	0,300	3,56	9,35	33,97	270
	сметаной	0,200	4,79	4,96	28,30	394
	Капуста тушенная с говядиной	0,150	15,96	10,1	0,92	235
	Салат «Винегрет»	0,150	0,97	4,68	5,29	184
	растит.масле					
	Хлеб					
	Чай с молоком	0,100	0,71	1,0	46,5	230
	0,200	1,	-	18,4	108	
Полдник:						
Творог со	0,200	0,6	-	22,5	90	
сметаной						
Конфеты						
шоколадные						
Чай сладкий с						

	витамином «С»					
	Итого:		47,51	81,01	222,28	2158
17	<u>17 день:</u> Завтрак: Каша пшенная на молоке Хлеб с маслом Кисель Обед: Суп с клецками Отварные макароны Гуляш с подливом Салат «Витаминный» Хлеб Сок натуральный Полдник: Йогурт Чай сладкий	0,300 0,050 0,200 0,035 0,300 0,200 0,120 0,150 0,100 0,200	17,39 3,55 10,6 9,85 3,44 15,39 0,97 7,1 0,6	7,42 0,5 11,0 11,79 3,92 19,35 4,68 1,0 -	30,49 23,25 0,5 41,84 40,03 1,8 5,29 46,5 23,0	720 115 150 160 50 484 215 360 193 230 88
	Итого:		68,89	59,66	212,7	2945
18	<u>18 день:</u> Завтрак: Каша рисовая на молоке Хлеб с сыром Чай сладкий с витамином «С» Обед: Уха по-домашнему Запеченная рыба и пшено с маслом Салат «Овощной» Хлеб Чай с молоком Полдник: Кефир Пироги запеченные с картошкой	0,200 0,050 0,200 0,300 0,300 0,150 0,100 0,200 0,200 0,045	15,02 3,55 6,0 5,81 18,26 0,95 7,1 1,4 1,6 0,87	11,4 0,5 7,0 11,35 19,76 9,35 1,0 - 5,55	20,5 23,25 23,32 31,37 34,28 6,52 46,5 21,4 18,4 7,05	420 115 182 492 718 216 230 132 90 85
	Итого:		61,01	70,11	259,59	2758
19	<u>19 день:</u> Завтрак: Каша	0,300	8,26	11,25	45,87	316

	геркулесовая					
	Хлеб с маслом	0,060	3,59	39,75	23,3	188
	Компот из	0,200				58
	сухофруктов	0,300				516
	Обед:		7,31	10,78	38,31	
	Суп рассольник	0,200				306
	со сметаной	0,075	18,6	1,6	31,05	217
	Плов по-	0,150	9,0	19,5	-	184
	домашнему		0,95	9,35	6,52	
	Салат					
	«Витаминный»	0,100				230
	Хлеб	0,200	7,1	1,0	46,5	144
	Кисель		0,6	-	33,4	
	Полдник:					
	Блины со	0,230	0,6		21,0	84
	сгущенкой		0,87			
	Напиток					
	шиповниковый					
	Итого:		56,88	99,73	254,0	2418
20	<u>20 день</u>					
	Завтрак:					
	Каша «Дружба»	0,300	11,7	18,45	62,7	420
	молоке (пшено,					
	рис)	0,050	3,55	0,5	23,25	115
	Хлеб с сыром	0,200	6,5	7,8	9,25	160
	Чай сладкий с	0,150	0,45	4,2	27,0	76
	витамином «С»					
		0,300	15,96	6,15	30,21	390
	Обед:					
	Суп гороховый	0,200	3,4	-	40,0	178
	Макароны по -	0,200	15,95	8,9	20,93	251
	швейцарски					
	Салат «Винегрет»	0,100				185
	Хлеб					
	Какао с молоком	0,100	7,1	1,0	46,5	230
	Полдник:	0,200	0,6	-	20,0	110
	Лепешки по-					
	домашнему					
	Кисель		0,6	-	22,5	90
						85
	Итого:		65,81	47,0	302,34	2290
7	<u>21 день:</u>					
	Завтрак:					
	Запеканка из	0,200	30,02	26,59	44,95	520
	творога					
	Хлеб с маслом	0,050	3,55	0,5	23,25	115
	Кофейный	0,012	2,52	3,6	0,3	160
	напиток	0,200	6,0	7,0	23,32	182
	Обед:					
	Борщ с говядиной	0,300	7,21	11,53	46,18	524
	со сметаной	0,200	8,84	4,92	22,89	176