

Утверждаю
Директор МБОУ «Ильинская СОШ»

Фёдорова С.И.



**Примерное 5-дневное меню
палаточного лагеря МБОУ «Ильинская СОШ»
Западнодвинского муниципального округа Тверской области**

Приём пищи	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
1 день						
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	20	0.1	16.5	0.2	149.7
	Каша манная молочная (сгущенное молоко)	250	9.6	2.2	68	329.7
	Какао со сгущенным молоком	200	4.8	2.9	11.4	90.5
	Хлеб	50	4.1	0.6	21	105.6
Итого за Завтрак			18.6	22.2	100.6	675.5
Обед	Суп лапша с мясными консервами	250	13.6	10.1	23.5	239.1
	Гречневая каша с мясными консервами	250	22.3	12.2	62	446.5
	Компот из сухофруктов	200	2.9	0	45.1	192
	Хлеб	50	4.1	0.6	21	105.6
Итого за Обед			44	28.2	156.2	1054.3
Полдник	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
	Булка	60	4.6	1.4	32	159.6
Итого за Полдник			5	1.4	41.2	197.9
Ужин	Рис с мясом тушеным	250	16.1	29.2	58.5	561.3
	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
	Банан	200	1	1	24.5	111
	Хлеб	50	4.1	0.6	21	105.6
Итого за Ужин			23.5	30.9	117.5	841.8
Второй ужин	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
	Пряник	60	4.6	1.4	32	159.6
Итого за Второй ужин			5	1.4	41.2	197.9
Итого за день			91.1	82.7	415.5	2769.5
2 день						
Завтрак	Каша овсяная молочная (сгущенное молоко)	250	8.5	2.4	63.8	311.3
	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
	Булка	50	4.1	0.6	21	105.6
Итого за Завтрак			21.4	13.8	94	586.1
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9.6	9.3	16.3	187.6
	Макаронны с мясными консервами	250	19.8	11.4	59.6	420.7
	Компот из сухофруктов	200	0	0	12.6	50.3
	Хлеб	50	4.1	0.6	21	105.6
Итого за Обед			40.8	21.6	130.7	880.7
Полдник	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
	Пряник	60	4.6	1.4	32	159.6
Итого за Полдник			5	1.4	41.2	197.9

Ужин	Картофель тушеный с мясными консервами	250	14.7	10.1	41.4	315.1
	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
	Хлеб	50	4.1	0.6	21	105.6
	Яблоко	200	3	0	44.8	191.2
Итого за Ужин			23.3	16	121	721.3
Второй ужин	Печенье	60	4.5	7.1	44.6	260.3
	Чай с сахаром	200	1	0	28	116
Итого за Второй ужин			5.5	7.1	72.6	376.3
Итого за день			91	58.5	418.3	2564.4
3 день						
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	20	0.1	16.5	0.2	149.7
	Каша рисовая молочная (сгущенное молоко)	250	6.3	2.1	63.3	296.9
	Какао со сгущенным молоком	200	4.8	2.9	11.4	90.5
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	20.1	97.7
Итого за Завтрак			14.5	22	95	634.8
Обед	Щи из свежей капусты с мясными консервами	250	10.1	23.4	16.2	316
	Картофельное пюре	250	7.1	3.4	41	222.8
	Нарезка из свежих овощей (огурцы, помидоры)	100	0	0	12.6	50.3
	Компот из сухофруктов	200	0	0	12.6	50.3
	Хлеб	50	4.1	0.6	21	105.6
Итого за Обед			40.8	21.6	130.7	880.7
Полдник	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
	Вафли	60	4.6	1.4	32	159.6
Итого за Полдник			5	1.4	41.2	197.9
Ужин	Гречневая каша с мясными консервами	250	22.3	12.2	62	446.5
	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
	Хлеб	50	4.1	0.6	21	105.6
	Апельсин	250	1	1	24.5	111
Итого за Ужин			23.3	16	121	721.3
Второй ужин	Печенье	60	4.5	7.1	44.6	260.3
	Чай с сахаром	200	1	0	28	116
Итого за Второй ужин			5.5	7.1	72.6	376.3
Итого за день			91	58.5	418.3	2564.4
4 день						
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	20	0.1	16.5	0.2	149.7
	Каша манная молочная (сгущенное молоко)	250	9.6	2.2	68	329.7
	Какао со сгущенным молоком	200	4.8	2.9	11.4	90.5
	Хлеб	50	4.1	0.6	21	105.6
Итого за Завтрак			18.6	22.2	100.6	675.5
Обед	Суп лапша с мясными консервами	250	13.6	10.1	23.5	239.1
	Гречневая каша с мясными консервами	250	22.3	12.2	62	446.5
	Компот из сухофруктов	200	2.9	0	45.1	192
	Хлеб	50	4.1	0.6	21	105.6
Итого за Обед			44	28.2	156.2	1054.3
Полдник	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
	Булка	60	4.6	1.4	32	159.6
Итого за Полдник			5	1.4	41.2	197.9

Ужин	Рис с мясом тушеным	250	16.1	29.2	58.5	561.3
	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
	Яблоко	250	1	1	24.5	111
	Хлеб	50	4.1	0.6	21	105.6
Итого за Ужин			23.5	30.9	117.5	841.8
Второй ужин	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
	Вафля	60	4.6	1.4	32	159.6
Итого за Второй ужин			5	1.4	41.2	197.9
Итого за день			91.1	82.7	415.5	2769.5
5 день						
Завтрак	Каша овсяная молочная (сгущенное молоко)	250	8.5	2.4	63.8	311.3
	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
	Булка	50	4.1	0.6	21	105.6
Итого за Завтрак			21.4	13.8	94	586.1
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9.6	9.3	16.3	187.6
	Макаронны с мясными консервами	250	19.8	11.4	59.6	420.7
	Компот из сухофруктов	200	0	0	12.6	50.3
	Хлеб	50	4.1	0.6	21	105.6
Итого за Обед			40.8	21.6	130.7	880.7
Полдник	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
	Булка	60	4.6	1.4	32	159.6
Итого за Полдник			5	1.4	41.2	197.9
Ужин	Картофель тушеный с мясными консервами	250	14.7	10.1	41.4	315.1
	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
	Хлеб	50	4.1	0.6	21	105.6
	Яблоко	200	3	0	44.8	191.2
Итого за Ужин			23.3	16	121	721.3
Второй ужин	Печенье	60	4.5	7.1	44.6	260.3
	Чай с сахаром	200	1	0	28	38.3
Итого за Второй ужин			5.5	7.1	72.6	260
Итого за день			91	58.5	418.3	2656