

Утверждаю  
Директор Верхнетимерсянской  
средней школы МО «Цильнинский район»  
Ульяновской области  
Горбунов В.М.



## **10 - И ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

**Верхнетимерсянской средней школы  
МО «Цильнинский район» Ульяновской области**

№ п/п	Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции, г	Пищевые Белки, г	вещества		Энергетическая ценность /к.кал/
					Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7	8
1 день	Завтрак	1 .Каша пшеничная молочная 2.Кофе с молоком 3.Бутерброд с сыром 4. Груша	205 200 30/10 100	3,7 0,1 3,2 0,4	7,9 0 0,4 0,5	19,4 15 18 9,8	166 57 84 31
	Обед	1 .Салат капустный 2.Суп картофельный с курицей 3.Каша гречневая с сосиской 4.Сок 5.Хлеб 7. Чоко-пай	100/5 250/40  200/50 200 60 50	1,6 7,35  7,8 8,63 0,4 1,5	5 2,46  7,4 11,93 0 10	10 19,02  58,4 8,86 30,2 18	90 122,97  316 175,22 116 84 215
1	2	3	4	5	6	7	8
2 день	Завтрак	1 .Каша манная молочная 2.Какао с молоком 3.Запеканка с творогом 4. Банан	205 200 100 100	7,83 0,1 3,2 0,4	7,08 0 0,4 0,5	42,2 15 18 9,8	253,33 57 84 60
	Обед	1 .Салат из свежих огурцов и помидоров 2.Щи из свежей капусты с курицей 3.Макаронны отварные с рыбой и овощами 4.Сок 5.Хлеб 6. Йогурт	100/5 250/40 200/50 200 60 150	0,55 7,62 35,82 0,4 3,2 5	9,99  28,44 0 0,4 1,5	3,82  256 30,2 18 3,5	107,19 145 1360,15 90 84 47
1	2	3	4	5	6	7	8
3 день	Завтрак	1 .Каша рисовая молочная 2.Кофейный напиток 3.Бутерброд с сыром 4.Яйцо 5. Яблоко 1 шт	205 200 30/10 40	5,60,13,2	6,60 0,4	42,1 15 18	240,73 57 84
	Обед	1 .Салат из свежих помидор 2.Суп вермишелевый с курицей 3.Пюре картофельное с гуляшом 4.Компот из сухофруктов 5.Хлеб 6. Сырок глазированный	100/5 250/40 200/50 200 60 50	0,55 7,35 6,78 0,4 3,2 0,45	9,99 2,46 6,2 0 0,4 0	3,82 19,02 55,6 30,2 18 15,45	107,19 122,97 286 116 84 48 215
1	2	3	4	5	6	7	8
4 день	Завтрак	1 .Суп молочный вермишелевый 2.Какао с молоком 3.Бутерброд с сыром 4.Мандарин	200/10 200 30/10 150	6,79 3,2 0,6	7,02 0,4 0	38,64 18 17,2	236,33 84 46

	Обед	1.Салат из свежих огурцов 2.Суп гороховый с курицей 3.Каша гречневая с гуляшом из говядины мясом 4.Сок 5.Хлеб 6.Чоко - пай	100/5 250/40 250  200 60 50	0,55 7,35 24,42  0,4 3,2	9,99 2,46 25,51  0 0,4	3,82 19,02 110,78  30,2 18	107,19 122,97 750,51  90 84 215
1	2	3	4	5	6	7	8
5 день	Завтрак	1.Каша геркулесовая молочная 2.Кофе с молоком 3 .Бутерброд с маслом 4.Сырок глазированный 5.Апельсин	200 200 30/10 50	34,4 0,1 3,2	32,8 0 0,4	32,6 15 18	584 57 84
	Обед	1 .Салат из свежих помидор 2.Щи из свежей капусты с курицей 3.Плов рисовый с мясом 4.Сок 5. Хлеб 7.Зефир	100/5 250/40 250 200 60 150 50	0,55 7,62 20,48 0,4 3,2 1,35	9,99 7,5 17,48 0 0,4 0	3,82 11,1 55,78 30,2 18 15,45	107,19 145 448,48 90 84 48 215
1	2	3	4	5	6	7	8
6 день	Завтрак	1 .Каша гречневая молочная 2.Кофе с молоком 3 .Бутерброд с сыром 4.Банан 5. конфеты шоколадные	200/10 200 40/10 150	5,6 0,1 3,2 0,6	9 0 0,4 0,75	32 15 18 7,6	234 57 84 135
	Обед	1.Салат из свежей капусты 2.Суп рисовый с курицей 3.Пюре картофельное с гуляшом 4.Компот из сухофруктов «С» 7.Хлеб 8Сырок глазированный	100/5 250/25 200/50 200 40 60 50	1,6 6,84 6,78 8,63 0,4 3,2 3,45	5 2,21 6,2 11,93 0 0,4 17,65	10 22,05 55,6 8,86 30,2 18 26,2	90 130,38 286 175,22 116 84 274 215
1	2	3	4	5	6	7	8
7 день	Завтрак	1.Каша «Дружба» молочная 2.Какао с молоком 3.Бутерброд с маслом 4. Яйцо 5 .Яблоко	2 0 5 40 200	7,62 0,1 3,2 0,8	7,72 0,4 0	44,44 18 23,6	26,82 84 88
	Обед	1.Салат из св огурц. помидор 2.Суп вермишелевый с курицей 3. Гороховое пюре с котлетой 4.Чай 5.Хлеб 6.Йогурт	100/5 250/40 150/50 200 60 125	0,55 7,35 9,5 8,63 0,1 3,2 6,15	9,99 2,46 7,5 11,93 0 0,4 1,9	3,82 19,02 14,5 8,86 15 18 4,2	107,19 122,97 163 175,22 57 84 59
8 день	Завтрак	1.Каша рисовая молочная 2.Кофе с молоком 3.Бутерброд с сыром 4.Мандарин	205 200 30/10 150	5,67 0,1 3,2	6,65 0 0,4	42,1 15 18	240,73 57 84 90

	Обед	1.Салат из свежих помидор и огурцов	100/5	1,6	5	10	90
		2.Суп картофельный с курицей	250/40	7,35	2,46	19,02	122,97
		3.Каша гречневая с рыбой	200/50	7,8	7,4	58,4	316
		4.Сок	200	0,4	0	30,2	90
		5.Хлеб	60	3,2	0,4	18	84
		6.Конфеты шоколадные	30	0,9	6	20,1	138
9 день	Завтрак	1.Каша пшеничная молочная	205	3,7	7,9	19,4	166
		2.Кофе с молоком	200	0,1	0	15	57
		3.Бутерброд с маслом	30/10	3,2	0,4	18	84
		4.Апельсин	200	0,8	0,6	20,18	98
	Обед	1.Салат капустный	100/5	1,6	5	10	90
		2.Щи с курицей	250/40	7,62	7,5	11,1	145
		3.Картофельное пюре с сосиской	200/50	6,78	6,2	55,6	286
		4.Компот из сухофруктов	200	0,4	0	30,2	116
		5.Хлеб	60	3,2	0,4	18	84
		6.Сырок глазированный	40				
10 день	Завтрак	1.Каша манная молочная	205	7,83	7,08	42,2	253,33
		2.Какао с молоком	200	0,1	0	15	57
		3.Хлеб с сыром	40/10	3,2	0,4	18	84
		4.Мандарины	200		0		64
	Обед	1.Салат из свежих огурцов	100/5	1,6	5	10	90
		2.Борщ с курицей	250/100	7,62	7,5	11,1	145
		3.Рис отварной с котлетой	200/80	7,8	6,2	55,6	286
		4.Компот из сухофруктов «С»	200	0,4	0	30,2	116
		5.Хлеб	60	3,2	0,4	18	84
		6.Йогурт	150	0,6		17,2	46