

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБОУ СОШ № 5
им. Героя России Клещенко В.П.
Е.В. Воронина
2023 г.



**10-дневное меню лагеря труда и отдыха,
организованным муниципальным бюджетным
общеобразовательным учреждением города Торжка
Тверской области "Средняя общеобразовательная школа №5
имени Героя Российской Федерации Клещенко Василия
Петровича"**

Торжок 2023г.

10-дневное меню летнего оздоровительного учреждения детского лагеря труда и отдыха на базе общеобразовательной организации

№ рец.	День 1 Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
134	Каша «Дружба» с маслом сливочным	200	8,97	5,63	21,93	192,41
130	Кофейный напиток с молоком	200	5,48	5	17,78	141,2
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (мдж 45%)	20\20\40	11,91	6,53	12,31	170,5
						504,11
	ОБЕД					
71	Помидоры свежие	80	3,2	1,95	5,24	68,2
104	Суп картофельный с рисом с фрикадельками	250	11,2	9,73	6,28	164,43
125	Котлеты из птицы	100	11,61	9,77	9,88	165,83
309	Макароны отварные с м.сл.	150	3,15	5,55	25,01	174,33
122	Кисель фруктовый	200	0,14	0,18	19,22	112,36
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
147	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8
						874,65
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,71	51,44	158,1	1378,76

День 2

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
275	Сосиски, отварные говяжьи для дошкольного и школьного питания по ГОСТ	60	8,03	6,59	0	117,05
6	Рис отварной	150	3,39	3,51	21,19	148,02
138	Чай с молоком	200	6,1	5,7	23,52	175,3
147	Хлеб пшеничный	40	0,36	3,04	18,68	85,44
						525,81
	ОБЕД					
71	Огурцы свежие	80	1,68	0,39	2,54	54,75
43	Суп рыбный (треска или консервы рыбные)	250	7,35	5,95	15,82	153,53
283	Котлеты (биточки) рыбные	100	3,7506	7,1687	5,6392	60,55
131	Пюре картофельное	200	3,52	3,33	19,31	118,88
338	Компот из свежих фруктов	200	0,14	0,14	23,4	96,34
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
147	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8
						673,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,37	42,91	170,54	1199,36

День 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
223	Запеканка творожная со сметаной	150/30	19,92	30,39	24,55	428,34
382	Какао с молоком	200	6,1	5,7	23,52	175,3
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (мдж 45%)	20\20\40	11,91	6,53	12,31	180,9
						784,54
	ОБЕД					
71	Помидоры свежие	80	3,2	1,95	5,24	68,2
88	Щи из свежей капусты с курицей	200/10	9,28	7,25	6,94	141,39
259	Жаркое по-домашнему	250	11,81	17,32	46,94	364,34
349	Компот из с/ф	200	0,4	0,56	27,88	113,8
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
147	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8
						877,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,67	76,8	187,83	1661,77

День 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
210	Омлет натуральный	120	12,06	10,04	1,64	158,58
252	Ватрушка с творогом	60	16,32	12,28	34,08	397,5
382	Какао с молоком	200	6,1	5,7	23,52	175,3
						731,38
	ОБЕД					
71	Огурцы свежие	80	1,68	0,39	2,54	54,75
102	Суп гороховый с мясом	250	8,09	5,09	16,11	161,29
125	Котлета куриная	100	15,14	14,47	2,85	189,95
309	Макароны отварные с маслом	150	3,15	5,55	25,01	174,33
338	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,14	23,4	96,34
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
147	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8
						866,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,73	60,76	169,6	1597,54

День 5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
		200	18,08	9,28	33,18	336,31
168	Каша манная с м/с	200/15	0	0,06	10,34	42,48
376	Чай с сахаром	20/40	8,9	6,53	10,11	160,2
1	Бутерброд с сыром (мдж 45%)					538,99
	ОБЕД					
		80	3,2	1,95	5,24	68,2
71	Помидоры свежие	250	9,66	5,14	12,56	159,03
108	Суп крестьянский со сметаной и мясом					
	Рыба отварная (треска, пикша, сайда) с овощами	120	4,51	8,62	6,78	96,88
229		200	3,52	3,33	19,31	118,88
131	Пюре картофельное	200	0,4	0,56	27,88	113,8
349	Компот из с/ф	50	0,45	3,8	23,35	106,8
147	Хлеб пшеничный	50	0,6	3,3	17,1	82,7
148	Хлеб ржаной					746,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,32	42,57	165,85	1285,28

День 6

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
168	Каша рисовая молочная с м/слив.	200	8,95	4,43	17,97	171,96
130	Кофейный напиток с молоком	200	5,48	5	17,78	141,2
6	Бутерброд с колбасой п/к	20/40	15,67	8,61	17,04	240,8
						553,96
	ОБЕД					
71	Огурцы свежие	80	1,68	0,39	2,54	54,75
82	Борщ с капустой, мясом и картофелем	250	8,06	2,18	11,85	128,28
259	Жаркое по-домашнему	250	11,81	17,32	46,94	364,34
338	Напиток лимонный	200	0,4	0,56	27,88	113,8
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
147	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8
						850,67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,1	45,59	182,45	1404,63

День 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
223	Запеканка творожная со сметаной	150/30	19,92	30,39	24,55	428,34
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (мдж 45%)	20\20\40	11,91	6,53	12,31	180,9
138	Чай с молоком	200	1,9	1,9	23,06	114,7
						723,94
	ОБЕД					
71	Помидоры свежие	80	3,2	1,95	5,24	68,2
96	Рассольник ленинградский с курицей	250	6,35	2,16	13,09	120
343	Птица, тушенная с овощами	250	13,65	16,23	22,44	250,51
122	Кисель фруктовый	200	0,14	0,18	19,22	112,36
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
147	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8
						740,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,12	66,44	160,36	1464,51

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
171	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	11,46	6,33	24,72	228,67
130	Кофейный напиток с молоком	200	5,48	5	17,78	141,2
147	Хлеб пшеничный	40	0,36	3,04	18,68	42,72
						412,59
	ОБЕД					
71	Огурцы свежие	80	1,68	0,39	2,54	54,75
43	Суп рыбный (треска или консервы рыбные)	250	7,35	5,95	15,82	153,53
246	Гуляш из говядины	75/75	9,78	16,36	5,42	193,7
309	Макаронные отварные с маслом	150	3,15	5,55	25,01	174,33
338	Напиток апельсиновый	200	0,4	0,56	27,88	113,8
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
147	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8
						879,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,71	50,28	178,3	1292,2

День 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	9,12	25,97	229,16
376	Чай с сахаром	200/15	0	0,06	10,34	42,48
448	Колбаса в тесте	100	22,25	12,22	24,19	341,93
						613,57
	ОБЕД					
71	Помидоры свежие	80	3,2	1,95	5,24	68,2
102	Суп гороховый с мясом	250	8,09	5,09	16,11	161,29
283	Котлеты (биточки) рыбные	100	3,7506	7,1687	5,6392	60,55
131	Пюре картофельное	200	3,52	3,33	19,31	110,3
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,56	27,88	113,8
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
147	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8
						703,64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,01	46,59	175,12	1317,21

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
174	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	9,52	4	15,82	166,15
130	Кофейный напиток с молоком	200	5,48	5	17,78	141,2
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром (мдж 45%)	20\20\40	11,91	6,53	12,31	180,9
						488,25
	ОБЕД					
71	Огурцы свежие	80	1,68	0,39	2,54	54,75
102	Суп картофельный с фасолью и мясом	250	8,09	5,09	16,11	161,29
275	Сосиски, отварные говяжьи для дошкольного и школьного питания по ГОСТ	60	8,03	6,59	0	117,05
6	Рис отварной	200	3,39	3,51	21,19	148,02
338	Компот из свежих фруктов	200	0,14	0,14	23,4	96,34
148	Хлеб ржаной	50	0,6	3,3	17,1	82,7
147	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,8	23,35	106,8
						766,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,29	38,35	149,6	1255,2