



Утверждаю:

Директор МБОУ Тёпловская СОШ  
/Бойдарико В.Г./

## **Десятидневное меню**

*Для учащихся, посещающих летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием при МБОУ Тёпловская СОШ  
Карачевского района Брянской области*

Нач. лагеря Зинова А.М.

Тел. 8-961-004-46-95

## Неделя: первая

№ рец. Сб.рец. Шк.пит.2004г, 2020г	Наименование блюда	Масса блюда гр.	Пищевая ценность гр.			Энергетич. ценность ккал/Дж
			белки	жиры	углеводы	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	1/250	10,4	12,8	47	343,6/1439,7
Пром.	Булочка с повидлом	1/50	2,9	6,6	30,5	187/784
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	6,4	26,4/110,6
54-1з-2020	Сыр тв. Порционно	1/30	6,6	8	0	97,6/409
Пром.	Зефир/пастила	1/50	0,5	0	43	102/636
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>595</b>	<b>20,6</b>	<b>27,4</b>	<b>126,9</b>	<b>757/3172</b>
	<b>ОБЕД</b>					
151	Суп рисовый с курицей	250/25	1,5	4	17	120/503
ТК-5	Биточки	1/70	10,5	4,3	3,5	124/519
54-4г-2020	Макаронны отварные	1/150	5	5,3	35	207/867
Пром.	Сок фрукт.	1/200	0,7	0,1	8,2	60/251
Пром.	Хлеб "Пеклеванный-Новый"	2/20	2	0,33	10,5	53/222
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>715</b>	<b>19,7</b>	<b>14,03</b>	<b>74,2</b>	<b>564/2362</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1310</b>	<b>40,3</b>	<b>41,43</b>	<b>201,1</b>	<b>1321/5535</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	1/250	10,8	14	42,9	341/1429
Пром.	Батон "Любительский"	1/25	1,8	2,3	15,2	93/389
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	6,4	26,4/110,6
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	1/150	2,3	0	13,3	55/230
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>640</b>	<b>15,1</b>	<b>16,3</b>	<b>77,8</b>	<b>515/2160</b>
	<b>ОБЕД</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	1/50	0,4	0	1,4	7/29,3
17	Щи со свежей капустой, с мясом	1/250	1,75	4,89	8,49	85/356

TK-5	Котлета рыбная	1/90	19,2	12,4	3,5	202,3/847,6
54-1г-2020	Картофельное пюре	1/200	4,1	7,6	31,6	210,6/882
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	6,4	26,4/110,6
Пром.	Хлеб "Пеклеванный-Новый"	2/20	2	0,33	10,5	53/222
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>845</b>	<b>27,65</b>	<b>25,22</b>	<b>61,89</b>	<b>584,3/2448,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1310</b>	<b>42,75</b>	<b>41,52</b>	<b>139,69</b>	<b>1099,3/4606,1</b>

**СРЕДА**

	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-6г-2020	Сырники со сметаной	100/30	14,9	16,1	3,4	219/917
648	Кисель из концентрата	1/200	0,4	0	30,6	120/502
Пром.	Булочка с повидлом	1/50	2,9	6,6	30,5	187/784
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>380</b>	<b>18,2</b>	<b>22,7</b>	<b>34,5</b>	<b>526/2204</b>
	<b>ОБЕД</b>					
7	Салат из белокочанной капусты	1/60	1,4	0	6,2	30,7/128,6
208	Суп вермишелевый с мясом кур	1/250	2,69	2,84	17,14	104,75/436,6
591	Гуляш из куриной грудки	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2/701,06
679	Рис отварной	1/150	3,6	5,2	38,1	313/1311
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	6,4	26,4/110,6
Пром.	Хлеб "Пеклеванный-Новый"	2/20	2	0,33	10,5	53/222
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>870</b>	<b>29,61</b>	<b>26,26</b>	<b>83,1</b>	<b>696,05/2916,4</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1250</b>	<b>47,81</b>	<b>48,96</b>	<b>117,6</b>	<b>1222,05/5120,4</b>

**ЧЕТВЕРГ**

	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-3Г-2020	Макароны отварные с сыром	1/150	13,6	6,4	49,9	302/1265
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	6,4	26,4/110,6
Пром.	Кондитерское изделие(печенье)	1/50	2,3	5	16,4	65/272
Пром.	Йогурт фруктовый	1/100	3,7	2,5	16,5	262,6/1097
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>515</b>	<b>19,8</b>	<b>13,9</b>	<b>89,2</b>	<b>656/2748,6</b>
	<b>ОБЕД</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	1/30	0,2	0	1,1	5,2/21,9
54-8с-2020	Суп картоф. с горохом с курицей	250/25	8,9	4,6	23,8	163/686
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	5,5	4,3	28,5	175/732
608	Котлета "Домашняя"	1/80	16	12	16	229/957
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	22,7	93,2/390

Пром.	Хлеб "Пеклеваный-Новый"	2/20	2	0,33	10,5	53/222
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>775</b>	<b>33,2</b>	<b>21,23</b>	<b>102,6</b>	<b>718,4/3010,01</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1290</b>	<b>53</b>	<b>35,13</b>	<b>191,8</b>	<b>1374,4/5758,7</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	1/250	5,8	6,8	22,5	263/1102
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	6,4	26,4/110,6
11	Бутерброд горячий с колбасой вар. и сыром	1/60	6,34	6,9	10,6	126,6/530,6
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>525</b>	<b>12,34</b>	<b>13,7</b>	<b>39,5</b>	<b>416/1743</b>
	<b>ОБЕД</b>					
7	Салат из белокочанной капусты	1/60	1,4	0	6,2	30,7/128,6
54-3гн-2020	Чай черный с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0	6,7	27,6/115,6
216	Картофель тушеный с мясом	1/200	7	6,4	38	240/1005
54-6хн-2020	Компот из изюма	1/200	0,6	0	27	110,2/461
Пром.	Хлеб "Пеклеваный-Новый"	2/20	2	0,33	10,5	53/222
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>722</b>	<b>11,3</b>	<b>6,73</b>	<b>88,4</b>	<b>461,5/1933,7</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1247</b>	<b>23,64</b>	<b>20,43</b>	<b>127,9</b>	<b>877,5/3676,7</b>
<b>Неделя: вторая</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	1/250	7	7,2	21,7	180/754
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	6,4	26,4/110,6
Пром.	Булочка фруктовая	1/75	7,2	20,7	22,5	316/1324
53-19з-2020	Масло слив. порциями	1/10	0,06	7,26	0,08	65,8/275,7
54-1з-2020	Сыр тв. Порционно	1/30	6,6	8	0	97,6/409
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>580</b>	<b>21,06</b>	<b>43,16</b>	<b>50,68</b>	<b>685,6/2872,7</b>
	<b>ОБЕД</b>					
147	Суп с макаронными изделиями	250/25	2,4	5,3	15,7	121/507
54-10м-202	Капуста тушен. с мясом	1/200	15,1	13,1	8,1	211,2/885
54-3гн-2020	Чай черный с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0	6,7	27,6/115,6
Пром.	Хлеб "Пеклеваный-Новый"	2/20	2	0,33	10,5	53/222
Пром.	Кондитерское изделие(печенье)	1/50	2,3	5	16,4	65/272

	ИТОГО ОБЕД	787	22,1	23,73	57,4	448/2002
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1367	43,2	66,9	108,1	1133,6/4874,7
<b>ВТОРНИК</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-3Г-2020	Макароны отварные с сыром	1/150	13,6	6,4	49,9	302/1265
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	6,4	26,4/110,6
Пром.	Булочка с повидлом	1/50	2,9	6,6	30,5	187/784
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>415</b>	<b>16,7</b>	<b>13</b>	<b>86,8</b>	<b>515,4/2159,5</b>
	<b>ОБЕД</b>					
170	Борщ со свеж. капуста с мясом кур	250/25	1,6	4,9	11,5	96,7/405
ТК-5	Котлета рыбная	1/90	19,2	12,4	3,5	202,3/847,6
54-1г-2020	Картофельное пюре	1/150	3,2	5,2	19,8	139,4/583
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	22,7	93,2/390
Пром.	Хлеб "Пеклеванный-Новый"	2/20	2	0,33	10,5	53/222
Пром.	Фрукты свежие (банан)	1/150	1,6	0,7	35	124/519
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>905</b>	<b>28,2</b>	<b>23,53</b>	<b>103</b>	<b>708,6/2969,03</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1320</b>	<b>44,9</b>	<b>36,5</b>	<b>189,8</b>	<b>1224/5129</b>
<b>СРЕДА</b>						
	<b>ЗАВТРАК</b>					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	1/250	10,8	14	42,9	341/1429
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	6,4	26,4/110,6
Пром.	Батон "Любительский"	1/25	1,8	2,3	15,2	93/389
Пром.	Зефир/пастила	1/50	0,3	0	24,3	88,6/371
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>540</b>	<b>13,1</b>	<b>16,3</b>	<b>88,8</b>	<b>549/2300</b>
	<b>ОБЕД</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	1/30	0,2	0	1,1	5,2/21,9
54-9с-2020	Суп картоф. с фасолью с курицей	250/25	8,7	5,5	21	168/707
591	Гуляш из куриной грудки	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2/701,06
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	5,5	4,3	28,5	175/732
Пром.	Сок фрuckt.	1/200	0,7	0,1	8,2	60/251
Пром.	Хлеб "Пеклеванный-Новый"	2/20	2	0,33	10,5	53/222
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>850</b>	<b>36,82</b>	<b>28,12</b>	<b>74,06</b>	<b>629/2637,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1390</b>	<b>49,9</b>	<b>44,4</b>	<b>162,9</b>	<b>1178/4937,2</b>

<b>ЧЕТВЕРГ</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>									
54-3Г-2020	Макароны отварные с сыром	1/150	13,6	6,4	49,9					302/1265
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	6,4					26,4/110,6
Пром.	Хлеб "Пеклеваний-Новый"	1/25	2	0,33	10,5					53/222
Пром.	Йогурт фруктовый	1/100	3,7	2,5	16,5					262,6/1097
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>490</b>	<b>19,5</b>	<b>9,23</b>	<b>83,3</b>					<b>644/2698,4</b>
	<b>ОБЕД</b>									
54-2з-2020	Огурец в нарезке	1/50	0,4	0	1,4					7/29,3
17	Щи со свежей капустой, с мясом	1/250	1,75	4,89	8,49					85/356
54-12м-2020	Плов с курицей	1/150	20,4	5,9	26					239/1001
54-5хн-2020	Компот с кураги	1/200	1,8	0	28,6					121,4/506
Пром.	Хлеб "Пеклеваний-Новый"	1/25	2	0,33	10,5					53/222
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>675</b>	<b>26,35</b>	<b>11,12</b>	<b>74,99</b>					<b>505/2117,63</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1165</b>	<b>45,9</b>	<b>20,4</b>	<b>158,3</b>					<b>1149/4816</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>										
	<b>ЗАВТРАК</b>									
54-6г-2020	Сырники со сметаной	100/30	14,9	16,1	3,4					219/917
54-7гн-2020	Какао с молоком	1/200	4,1	5	12,6					121,1/506
Пром.	Фрукты свежие (киви)	1/100	2,3	0,5	10,2					55/230
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>430</b>	<b>21,3</b>	<b>21,6</b>	<b>26,2</b>					<b>395,1/1655,5</b>
	<b>ОБЕД</b>									
7	Салат из белокачанной капусты	1/60	1,4	0	6,2					30,7/128,6
54-8с-2020	Суп картоф. с горохом с курицей	250/25	8,9	4,6	23,8					163/686
ТК-5	Биточки	1/70	10,5	4,3	3,5					124/519
54-4г-2020	Макароны отварные	1/200	6,6	7,2	46,6					256/1156
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	6,4					26,4/110,6
Пром.	Хлеб "Пеклеваний-Новый"	1/25	2	0,33	10,5					53/222
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>845</b>	<b>29,6</b>	<b>16,43</b>	<b>97</b>					<b>653,1/2736,5</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1275</b>	<b>50,9</b>	<b>38</b>	<b>123</b>					<b>1048,2/4392</b>