

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Красноподгорная  
средняя общеобразовательная школа им.  
П.М. Волкова»» Краснослободского  
муниципального района Республики  
Мордовия

\_\_\_\_\_ О.Н.Петрова

**Меню**  
**лагеря труда и отдыха**  
**МБОУ «Красноподгорная средняя общеобразовательная школа**  
**им. П. М Волкова» Краснослободского муниципального района**  
**Республики Мордовия**

(летний период)

для обучающихся меню 12 лет и старше

## Первый день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-1е	1. Творожная запеканка	200	39,5	14,2	29,6	405,0
	54-21гн	2. Какао с молоком	200	4,6	3,60	12,6	100,4
	1	3. Бутерброд с маслом	20/10	2,03	8,60	0,44	129,1
	пром	4. Фрукты свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52
		<b>Итого:</b>	530	<b>46,39</b>	<b>26,57</b>	<b>54,05</b>	<b>686,5</b>
обед	54-2з	1. Овощи свеж огурец в нарезке	100	0,8	0,20	2,50	14,2
	54-28с	2. Борщ со сметаной	250	1,65	3,45	8,78	72,7
	54-4г	3. Гречка отварная	180	11,1	8,40	48,00	311,2
	54-21м	4. Курица отварная	100	32,2	2,30	1,20	154,8
	54-6хн	5. Компот из свежих яблок	180	0,3	0,10	10,30	42,8
	пром	6. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	7. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4
		<b>Итого:</b>	910	<b>55,65</b>	<b>16,97</b>	<b>124,3</b>	<b>879,195</b>
		<b>Итого за день:</b>	1460	<b>102,04</b>	<b>43,54</b>	<b>178,35</b>	<b>1565,7</b>

## Второй день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-19к	1. Суп молочный с вермишелью	200	6,88	5,7	22,33	167,775
	54-6о	2. Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
	54-3гн	4. Чай с лимоном	180	0,3	0	6,7	27,9
	2	3. Бутерброд с сыром	20/10	2,34	5,60	16,92	131,6
	пром	4. Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,20	8,10	43,0
		<b>Итого:</b>	550	<b>15,22</b>	<b>15,5</b>	<b>54,35</b>	<b>426,875</b>
обед	54-3з	1. Овощи свежие помидор в нарезке	100	0,7	0,10	2,30	12,8
	54-20с	2. Суп рыбный	250	10,5	3,25	18,25	144,2
	54-6г	3. Рис отварной	180	4,9	6,4	48,7	271,3
	54-6м	4. Биточки из говядины	100	13,7	13,10	12,40	221,3
	пром	5. Сок абрикосовый в индивидуальной упаковке	100	0,6	0,00	33,00	38,0
	пром	6. Вафли Коровка	18	1,35	5,40	10,44	95,4
	пром	6. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	7. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4
		<b>Итого:</b>	848	<b>41,35</b>	<b>30,77</b>	<b>178,61</b>	<b>1066,56</b>
		<b>Итого за день:</b>	1398	<b>56,57</b>	<b>46,27</b>	<b>232,96</b>	<b>1493,435</b>

## Третий день

	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	54-27к	1.Каша манная молочная	200	6,6	7,1	31,6	217,9
	54-2гн	3. Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8
	1	3. Бутерброд с маслом	20/10	1,8	11,4	19,8	97
	пром	5.Печенье Творожное	10	0,75	1,45	3,38	29,47
	пром	4.Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38
		<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>10,15</b>	<b>20,15</b>	<b>68,78</b>	<b>409,17</b>
обед	54-7з	1.Салат из свежей капусты	100	2,7	10,2	10,3	142,8
	54-11с	2. Суп крестьянский с рисом	250	6,175	7,23	14,075	146,1
	54-10м	3.Капуста тушёная с мясом	200	27,6	27,4	16,5	424,3
	пром	2. Йогурт питьевой	180	6,2	4	10,4	153
	пром	5. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	6. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4
		<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>52,275</b>	<b>51,35</b>	<b>104,795</b>	<b>1149,8</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1350</b>	<b>62,425</b>	<b>71,5</b>	<b>173,575</b>	<b>1558,9</b>

## Четвертый день

	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-6к	1. Каша пшенная	200	10,4	12,8	40,7	343,6
	2	2. Бутерброд с сыром	20/10	2,34	5,60	16,92	131,6
	54-2гн	3. Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8
	пром	5.Конфеты Ласточка	15	0,7	8,4	9,3	75
	пром	4.Фрукты свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52
		<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>13,9</b>	<b>26,97</b>	<b>84,83</b>	<b>629</b>
обед	54-13з	1.Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76
	54-25с	2. Суп гороховый	250	8,15	3,5	18,65	138,65
	54-11г	3. Картофельное пюре	180	4,3	6,90	26,40	185,9
	54-7р	4. Рыба отварная	100	15,8	9	3,5	158
	54-1хн	5. Компот из кураги	180	0,6	0,09	32	79
	пром	6. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	7. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4
		<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>39,75</b>	<b>26,51</b>	<b>141,77</b>	<b>921,11</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1435</b>	<b>53,65</b>	<b>53,48</b>	<b>226,6</b>	<b>1550,11</b>	

## Пятый день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-29к	1. Геркулесовая каша молочная	200	10,2	14	40,5	328,8
	54-3гн	4. Чай с лимоном	180	0,3	0	6,7	27,9
	1	3. Бутерброд с маслом	20/10	2,03	8,60	0,44	129,1
	пром	4. Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
		<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>12,93</b>	<b>22,9</b>	<b>57,94</b>	<b>532,8</b>
обед	54-5з	1. Салат из помидоров и огурцов	100	1	5,2	3	62,7
	54-1с	2. Щи со сметаной	250	2,025	6,15	6,6	90,1
	54-21г	3. Гороховое пюре	180	19,3	1,7	45,1	273,1
	54-29м	4. Мясная фрикаделька из курицы	100	13,7	12,2	6,8	191,3
	пром	5. Ряженка питьевая	180	5,8	5	8,4	108
	пром	6. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	7. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4
		<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>51,425</b>	<b>32,77</b>	<b>123,42</b>	<b>1008,76</b>
		<b>Итого за день:</b>	1420	<b>64,355</b>	<b>55,67</b>	<b>181,36</b>	<b>1541,56</b>

## Шестой день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-19к	1. Суп молочный с вермишелью	200	6,88	5,7	22,33	167,775
	54-21гн	2. Какао с молоком	180	4,6	3,60	12,6	100,4
	2	3. Бутерброд с сыром	20/10	2,34	5,60	16,92	131,6
	пром	5. Вафли Коровка	20	1,35	5,4	10,44	95,4
	пром	4. Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,50	21,00	96,0
		<b>Итого:</b>	<b>523</b>	<b>16,67</b>	<b>20,8</b>	<b>83,29</b>	<b>591,175</b>
обед	15	1. Салат из помидоров с луком	100	1,74	6,52	3,55	78,98
	54-20с	2. Суп рыбный	250	10,5	3,25	18,25	144,2
	54-3г	3. Макароны с сыром	200	7,2	6,5	43,7	262,4
	пром	4. Сок (персик)	180	0,6	0,00	33,00	128,0
	пром	5. Печенье Юбилейное	15	1,05	3,3	9,6	72
	пром	6. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	7. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4
		<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>30,69</b>	<b>22,09</b>	<b>161,62</b>	<b>969,14</b>
		<b>Итого за день:</b>	1368	<b>47,36</b>	<b>42,89</b>	<b>244,91</b>	<b>1560,315</b>

## Седьмой день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
	54-16к	2. Каша «Дружба» молочная	200	6,3	7,3	31	211,1
	54-2гн	3. Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8
	2	4. Бутерброд с маслом	20/10	2,03	8,60	0,44	129,1
	пром	4. Конфета Птичье молоко	13	0,338	3,24	7,28	58,5
	пром	5. Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38
		<b>Итого:</b>	<b>523</b>	<b>9,668</b>	<b>19,337</b>	<b>52,72</b>	<b>463,5</b>
обед	54-2з	1. Овощи свеж огурец в нарезке	100	0,8	0,20	2,50	14,2
	54-24с	2. Суп с вермишелью на м/к бульоне	250	5,975	2,75	19,4	126,075
	54-2м	3. Гуляш из говядины	100	20,3	19,7	4,8	278,4
	54-4г	4. Гречка отварная	180	11,1	8,4	48	311,6
	пром	5. Сок абрикосовый	180	0,6	0,00	33,00	76,0
	пром	6. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	7. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4
		<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>48,375</b>	<b>33,57</b>	<b>161,22</b>	<b>1089,835</b>
		<b>Итого за день:</b>	1433	<b>58,043</b>	<b>52,907</b>	<b>213,94</b>	<b>1553,335</b>

## Восьмой день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-1т	1. Творожная запеканка	200	39,5	14,2	29,6	405,0
	54-21гн	3. Какао с молоком	200	4,6	3,60	12,6	100,4
	пром	5. Фрукты свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52
		<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>44,36</b>	<b>17,97</b>	<b>53,61</b>	<b>557,4</b>
обед	54-7з	1. Салат из свежей капусты	100	2,7	10,2	10,3	142,8
	54-11с	2. Суп крестьянский (с рисом)	250	6,175	7,23	14,075	146,1
	54-6г	3. Рис отварной	180	4,9	6,4	48,7	244,17
	54-7р	4. Рыба отварная	100	15,8	9	3,5	131,7
	54-3гн	5. Чай с лимоном	180	0,3	0	6,7	27,9
	пром	6. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	7. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4
		<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>39,475</b>	<b>35,35</b>	<b>136,795</b>	<b>976,23</b>
		<b>Итого за день:</b>	1410	<b>83,835</b>	<b>53,32</b>	<b>190,405</b>	<b>1533,63</b>

## Девятый день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-25к	1. Каша рисовая	200	6,5	6,9	35,8	230,6
	2	2. Бутерброд с сыром	20/10	2,34	5,60	16,92	131,6
	54-3гн	4. Чай с лимоном	180	0,3	0	6,7	27,9
	пром	4. Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,50	21,00	96,0
		<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>10,64</b>	<b>13</b>	<b>80,42</b>	<b>486,1</b>
обед	54-3з	1. Овощи свежие помидор в нарезке	100	0,7	0,10	2,30	12,8
	54-1с	2. Щи	250	5,78	7,025	7,15	115,25
	54-11г	3. Картофельное пюре	180	4,3	6,90	26,40	185,9
	54-4м	4. Котлета из говядины	100	13,7	13,1	12,4	221,3
	пром	5. Сок мультифруктовый	180	0,6	0,00	33,00	128,0
	пром	4. Конфета Жаклин	15	0,135	0,99	11,24	109,0
	пром	6. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	7. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4
		<b>Итого:</b>	<b>925</b>	<b>34,815</b>	<b>30,635</b>	<b>146,005</b>	<b>1055,81</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1435</b>	<b>45,455</b>	<b>43,635</b>	<b>226,425</b>	<b>1541,91</b>

## Десятый день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-29к	1. Геркулесовая каша молочная	200	10,2	14	40,5	328,8
	54-2гн	2. Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8
	1	3. Бутерброд с маслом	20/10	2,34	5,60	16,92	131,6
	пром	4. Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47
		<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>13,14</b>	<b>19,9</b>	<b>74,22</b>	<b>534,2</b>
обед	54-13з	1. Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76
	54-28с	2. Борщ	250	5,4	4,33	9,33	97,8
	54-10м	3. Капуста тушёная с мясом	200	27,6	27,4	16,5	424,3
	пром	4. Ряженка питьевая	100	5,8	5	8,4	98
	54-6хн	5. Компот из свежих яблок	180	0,3	0,10	10,30	42,8
	пром	6. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	7. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4
		<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>50</b>	<b>43,845</b>	<b>105,745</b>	<b>1022,49</b>
		<b>Итого за день:</b>	<b>1440</b>	<b>63,14</b>	<b>63,75</b>	<b>126,885</b>	<b>1556,7</b>

## Одиннадцатый день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-6к	1. Каша пшеничная	200	10,4	12,8	40,7	343,6
	54-6о	1. Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
	54-21гн	2. Какао с молоком	180	4,6	3,60	12,6	100,4
	пром	3. Хлеб пшеничный	40	3	0,36	18,68	85,44
	пром	4. Фрукты свежие (банан)	100	1,5	7,5	21	96
	пром	5. Конфеты Птичье молоко	13	0,338	3,237	7,28	58,5
		<b>Итого:</b>	573	<b>24,638</b>	<b>31,497</b>	<b>100,56</b>	<b>740,54</b>
обед	15	1. Салат из помидоров с луком	100	1,74	6,52	3,55	78,98
	54-20с	2. Суп рыбный	250	10,5	3,25	18,25	144,2
	54-3м	3. Ленивые голубцы	200	10,1	9,1	7,7	154,1
	54-1хн	4. Компот из кураги	180	0,5	0,00	19,8	81,0
	пром	5. Печенье Юбилейное	15	1,05	3,30	9,6	72,0
	пром	6. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	7. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4
		<b>Итого:</b>	845	<b>33,49</b>	<b>24,69</b>	<b>112,42</b>	<b>813,84</b>
		<b>Итого за день:</b>	1418	<b>58,128</b>	<b>56,187</b>	<b>212,98</b>	<b>1554,38</b>

## Двенадцатый день

1	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-16к	2. Каша «Дружба» молочная	200	6,3	7,3	31	211,1
	54-2гн	2. Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8
	2	3. Бутерброд с сыром	20/10	2,34	5,60	16,92	131,6
	прпром	4. Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,20	8,10	43,0
	пром	5. Печенье Юбилейное	15	1,05	3,3	9,6	72
		<b>Итого:</b>	525	<b>10,79</b>	<b>16,4</b>	<b>72,12</b>	<b>484,5</b>
обед	54-2з	1. Овощи свеж огурец в нарезке	100	0,7	0,10	2,00	11,3
	54-25с	2. Суп гороховый	250	8,15	3,5	18,65	138,65
	54-11г	3. Картофельное пюре	180	4,3	6,90	26,40	185,9
	54-1г	4. Гуляш из говядины	100	20,3	19,7	4,8	278,4
	54-1хн	4. Компот из кураги	180	0,5	0,00	19,8	81,0
	пром	5. Вафли Коровка	20	1,35	5,4	10,44	95,4
	пром	7. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	8. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4
		<b>Итого:</b>	930	<b>44,9</b>	<b>38,12</b>	<b>135,61</b>	<b>1074,21</b>
		<b>Итого за день:</b>	1455	<b>55,69</b>	<b>54,52</b>	<b>207,73</b>	<b>1558,71</b>

## Тринадцатый день

	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-25к	1. Каша рисовая	200	6,5	6,9	35,8	230,6
	54-3гн	2. Чай с лимоном	180	0,3	0	6,7	27,9
	1	3. Бутерброд с маслом	20/10	2,03	8,60	0,44	129,1
	пром	4. Фрукты свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52
		<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>9,09</b>	<b>15,67</b>	<b>54,35</b>	<b>439,6</b>
обед	54-5з	1. Салат из помидоров и огурцов	100	1	5,2	3	62,7
	54-20с	2. Суп рыбный	250	10,5	3,25	18,25	144,2
	54-4г	3. Гречка отварная	180	11,1	8,40	48,00	280,1
	54-21м	4. курица отварная	100	32,2	2,30	1,20	154,8
	54-6хн	5. Компот из яблок	180	0,3	0,10	10,30	42,8
	пром	6. Конфета Птичье молоко	13	0,338	3,3	7,28	58,5
	пром	6. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
	пром	7. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4
		<b>Итого:</b>	<b>923</b>	<b>65,038</b>	<b>25,07</b>	<b>141,55</b>	<b>1026,64</b>
		<b>Итого за день:</b>	1433	<b>74,128</b>	<b>40,74</b>	<b>195,9</b>	<b>1466,24</b>

## Четырнадцатый день

	номер рецептуры	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6	7
завтрак	54-1г	2. Творожная запеканка	200	39,5	14,2	29,6	405,0
	54-2гн	3. Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	2	4. Бутерброд с маслом	20/10	2,03	8,60	0,44	129,1
	пром	5. Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38
		<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>42,53</b>	<b>23</b>	<b>44,04</b>	<b>598,9</b>
обед	54-13з	1. Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76
	54-28с	2. Борщ со сметаной	250	1,65	3,45	8,78	72,7
	54-21г	3. Гороховое пюре	180	19,3	1,7	45,1	245,79
	54-29м	4. Мясная фрикаделька из курицы	100	13,7	12,2	6,8	191,3
	пром	5. Сок мультифрукт	180	0	0,00	22,00	90,0
	пром	7. Хлеб пшеничный	40	4,5	0,54	28,02	128,2
пром	8. Хлеб ржаной	60	5,1	1,98	25,50	155,4	
		<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>45,55</b>	<b>24,37</b>	<b>143,9</b>	<b>959,325</b>
		<b>Итого за день:</b>	1440	<b>88,08</b>	<b>47,37</b>	<b>187,94</b>	<b>1558,225</b>