

Утверждаю  
Нач. лагеря

Лизанова М.С. М.С.Цал.  
Ф.И.О. подпись



Согласовано

Директор МБОУ «Ржаксинская  
СОШ №1 им. Н.М. Фролова»  
Леонов А.В.

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

в лагерях дневного пребывания МБОУ «Ржаксинская СОШ №1 им. Н.М. Фролова» и ее филиалах: в с. Б-Ржакса, с. Семеновка, с. Лукино, с. Богданово, с. Золотовка, с. Ярославка, п. Чакино, п. Жемчужный в летний период 2024 года.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность (к/кал)
			Б	Ж	У	
1-ый день	<b>Завтрак.</b>					
	1.Каша молочная Овсянная	200				
	2.Йогурт	200				
	3.Бутерброд с сыром	50/20				
	4.Яблоко свежее	200				
	<b>Обед.</b>					
	1.Помидор свежий	100				
	2.Суп гороховый на м/к бульоне	250				
	3.Картофельное пюре	200				
	4.Биточки мясные с подливой	80-20				
	5.Хлеб рж.	60				
	6.Пряник	30				
	7.Чай	200				
	Помидор-100			0,6 -7,1	- 0,9	1,8 49
Горох-30			3,2	0,4	22,3	99,9
Масло сливочное-27			0,2	26,4	0,3	239,4
Сыр-20						

	Сахар-30		1,4	1,6	2,4	29
	Хлеб пшеничный-100		0	0	19	71,1
	Яйцо-1/8		7,4	2,9	5,4	250
	Яблоко-200		0,6	0,1	0	7,6
	Мясо-100		0,4	0	11,3	46
	Картофель-250		12,1	4,2	0	86,4
	Сметана-10		2,5	0,1	24,6	103,8
	Соль-5		0,3	2	0,3	20,6
	Масло растительное-5					
	Хлеб ржаной-60		0	5	0	45
	Чай-0,4		5	1	39	179,1
	Мука пшеничная-5					
	Йогурт-200		0,5	0,1	3,7	16,5
	Капуста-60					
	Морковь-65					
	Лук-43		0,8	0	2,3	11,8
	Мясо на кости-50		0,8	0	2,5	12,7
			0,5	0	1,6	8,4
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,5</b>	<b>50,7</b>	<b>183,7</b>	<b>1521,3</b>
2-ой день	<b>Завтрак.</b>					
	1.Каша молочная рисовая	200				
	2.Батон	50				
	3.Чай с лимоном	200				
	4.Банан	200				
	<b>Обед.</b>					
	1.Огурец свежий с зеленью	100				
	2.Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	250				
	3.Гречка отварная	200				
	4.Шницель	80				
	5.Хлеб рж.	60				
	6.Компот из с\ф	200				
	7.Батон	50				
	Рис-25		2,7	0,3	18,6	83,3
	Гречка-80		8,6	1	59,4	266,4
	Молоко-300		8,4	9,6	14,1	174
	Масло сливочное-15		0,1	12,4	0,1	112,2
	Какао-2		0,3	0,3	0,1	4,5
	Сахар-39		0	0	20	74,8
	Хлеб пшеничный-115		8,5	3,3	12,4	287,5
	Яйцо-1/5		1	0,1	0,1	12,2
	Банан-200		0,8	0	22,6	92
	Мясо-100		12,1	4,2	0	86,4
			0,8	0	7,9	33,2

	Картофель-80		0,3	2	0,3	20,6
	Сметана-10					
	Соль-4		0	15	0	134,9
	Масло растител.-15		3,4	0,7	26	119,4
	Хлеб рж.-60					
	Компот.смесь- 25					
	Огурец-100		1,3	0	3,8	19,6
	Зелень-10		0,1	0	0,4	2
	Капуста-100		1,3	0	3,8	19,6
	Морковь-15		0,2	0	0,6	2,9
	Лук-20		0,3	0	0,8	3,9
	Мясо на кости-50					
	Чай -0,4					
	Лимон - 10					
	<b>Итого за день:</b>		<b>50,2</b>	<b>48,9</b>	<b>191</b>	<b>1549,4</b>
3-ий день	<b>Завтрак.</b>	200-20				
	1.Запеканка творожная с повидлом					
	2.Батон	50				
	3.Кофейный напиток	200				
	<b>Обед.</b>					
	1.Помидор свежий	100				
	2.Суп перловый на м/к бульоне	250				
	3.Макароны отварные	200				
	4.Гуляш	80-20				
	5.Хлеб рж.	60				
	6.Сок	200				
	7.Батон	50				
	Творог-180		32,4	1,1	2,7	154,8
	Масло сливочное-44		0,2	24,8	0,3	224,4
	Манка-14		1,5	0,2	10,4	46,6
	Сахар-44		0	0	29,9	112,2
	Повидло-20					
	Молоко-150		4,2	4,8	7,1	87
	Кофейный напиток-2		0,3	0,3	0,1	4,5
	Хлеб пшеничный-100		7,4	2,9	5,4	250
	Яйцо-40		5,1	0,6	0,3	60,8
	Мясо-100		12,1	4,2	0	86,4
	Картофель-60		0,6	0	5,9	24,9
	Сметана-15		0,4	3	0,5	30,9
	Соль-5,6					
	Масло растит.-15		0	15	0	134,9
	Хлеб ржаной-60		3,4	0,7	26	119,4
	Сок-200		0	0	20	92
	Огурец-25		0,3	0	0,9	4,9

	Помидор-25		0,3	0	0,9	4,9
	Капуста-45		0,6	0	1,7	8,8
	Морковь-55		0,7	0	2,1	10,8
	Лук-55		0,7	0	2,1	10,8
	Зелень-20		0,3	0	0,8	3,9
	Томат-5					
	Мясо на кости-50					
	<b>Итого за день:</b>		<b>70,5</b>	<b>57,6</b>	<b>117,1</b>	<b>1472,9</b>
4-ый день	<b>Завтрак.</b>					
	1.Рис отварной	200				
	2.Курица отварная	160				
	3.Хлеб рж.	30				
	4. Кисель	200				
	5.Бутерброд с сыром	50-20				
	6.Апельсин	150				
	<b>Обед.</b>					
	1.Огурец					
	2.Суп с фрикадельками	100 250				
	3.Картофельное пюре	200				
	4.Рыба тушеная	160				
	5.Чай с лимоном	200				
	6.Вафли	30				
	7.Хлеб рж.	60				
	Кисель-25					
	Рис-35		3,7	0,5	26	116,6
	Масло слив.-11		0,1	17,3	0,2	157,1
	Сыр-20		4,7	6	0	74,2
	Молоко-50		1,4	1,6	2,4	29
	Сахар-20		0	0	29,9	112,2
	Хлеб пш.-50		3,7	1,5	2,7	125
	Апельсин-150		0,6	0	17	69
	Лимон-10		0	0	1,1	4,6
	Мясо-40		4,8	1,7	0	34,6
	Картофель-270		2,7	0,1	26,6	112,1
	Соль-5					
	Масло раст.-15		0	15	0	134,9
	Хлеб рж.-90		5	1	39	179,1
	Куры-200		25	10,6	0	198
	Чай-0,4					
	Мука пш.-5		0,5	0,1	3,7	16,5
	Рыба-200		21	0,7	0	90
	Вафли-30		2,2	3	22,9	121,8
	Морковь-125		1,6	0	4,7	24,5
	Лук-25		0,3	0	0,9	4,9
	<b>Итого за день:</b>		<b>77,3</b>	<b>59,1</b>	<b>177,1</b>	<b>1604,1</b>

5-ый день	<b>Завтрак.</b>					
	1.Макаронны отварные	200				
	2.Котлета с подливкой	80-20				
	3.Какао	200				
	4.Хлеб рж.	30				
	5.Батон	50				
	6.Яблоко	100				
	<b>Обед.</b>					
	1.Огурец свежий	100				
	2.Борщ вегетарианский	250				
	3.Плов	200				
	4.Сок	200				
	5.Хлеб рж.	60				
	6.Батон	50				
Макаронны-66		7,1	0,9	49	219,8	
Фасоль-10		1,1	0,1	7,4	33,3	
Рис-50		5,4	0,7	37,1	166,5	
Масло слив.-14		0,1	11,6	0,1	104,7	
Какао-2		0,3	0,3	0,1	4,5	
Молоко-150		4,2	4,8	7,1	87	
Сахар-17		0	0	17	63,6	
Хлеб пш.-115		8,5	3,3	6,2	287,5	
Яйцо-1/8		0,6	0,1	0	7,6	
Яблоко-100		0,4	0	11,3	46	
Мясо-200		24,2	8,4	0	172,8	
Картофель-60		0,6	0	5,9	24,9	
Соль-5						
Масло раст.-10		0	10	0	89,9	
Хлеб рж.-90		5	1	39	179,1	
Мука пш.-8		0,8	0,1	5,9	26,3	
Сок-200		0	0	20	92	
Лук-40		0,5	0	1,5	7,8	
Морковь-40		0,5	0	1,5	7,8	
Зелень-10		0,1	0	0,4	2	
Капуста-100		1,3	0	3,8	19,6	
Свекла-50		0,6	0	1,9	9,8	
Сметана-10		0,3	2	0,3	20,6	
Томат-2						
	<b>Итого за день:</b>		61,6	43,3	215,5	1673,1
6-ой день	<b>Завтрак.</b>					
	1.Каша молочная геркулесовая	200				
	2.Чай с лимоном	200				
	3.Батон	50				
	5.Апельсин	100				

	<b>Обед.</b>					
	1.Помидор свежий	100				
	2.Суп с макаронными изд. На м/к бульоне	250				
	3.Картофельно пюре	200				
	4.Курица отварная	160				
	5.Компот из яблок	200				
	6.Хлеб рж.	60	2,7			
	7.Батон	50	1,6			
	Лимон-7		0,1	0,3	18,6	83,3
	Геркулес-25		11,2	0,2	11,1	50
	Макаронны-15		0	17,3	0,2	157,1
	Масло сл.-21		7,4	12,8	18,8	232
	Молоко-200		0,4	0	29	112,2
	Сахар-54		0,2	2,9	5,4	250
	Хлеб пш.-100		2,5	0	11,3	46
	Апельсин-100			0	4	46
	Яблоко-35		0	0,1	24,6	103,8
	Картофель-250		3,4			
	Соль-5		25	10	0	89,9
	Масло раст.-10			0,7	26	119,4
	Хлеб рж.-60			10,6	0	198
	Куры-200		1,3			
	Йогурт-200		0,6			
	Мясо на кости - 50		0,2	0	3,8	19,6
	Капуста-100			0	1,7	8,8
	Морковь-45			0	0,6	2,9
	Лук-15					
	Чай-4					
	<b>Итого за день:</b>		<b>58,1</b>	<b>56,9</b>	<b>158,9</b>	<b>1519</b>
7-ой день	<b>Завтрак.</b>					
	1.Творожные сырники со сущ. молоком	190-20				
	2.Йогурт	200				
	3.Батон	50				
	4.Банан	200				
	<b>Обед.</b>					
	1.Огурец свеж. с зеленью	100				
	2.Суп пшен. с рыбными консерв.	250				
	3.Овощное рагу с мясом	200-50				
	4.Хлеб рж.	60				
	5.Чай	200				
	6.Батон с маслом	50-10				
	Пшено-10		1,1	0,1	7,4	33,3

	Манка-20		2,1	0,3	14,8	66,6
	Масло слив.-19		0,1	15,7	0,2	142,1
	Молоко-150		4,2	4,8	7,1	87
	Сахар-20		0	0	20	74,8
	Хлеб пш.-100		7,4	2,9	5,4	250
	Банан-200		0,8	0	22,6	92
	Мясо-70		8,5	2,9	0	60,5
	Картофель-150		1,8	0,1	17,7	74,7
	Соль-2					
	Масло раст.-10		0	10	0	89,9
	Хлеб рж.-60		3,4	0,7	26	119,4
	Творог-150		27	0,9	2,3	129
	Мука пш.-10		1,1	0,1	7,3	32,9
	Рыб/консерв.-10		1,1	0	0	4,5
	Йогурт-200					
	Коф.порошок-2		0,3	0,3	0,1	4,5
	Морковь-35		0,4	0	1,3	6,9
	Лук-35		0,4	0	1,3	6,9
	Огурец-100		1,3	0	3,8	19,6
	Зелень-10		0,1	0	0,4	2
	Томат-2					
	<b>Итого за день:</b>		<b>66,8</b>	<b>39,5</b>	<b>138</b>	<b>1365</b>
8-ой день	<b>Завтрак.</b>					
	1.Каша молочная					
	Манная	200				
	Бутерброд с сыром	50/20				
	3.Сок	200				
	4.Апельсин	200				
	<b>Обед.</b>	100				
	1.Помидор	250				
	2.Борщ украинский на м/к бульоне	200				
	3.Гречка отварная	100-10				
	4.Гуляш	60				
	5.Хлеб рж.	50				
	6.Батон	200				
	7.Компот из с\ф					
	Манка-30		8,6	1	59,4	266,4
	Гречка-80		0,1	13,2	0,1	119,7
	Масло слив.-30,8		1,4	1,6	2,4	29
	Молоко-150		0	0	17	63,6
	Сахар-31,2		7,4	2,9	5,4	250
	Хлеб пш.-100		0,6	0	17	69
Апельсин-200		0,1	0	2,3	9,2	
Компотная смесь-25		12,1	4,2	0	86,4	
Мясо-100		2,5	0,1	24,6	103,8	

	Картофель-50		0,4	3	0,5	30,9
	Сметана-15					
	Соль-4,6		0	10	0	89,9
	Масло раст.-10		5	1	39	179,1
	Хлеб рж.-60		0	0	3,5	12,5
	Сок-200		0,6	0	1,9	9,8
	Помидоры-50		0,6	0	1,9	9,8
	Огурцы-50		0,1	0	0,4	2
	Зелень-10		0,6	0	1,9	9,8
	Свекла-50		1,3	0	3,8	19,6
	Капуста-100		0,4	0	1,3	6,9
	Морковь-35		0,4	0	1,3	6,9
	Лук-35					
	Томат-8					
	Мясо на кости-50					
	<b>Итого за день:</b>		<b>42,2</b>	<b>37</b>	<b>203,7</b>	<b>1466,3</b>
9-ый день	<b>Завтрак.</b>					
	1.Каша молочная	200				
	Дружба с сухофруктами	200				
	2.Кисель	50-10-20				
	3.Бутерброд с маслом и сыром	100				
	4.Яблоко					
	<b>Обед.</b>	100				
	1.Огурец					
	2.Суп рисовый на м/к бульоне	250				
	3.Макаронны отварные	200				
	4.Чай	200				
	5.Котлета с подливой	80-20				
	6.Хлеб рж.	60				
	7.Батон	50				
			1,1	0,1	7,4	33,3
	Пшено-10		2,1	0,3	14,8	66,6
	Рис-20		7,1	0,9	49	219,8
	Макаронны-66		0,2	28,1	0,3	254,3
	Масло слив.-34		4,7	6	0	74,2
	Сыр-20		0,3	0,3	0,1	4,5
	Кисель-25		8,4	9,6	14,1	174
	Молоко-300		0	0	38,9	145,9
	Сахар-39		12,2	4,8	8,9	412,5
	Хлеб пш.-165		0,6	0,1	0	7,6
	Яйцо-1/8		0,4	0	11,3	46
	Яблоко-100		12,1	4,2	0	86,4
	Мясо-100		0,5	0	4,9	20,8
	Картофель-50					
	Соль-5		3,4	0,7	26	119,4
	Хлеб рж.-60		0	15	0	134,9



	Масло растит.-15		0,8	0,1	5,9	26,3
	Чай-0,4		0,3	0	6,8	27,3
	Мука пш.-8		1	0	3	15,7
	Сухофрукты-10		0,3	0	0,8	3,9
	Капуста-80		0,3	0	0,9	4,9
	Свекла-20		0,4	0	1,2	6,5
	Морковь-25		0,1	0	0,4	2
	Лук-33					
	Зелень-10					
	Томат-5					
	Мясо на кости-50					
	<b>Итого за день:</b>		<b>56,3</b>	<b>70,2</b>	<b>194,7</b>	<b>1886,8</b>
10-ый день	<b>Завтрак.</b>					
	1.Рис отварной	200				
	2.Рыба тушеная	160				
	3.Йогурт	200				
	4.Хлеб рж.	30				
	5.Батон	50				
	6.Банан	200				
	<b>Обед.</b>					
	1.Помидор свеж.	100				
	2.Суп лапша на м/к бульоне	250				
	3.Картофельное пюре	200				
	4.Тефтели с рисом	130				
	5.Лимонный напиток	200				
	6.Хлеб рж.	60				
	7.Батон	50				
	Рис-45		4,8	0,6	33,4	149,9
	Вермешель-15		1,6	0,2	11,1	50
	Масло слив.-14		0,1	11,6	0,1	104,7
	Молоко-50		1,4	1,6	2,4	29
	Сахар-15		0	0	15	56,1
	Хлеб пш.-100		7,4	2,9	5,4	250
	Яйцо-1/8		0,6	0,1	0	7,6
	Банан-200		0,8	0	23,7	96,6
	Лимон-10		0	0	1,1	4,6
	Мясо-100		12,1	4,2	0	86,4
	Картофель-250		2,5	0,1	24,6	103,8
	Соль-5					
	Масло раст.-5		0	5	0	45
	Хлеб рж.-90		5	1	39	179,1
	Мука-5		0,5	0,1	3,7	16,5
	Рыба-200		21	0,7	0	90
	Йогурт-200					
	Морковь-15		0,2	0	0,6	2,9
	Лук-27		0,3	0	1	5,3
	Помидор-100		1,3	0	3,8	19,6
	Мясо на кости-50					

	<b>Итого за день:</b>		59,6	28,1	164,9	1297,1
--	-----------------------	--	------	------	-------	--------