

Утверждаю
нач. лагеря

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 2025 года.

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность (к/кал)
			Б	Ж	У	
1-ый день	Завтрак.					
	1.Каша молочная	200				
	Овсянная					
	2.Йогурт	200				
	3.Бутерброд с сыром	50/20				
	4.Яблоко свежее	200				
	Обед.					
	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	9,8 219,8
	Горох-30		3,2	0,4	22,3	99,9
	Масло сливочное-27		0,2	26,4	0,3	239,4
	Сыр-20		4,7	6,0	0	74,2
	Молоко-160					

	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
	Итого за день:		47,5	50,7	183,7	1521,3
2-ой день	Завтрак.					
	1.Каша молочная	200				
	рисовая					
	2.Батон	50				
	3.Чай с лимоном	200				
	4.Банан	200				
	Обед.					
	1.Огурец свежий с					
	зеленью	100				
	2.Щи из свежей	250				
	капусты на м/к					
	бульоне со сметаной					
	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					
	Итого за день:		50,2	48,9	191	1549,4
3-ий день	Завтрак.	200-20				
	1.Запеканка					
	творожная с повидлом					
	2.Батон	50				
	3.Кофейный напиток	200				
	Обед.					
	1.Помидор свежий	100				
	2.Суп перловый на	250				
	м/к бульоне					
	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		4,2	4,8	7,1	87
	Молоко-150		0,3	0,3	0,1	4,5
	Кофейный напиток-2		7,4	2,9	5,4	250
	Хлеб пшеничный-100		5,1	0,6	0,3	60,8
	Яйцо-40		12,1	4,2	0	86,4
	Мясо-100		0,6	0	5,9	24,9
	Картофель-60		0,4	3	0,5	30,9
	Сметана-15					
	Соль-5,6		0	15	0	134,9
	Масло растит.-15		3,4	0,7	26	119,4
	Хлеб ржаной-60		0	0	20	92
	Сок-200		0,3	0	0,9	4,9
	Огурец-25					

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

5-ый день	Завтрак.					
	1.Макаронны отварные	200				
	2.Котлета с подливкой	80-20				
	3.Какао	200				
	4.Хлеб рж.	30				
	5.Батон	50				
	6.Яблоко	100				
	Обед.					
	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					
	Итого за день:		61,6	43,3	215,5	1673,1
6-ой день	Завтрак.					
	1.Каша молочная геркулесовая	200				
	2.Чай с лимоном	200				
	3.Батон	50				
	5.Апельсин	100				

	Обед.					
	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
	Макароны-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					
	Итого за день:		58,1	56,9	158,9	1519
7-ой день	Завтрак.					
	1.Творожные сырники со сгущ. молоком	190-20				
	2.Йогурт	200				
	3.Батон	50				
	4.Банан	200				
	Обед.					
	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					
	Итого за день:		66,8	39,5	138	1365
8-ой день	Завтрак.					
	1.Каша молочная					
	Манная	200				
	Бутерброд с сыром	50/20				
	3.Сок	200				
	4.Апельсин	200				
	Обед.	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					
	Гречка-80		8,6	1	59,4	266,4
	Масло слив.-30,8		0,1	13,2	0,1	119,7
	Молоко-150		1,4	1,6	2,4	29
	Сахар-31,2		0	0	17	63,6
	Хлеб пш.-100		7,4	2,9	5,4	250
	Апельсин-200		0,6	0	17	69
	Компотная смесь-25		0,1	0	2,3	9,2
	Мясо-100		12,1	4,2	0	86,4
	Картофель-50		2,5	0,1	24,6	103,8

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

	Мука пш.-8		0,8	0,1	5,9	26,3
	Сухофрукты-10		0,3	0	6,8	27,3
	Капуста-80		1	0	3	15,7
	Свекла-20		0,3	0	0,8	3,9
	Морковь-25		0,3	0	0,9	4,9
	Лук-33		0,4	0	1,2	6,5
	Зелень-10		0,1	0	0,4	2
	Томат-5					
	Мясо на кости-50					
	Итого за день:		56,3	70,2	194,7	1886,8
10- ый день	Завтрак.					
	1.Рис отварной	200				
	2.Рыба тушеная	160				
	3.Йогурт	200				
	4.Хлеб рж.	30				
	5.Батон	50				
	6.Банан	200				
	Обед.					
	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
	Вермшель-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					
	Итого за день:		59,6	28,1	164,9	1297,1