

Согласовано

Утверждаю

Начальник  
ТО ТУ Роспотребнадзора  
по Рязанской области  
в шиловском районе  
Чикина В.В.

Директор школы  
Балабанова О.В.

## Примерное меню летнего лагеря МБОУ «Старокиструсская СШ» на 10 дней

	Масса порции(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
<b>1 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с колбасой п/к	40/30	24,10	45,60	82,90	701,20
Каша рисовая молочная с сл.маслом	200/10	6,33	8,9	25,49	207,38
Чай с сахаром лимоном	200/20/7	0,26	0	15,23	58,97
Сок фруктовый	200	0	0	11	45
<b>Обед</b>					
Салат из св огурцов	100	0,9	7,01	2,9	80
Щи из св капусты со сметаной	200/20	3,23	9,78	11,4	142,94
Макаронны отварные с вареной колбасой	150/50	13,9	23,5	72	595
Кисель	200	0	0	30,0	118
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,7	12,85	67,8
Хлеб ржаной	30	3,7	1,5	25	78
Яблоко	200	0,66	0	17,0	80,0
Кондитерка печенье	50	6,5	14,4	71,8	437,5
<b>2 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с сыром	40/30	34,9	27,5	51,8	590,6
Блинчики с яблоком	150	5,87	6,35	38,37	234,62
Чай с сахаром лимоном	200/20/7	0,26	0	15,23	58,97
Сок фруктовый	200	0	0	11	45
<b>Обед</b>					
Салат из св помидор	100	1,1	0,2	3,80	23,11
Суп картофельный с вермишелью	200	2,83	2,86	21,76	124,09
Гречка отварная с сосиской	150/65	23,6	27,2	57,5	569
Компот из сухофруктов	200/20	0,56	0	27,98	113,79

Банан	170	2,04	0	31,08	155
Хлеб ржаной	30	3,7	1,5	25	78
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,7	12,85	67,8
Кондитерка пряники	60	4,8	2,8	77,7	335,8
<b>3 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с колбасой п/к	40/30	24,1	45,6	82,9	701,2
Каша манная молочная с сл.маслом	200/10	7,24	7,21	40,74	256,81
Чай с сахаром лимоном	200/20/7	0,26	0	15,23	58,97
Сок фруктовый	200	0	0	11	45
<b>Обед</b>					
Салат из св огурцов	100	0,9	7,01	2,9	80
Борщ со сметаной	200/20	1,93	6,66	10,81	104,16
Котлета куриная с рисом	65/150	29,57	21,65	47,75	449
Компот из св яблок	200	0,21	0	11,27	142
Яблоко	200	0,66	0	17,0	80,0
Хлеб ржаной	30	3,7	1,5	25	78
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,7	12,85	67,8
Кондитерка баранки	50	8,3	8	60,4	348
<b>4 день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с сыром	40/30	34,9	27,5	51,8	590,6
Омлет натуральный с вар колбасой	110/50	7,4	9,7	11,1	148
Чай с сахаром лимоном	200/20/7	0,26	0	15,23	58,97
Сок фруктовый	200	0	0	11	45
<b>Обед</b>					
Салат из св помидор	100	1,1	0,2	3,80	23,11
Суп гороховый	200	5,97	8,99	24,23	202,08
Картофель отварной с курицей	150/80	10,69	11,64	34,92	350,00
Лимонный напиток	200/20	0,04	0,01	15,50	55,60
Банан	170	2,04	0	31,08	155
Чай	200/20	0,04	0	13,9	55,96
Хлеб ржаной	30	3,7	01.05.15	25	78
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,7	12,85	67,8
Кондитерка зефир	50	0,8	0,1	79,8	326

5 день <b>Завтрак</b>					
Бутерброд с колбасой п/к	40/30	24,1	45,6	82,9	701,2
Вермишель молочная с сл маслом	200/10	5,78	11,04	30,15	244,45
Чай с сахаром лимоном	200/20/7	0,26	0	15,23	58,97
					.
Сок фруктовый	200	0	0	11	45
<b>Обед</b>					
Салат из св огурцов	100	0,9	7,01	2,9	80
Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,08	3,78	11,5	108,28
Макаронны отварные с куриными палочками	150/80	17,25	17,6	46,29	369,51
Чай с сахаром лимоном	200/20/7	0,26	0	15,23	58,97
					.
Яблоко	200	0.66	0	17.0	80.0
Каша гречневая с сл маслом	200/10	10,5	7,94	31.68	205
Хлеб ржаной	30	3,7	1,5	25	78
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,7	12,85	67,8
Кондитерка пастила	50	0,5	0	80	324
6 день <b>Завтрак</b>					
Бутерброд с сыром	40/30	34.9	27,5	51.8	590.6
Сосиска отварная	70	17,6	29,46	35,52	246
Чай с сахаром лимоном	200/20/7	0,26	0	15,23	58,97
					.
Сок фруктовый	200	0	0	11	45
<b>Обед</b>					
Салат из св помидор	100	1,1	0.2	3,80	23,11
Суп рассольник со сметаной	200/20	5,03	11,3	32,38	149,6
Рыба тушеная с овощами	120	23,51	10,98	5,59	215,56
Кисель	200	0	0	30.0	118
Банан	170	2,04	0	31,08	155
Хлеб ржаной	30	3,7	1,5	25	78
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,7	12,85	67,8
Кондитерка печенье	50	6,5	14,4	71,8	437,5
7 день					

<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с колбасой п/к	40/30	24,1	45,6	82,9	701,2
Яйцо вареное	2	10,6	9,2	0,56	125,6
Чай с сахаром лимоном	200/20/7	0,26	0	15,23	58,97
Сок фруктовый	200	0	0	11	45
<b>Обед</b>					
Салат из св огурцов	100	0,9	7,01	2,9	80
Суп картофельный с рисом	200	2,48	8,66	20,65	170,88
Картофель отварной с курицей	150/80	10,69	11,64	34,92	350,00
Компот из сухофруктов	200/20	0,56	0	27,98	113,79
Яблоко	200	0,66	0	17,0	80,0
Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	60
Хлеб ржаной	30	3,7	1,5	25	78
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,7	12,85	67,8
Кондитерка пряники	60	4,8	2,8	77,7	335,8
8 день					
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с сыром	40/30	34,9	27,5	51,8	590,6
Гречка отварная с сосиской	150/65	23,6	27,2	57,5	569
Чай с сахаром лимоном	200/20/7	0,26	0	15,23	58,97
Сок фруктовый	200	0	0	11	45
<b>Обед</b>					
Салат из св помидор	100	1,1	0,2	3,80	23,11
Щи из св капусты со сметаной	200/20	3,23	9,78	11,4	142,94
Оладьи с повидлом	100/20	5,00	8,90	44,20	274,30
Кисель фр ягодный	200/10	0	0	30,6	118
Банан	170	2,04	0	31,08	155
Хлеб ржаной	30	3,7	1,5	25	78
Кондитерка баранки	50	8,3	8	60,4	348
9 день					
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с колбасой п/к	40/30	24,1	45,6	82,9	701,2
Макаронны с сыром	150/50				
Чай с сахаром лимоном	200/20/7	0,26	0	15,23	58,97

					.
Сок фруктовый	200	0	0	11	45
<b>Обед</b>					
Салат из св огурцов	100	0,9	7,01	2,9	80
Суп гороховый	200	5,97	8,99	24,23	202,08
Каша гречневая с котлетой	200/65	10,5	7,94	31,68	205
Лимонный напиток	200/20	0,04	0,01	15,50	55,60
Яблоко	200	0,66	0	17,0	80,0
Котлета рыбная с картофелем	65/150	10,69	11,64	34,92	350
Хлеб ржаной	30	3,7	1,5	25	78
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,7	12,85	67,8
Кондитерка зефир	50	0,8	0,1	79,8	326
<b>10 день Завтрак</b>					
Бутерброд с сыром	40/30	34,9	27,5	51,8	590,6
Блинчики с яблоком	150	5,87	6,35	38,37	234,62
Чай с сахаром лимоном	200/20/7	0,26	0	15,23	58,97
					.
Сок фруктовый	200	0	0	11	45
<b>Обед</b>					
Салат из св помидор	100	1,1	0,2	3,80	23,11
Борщ со сметаной	200/20	1,93	6,66	10,81	104,16
Каша пшенная молочная с сл маслом и сахаром	200/10/10	6,10	12,10	35,00	273,00
Компот из сухофруктов	200/20	0,56	0	27,98	113,79
Банан	170	2,04	0	31,08	155
Хлеб ржаной	30	3,7	1,5	25	78
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,7	12,85	67,8
Кондитерка пастила	50	0,5	0	80	324