

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<br><b>Завтрак</b>                   |          |       |       |       |        |
| Бутерброд с колбасой<br>п/к                | 40/30    | 24,1  | 45,6  | 82,9  | 701,2  |
| Вермишель молочная с<br>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<br>рыбными консервами   | 200      | 7,08  | 3,78  | 11,5  | 108,28 |
| Макаронны отварные с<br>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<br>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<br><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<br>сметаной              | 200/20   | 5,03  | 11,3  | 32,38 | 149,6  |
| Рыба тушеная с<br>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  |
| Макароны 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<br/>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    |