Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Листвянская средняя школа» муниципального образования - Рязанский муниципальный район Рязанской области.
390542 Рязанская область, Рязанский район, п. Листвянка, ул. Школьная, 1В Тел (4912)27446 ,
listvjanka1@yandex.ru , listschool-rzn.ru
ОГРН : 1036216000875 , ИНН : 6215010049 , КПП : 621501001

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ « Листвянская СШ
Архипова О.Н.

Примерное 10 – дневное меню
по питанию детей в пришкольном лагере ЛДП « Солнышко»

№ рец.	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
							1	A	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	день	1	2	3	4	5		7	8	9	10	11	12	13
	1 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
204	**Макароны отварные с сыром:**	150	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	115,2	0,22,	1,1	259,2	20,3	202,1	1,23
	макароны	50												
	Сыр российский	20												
	масло сливочное	5												
377	**Чай с сахаром и лимоном**	200	0,13	0,02	15,2	62			2,83		14,2	2,4		0,36
	сахар	15												
	Лимон свежий	4												
	Чай (заварка)	3												
	вода	180												
	яблоко	150				47								
	хлеб пшеничный	30	5,8	8,3	14,83	157	0,04	59	0,11	0,47	139,2	9,45	96	0,49
	ИТОГО:		19,43	24,22	64,13	600,4	0,12	174,2	3,16	1,57	412,6	32,15	281,1	2,08
	ОБЕД													
104	**Суп картофельный с мясными фрикадельками**	250	2,6	3,34	18,5	127,2	0,14		13,29	1,53	35,6	35,6	86,7	1,38
	картофель	120												
	морковь	12												
	лук репчатый	12												
	томатное пюре	3												
	масло растительное	3												
	бульон костный	150												
	фрикадельки из говядины:	35												

	говядина 1 категория	40												
	лук репчатый	10												
	вода	3												
	яйцо	2												
171	**Гречка отварная рассыпчатая**	180	4,41	6,5	44,01	251	6,4	0,03		0,36	1,6	19,6	82,1	0,6
	Крупа гречневая	50												
	Соль	2												
	Масло сливочное	10												
	Вода	120												
271	**Котлета свиная:**	60	12,5	17,7	12,7	262	0,07		0,03		18,23			1,49
	Мандарин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	8	60	02	34	13	23	0,3
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6	0,04		4,9	0,1	17	14	30	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Сок	200				60								
	ИТОГО:		21,06	38,64	96,76	894,35	64,43	41,43	78,19	3,14	133,3	156,6	381,6	5,93
	2 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
120	**Суп молочный вермишелевый**	200	5,7	3,3	40,2	214,3	,07	17,1	,1	0,4	125,4	19,3	109,7	0,5
	вермишель	20												
	Молоко	100												
	Вода	100												
	Сахар	5												
3	**Бутерброд с маслом и сыром :**	50	5,3	8,26	14,82	155	,09			0,45	11,2	9,2	59,9	0,77
	Сыр российский	15												
	Масло сливочное	5												
	хлеб пшеничный	30												

376	**Чай с сахаром:**	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
	чай-заварка	2												
	Сахар	15												
	Вода	150												
	Апельсин	200				47								
	ИТОГО:		11,07	11,58	70,02	476,3	,16	17,1	1,13	0,85	147,7	29,9	172,4	1,55
					ОБЕД									
104	**Суп картофельный с горохом на костном свином бульоне**	250	6,6	6,3	19,8	17 7,9	,3			2,9	51,2	42,7	105,7	2,5
	Горох	20												
	картофель	50												
	морковь	12												
	лук репчатый	12												
	масло растительное	3												
	бульон костный (свинина)	150												
202	**Отварные макароны**	250												
	Макароны отварные	40	8,46	9,95	21.31	209	,05	72	0,14	49	184,5	12,7	126,3	0,77
	масло сливочное	5												
288	**Куриная голень отварная**	130	19,17	21,15	0,36	268,2	,036	80,37	1,89	0,81	45,9	16,6	136,8	1,53
	масло сливочное	10												
	Помидор свежий	50	0,4	0,05	0,85	5,5	,01	2,5	,5	0,05	11,5	7	12	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	,04		,9	0,1	17	14	30	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
376	**Какао с молоком**	200	4,1	3,5	17,6	118,6	,06	24,4	,6		152,2	21,3	124,6	0,5
	Какао-порошок	4												
	молоко	100												
	Вода	110												
	сахар	15												

	ИТОГО:		44,68	41,9	103,94	987,67	,546	179,27	18,03	53,31	473,8	167,5	547,9	7,65
						3 ДЕНЬ								
						ЗАВТРАК								
210	**Омлет**	80	9,81	13,8	1,92	171,12	,05	212,35	0,18	0,47	75,27	12,67	166,0	1,82
	Яйцо	2 шт.												
	Молоко	15												
	Масло сливочное	2												
16	**Бутерброд с сыром**	50	5,3	8,26	14,82	155	,09			0,45	11,2	9,2	59,9	0,77
	Сыр российский	20												
	Хлеб пшеничный	30												
379	**Кофейный напиток с молоком**	200	3,2	2,7	15,9	100,6	,044	20	,3		125,8	14	90	0,134
	Кофейный напиток	5												
	Вода	120												
	сахар	15												
	молоко	50												
	Хлеб пшеничный:	40	3,16	0,4	19,32	93,52	,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Груша	200				47								
	ИТОГО:		21,47	25,16	51,96	567,24	,224	932,35	1,48	1,44	221,47	70,67	329,1	3,164
						ОБЕД								
81	**Борщ с мясом и з говядины на кости**	250	1,9	5,8	10,3	109,5	,04		13,1	2,9	63,03	27,8	55,3	1,3
	свекла	20												
	капуста	50												
	морковь	12												
	лук репчатый	12												
	томатное пюре	3												
	масло растительное	3												
	говядина	30												

	вода	240												
24	**Овощной салат из огурцов и помидоров**	100	0,94	6,15	3,47	96	72, ,05		15,65	3,04	16,37	16,18	30,02	0,7
	Помидор свежий	50												
	Огурец свежий	50												
	масло растительное	5												
271	**Котлета свиная:**	60	12,5	17,7	12,7	2	26 ,07		0,03		18,23			1,49
	фарш свиной	60												
	хлеб пшеничный:	7												
	лук репчатый	12												
	масло растительное	3												
	сухари	2												
128	**Пюре картофельное:**	200	4	6,4	27,3	18 3	,19		24,2	0,2	49,3	37	115,5	1, 3
	картофель	200												
	молоко	10												
	масло сливочное	10												
226	**Компот из сухофруктов**	200	0,7	0,09	32,8	132,8	,016		,7	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
	сухофрукты	20												
	Сахар	10												
	Лимонная кислота	0,2												
	Вода	180												
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Яблоко	150				47								
	ИТОГО:		22,84	36,69	111, 27	922,21	0,416		53,68	7,09	190,93	151,68	236,72	7,04
					4 день									
					зав трак									
223	**Запеканка с творогом, сгущённым молоком**	100	7,29	6,91,	22,9	18 3	,046	30,5	0,56	1,11	120,06	18,87	123,06	0,47

	Творог	100												
	Сахар	7												
	Манка	30												
	Масло растительное	2												
	Яйца	2												
	Сгущенное молоко													
360	**Кисель из замороженных ягод**	200	0,1		29,2	110,4	,004	,4	1 0,004		9,8	8,6	1,6	0,2
	Ягоды	15												
	Сахар	15												
	Крахмал	0,2												
	Вода	150												
	Груша	200				47								
	ИТОГО:		7,39	6,91	52,1	340,4	,05	31,9	0,564	1,11	128,86	27,47	124,66	0,67
					ОБЕД									
101	**Суп рисовый из курицы.**	250	3,1	3,3	18,8	130,8	,1		,3	1,74	35,4	28,6	69,3	1,2
	картофель	75												
	крупа рисовая	5												
	Морковь	10												
	лук репчатый	5												
	масло растительное	3												
	Вода	255												
	Курица	50			38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	135,8	204,2	4,6
204	**Макароны отварные**	150	8.6	6,1										
	Макароны отварные	40												
	масло сливочное	5												
	Вода	120												
260	**Гуляш**	60	19,17	21,15	0,36	268,2	,04	80,37	1,89	0,81	45,9	16,6	136,8	1,53

	Говядина филе	70												
	масло растительное	3												
	Морковь	5												
	лук репчатый	10												
	Мука	2												
	Томатное пюре	3												
	Сок	200				60								
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Банан	100	0,75	0,25	10,5	48	,02			0,2	4	21	14	0,3
	ИТОГО:		34,42	31,35	93,06	865,75	,46	80,37	1,89	3,8	107,6	255,2	436,8	9,18
	5 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
174	**Каша молочная рисовая:**	150	5,4	9,52	38,4	262,5	,05	48,9	0,83	0,23	116,7	32,6	140,5	0,5
	крупа рис	22												
	Молоко	100												
	Вода	75												
	Сахар	5												
	масло сливочное	5												
	Йогурт питьевой	200												
376	**Чай с сахаром:**	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
	чай-заварка	2												
	сахар	15												
	вода	150												
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Мандарин	100				47								
	ИТОГО:		8,63	9,94	75,72	463,02	,09	48,9	0,86	0,75	137	68,8	156,5	1,22
	ОБЕД													

88	**Щи с мясом говядины на кости**	250	3,1	3,3	18,8	130,8	,1		,3	1,74	35,4	28,6	69,3	1,2
	картофель	50												
	Капуста б/к	50												
	Морковь	10												
	лук репчатый	10												
	масло растительное	3												
	Вода	255												
	Мясо говядины	30												
24	**Салат из свежих огурцов и помидоров**	100	0,94	6,15	3,47	72,96	,05		15,65	3,04	16,37	16,18	30,02	0,7
	Помидор свежий	50												
	Огурец свежий	50												
	масло растительное	5												
128	**Пюре картофельное:**	200	4	6,4	27,3	183	,19		24,2	0,2	49,3	37	115,5	1,3
	картофель	200												
	Молоко	10												
	масло сливочное	10												
167	**Голубцы ленивые:**	125	2,92	11,52	12,96	181	,04	14	16,62		67,5	26,36	64,07	0,69
	фарш свиной	50												
	капуста б/к	10												
	крупа рисовая	10												
	лук репчатый	12												
	масло растительное	3												
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
226	**Компот из сухофруктов**	200	0,7	0,09	32,8	132,8	,016		,7	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
	сухофрукты	20												
	Сахар	10												
	Лимонная кислота	0,2												

	Вода	180													
	Яблоко	150				47									
382	**ИТОГО:**		14,46	28,01	120,03	2.51 86	,446	1 4	64,47	5,93		212,57	178,84	314,79	6,14

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

305	**Каша молочная из риса и пшена**	200	7,11	8,13	30,63	222,8	0,14	78,3	1,4	0,26	187,5	53,2	219,6	1,2
	рис	15												
	пшено	15												
	Молоко	100												
	Вода	100												
	Сахар	5												
	масло сливочное	5												
3	**Бутерброд с маслом и сыром**	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	59	0,11	0,47	139,2	9,45	96	0,49
	хлеб пшеничный	30												
	Сыр российский	15												
	Масло сливочное	5												
377	**Чай с сахаром и лимоном**	200	0,13	0,02	15,2	62			2,83		14,2	2,4		0,36
	Сахар	15												
	Лимон свежий	4												
	Чай (заварка)	3												
	Вода	180												
	Мандарин	150				47								
	ИТОГО:		13,04	16,45	60,66	486,8	0,18	137,3	4,34	0,73	340,9	65,05	315,6	2,05

ОБЕД

103	**Суп в макаронными изделиями и картофелем**	250	3,1	3,3	18,8	130,8	0,1		7,3	1,74	35,4	28,6	69,3	1,2
	картофель	120												
	морковь	12												
	лук репчатый	12												

	томатное пюре	3												
	масло растительное	3												
	бульон куриный	150												
	вермишель	20												
	вода	3												
304	**Рис отварной**	150	4,41	6,5	44,01	251,64	0,03			0,36	1,6	19,6	82,1	0,6
	рис	40												
	Масло сливочное	10												
229	**Рыба тушёная с овощами**	100	18,7	7,8	0,9	148			0,67		55,7	25,6	45,2	0,64
	рыба	100												
	морковь	10												
	Лук репчатый	10												
	Томатная паста	6												
	Растительное масло	5												
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Сок	200				60								
	Яблоко					47								
	ИТОГО:		290,1	18,15	88,41	752,39	0,18		7,97	2,55	104,2	127	209,1	3,99
	7 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
223	**Запеканка с творогом, сгущённым молоком**	100	7,29	6,91,	22,9	183	0,046	30,5	0,56	1,11	120,06	18,87	123,06	0,47
	творог	100												
	сахар	7												
	манка	30												
	Масло растительное	2												
	яйца	2												
	Сгущенное молоко													
342	**Компот из замороженных ягод**	200	0,7	0,09	32	132,8	0,016		0,7	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
	ягоды	20												

	сахар	10												
	Лимонная кислота	0,2												
	вода	180												
	Апельсин	200				47								
	ИТОГО:		7,99	7	54,9	362,8	0,062	30,5	1,26	1,61	152,56	36,37	146,46	1,17
					ОБЕД									
104	**Суп картофельный с мясными фрикадельками**	250	2,6	3,34	18,5	127,2	0,14		13,29	1,53	35,6	35,6	86,7	1,38
	картофель	120												
	морковь	12												
	лук репчатый	12												
	томатное пюре	3												
	масло растительное	3												
	бульон костный	150												
	фрикадельки из говядины:	35												
	говядина 1 категория	40												
	лук репчатый	10												
	вода	3												
	яйцо	2												
259	**Жаркое по-домашнему**	200	16,2	18,09	16,58	295	0,12		6,76		30,5	42,48	205,75	3,86
	Говядина	50												
	Картофель	150												
	Лук репчатый	10												
	Томатная паста	6												
	Масло растительное	6												
	Помидор свежий	50	0,4	0,05	0,85	5,5	0,01	2,5	2,5	0,05	11,5	7	12	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
376	**Какао с молоком**	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	24,4	1,6		152,2	21,3	124,6	0,5
	Какао-порошок	4												

	молоко	100												
	вода	110												
	сахар	15												
	Банан	180				47								
	ИТОГО:		26,1	25,53	78,23	708,25	0,38	26,9	24,15	2,03	211,3	159,58	441,55	7,59
					8 ДЕНЬ									
					ЗАВТРАК									
204	**Макароны отварные с сыром:**	150	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	115,2	0,22,	1,1	259,2	20,3	202,1	1,23
	макароны	50												
	Сыр российский	20												
	масло сливочное	5												
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
379	**Кофейный напиток с молоком**	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	20	1,3		125,8	14	90	0,134
	Кофейный напиток	5												
	вода	120												
	сахар	15												
	молоко	50												
	Груша	200				47								
	ИТОГО:		19,86	19	69,32	575,52	0,164	135,2	1,5	1,62	477	69,1	305,3	1,804
					ОБЕД									
81	**Борщ с мясом и з говядины на кости**	250	1,9	5,8	10,3	109,5	0,04		13,1	2,9	63,03	27,8	55,3	1,3
	свекла	20												
	капуста	50												
	морковь	12												
	лук репчатый	12												
	томатное пюре	3												
	масло растительное	3												
	говядина	30												
	вода	240												

24	**Овощной салат из огурцов и помидоров**	100	0,94	6,15	3,47	72,96	0,05		15,65	3,04	16,37	16,18	30,02	0,7
	Помидор свежий	50												
	Огурец свежий	50												
	масло растительное	5												
291	**Плов с курицей**	200	10,36	0,37	0,12	229			4,52		34,76	40,53		1,48
	курица	50												
	морковь	14												
	лук репчатый	14												
	масло растительное	5												
	Томатное пюре	5												
	Рис	50												
	Сок	200												
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Яблоко	150				47								
	ИТОГО:		16	12,87	38,59	573,41	0,14		33,27	6,39	125,66	137,71	97,82	5,03
					9 день									
					завтрак									
75	**Каша манная молочная**	200	5,5	5,175	19,82	148,32	0,075		0,625		135,6			0,4
	молоко	100												
	вода	100												
	манка	20												
	Масло сливочное	5												
	сахар	5												
342	**Компот из замороженных ягод**	200	0,7	0,09	32	132,8	0,016		0,7	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
	ягоды	20												
	сахар	10												
	Лимонная кислота	0,2												
	вода	180												
16	**Бутерброд с сыром**	50	5,3	8,26	14,82	155	0,09			0,45	11,2	9,2	59,9	0,77

	Сыр российский	20												
	Хлеб пшеничный	30												
	Мандарин	100				47								
	ИТОГО:		10,8	13.525	66,64	483,12	0,181		1,325	0,95	179,3	26,7	83,3	11,87
					ОБЕД									
104	**Суп картофельный с горохом на костном свином бульоне**	250	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3		7	2,9	51,2	42,7	105,7	2,5
	горох	20												
	картофель	50												
	морковь	12												
	лук репчатый	12												
	масло растительное	3												
	бульон костный (свинина)	150												
204	**Макароны отварные**	150	8.6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	135,8	204,2	4,6
	Макароны отварные	40												
	масло сливочное	5												
	Вода	120												
268	**Биточки из куриного мяса**	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92
	Фарш куриный	70												
	Хлеб пшеничный	9												
	Сухари	5												
	Масло растительное	5												
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6	0,04		4,9	0,1	17	14	30	0,5
377	**Чай с сахаром и лимоном**	200	0,13	0,02	15,2	62			2,83		14,2	2,4		0,36
	сахар	15												
	Лимон свежий	4												
	Чай (заварка)	3												
	вода	180												
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55

	Банан	140	0,75	0,25	10,5	48	0,02		5	0,2	4	21	14	0,3
	ИТОГО:		38,02	32,78	118,18	972,05	0,65	115,92	20,013	59,58	407,32	220,6	382,06	9,36
						10 ДЕНЬ								
						ЗАВТРАК								
174	Каша молочная рисовая:	150	5,4	9,52	38,4	262,5	0,05	48,9	0,83	0,23	116,7	32,6	140,5	0,5
	крупа рис	22												
	молоко	100												
	вода	75												
	сахар	5												
	масло сливочное	5												
	Йогурт питьевой	200												
1	Бутерброд с маслом	50	3,08	7,62	18,53	155,06	0,04		0,04	0,16	11,76	36,14	12,58	0,44
	Хлеб пшеничный	40												
	Масло сливочное	10												
376	Чай с сахаром:	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
	чай-заварка	2												
	сахар	15												
	вода	150												
	Мандарин	125				47								
	ИТОГО:		8,55	17,16	71,93	524,56	0,09	48,9	0,9	0,39	139,56	70,14	155,88	1,22
						ОБЕД								
88	Щи с мясом говядины на кости	250	3,1	3,3	18,8	130,8	0,1		7,3	1,74	35,4	28,6	69,3	1,2
	картофель	50												
	Капуста б/к	50												
	морковь	10												
	лук репчатый	10												
	масло растительное	3												
	вода	255												
	Мясо говядины	30												