

Приложение к 1  
к приказу УОО  
№ 269 от 31.05.2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник управления  
общего образования администрации  
Ртищевского района Саратовской области  
С.В.Рудаева



# Примерное Десятидневное меню детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием (7-11 лет)

# неделя 1

День: День 1

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	
	<b>ЗАВТРАК</b>						
253	каша рисовая молочная	200	9,45	9,78	46,60	213,00	
494	чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	
112	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
97	бургерброд с маслом и сыром	60	7,40	8,70	8,40	212,00	
		<b>560,00</b>	<b>17,35</b>	<b>18,88</b>	<b>80,00</b>	<b>533,00</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
106	огурцы свежие порциями	80	0,60	0,08	2,00	11,20	
142	щи из свежей капусты с картофелем	250	3,80	9,00	13,20	180,00	
291	макаронные изделия отварные	200	8,70	7,20	62,20	260,00	
405	птица в соусе с томатом	120	13,60	16,50	9,10	221,00	
508	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	
574	хлеб ржано - пшеничный	80	3,60	0,00	26,00	130,00	
		<b>930,00</b>	<b>30,80</b>	<b>32,78</b>	<b>139,50</b>	<b>912,20</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1490,00</b>	<b>48,15</b>	<b>51,66</b>	<b>219,50</b>	<b>1445,20</b>	

*Проверено  
Александром Сивковым  
информационно*

День: День 2

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
268	омлет натуральный	200	10,23	10,15	22,00	185,00
496	какао с молоком	200	1,60	1,30	25,00	74,40
97	бутерброд с маслом	60	7,40	6,70	14,80	186,40
112	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00
		<b>560,00</b>	<b>20,73</b>	<b>18,65</b>	<b>82,80</b>	<b>541,80</b>
	<b>ОБЕД</b>					
106	огурцы свежие порциями	80	0,60	0,08	2,00	11,20
134	рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	18,35	150,20
369	жаркое по домашнему	200	18,00	21,10	19,10	344,00
508	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
574	хлеб ржано - пшеничный	80	3,60	0,00	26,00	130,00
467	булочка домашняя	80	5,80	9,40	38,40	176,00
		<b>890,00</b>	<b>30,55</b>	<b>35,83</b>	<b>130,85</b>	<b>921,40</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1450,00</b>	<b>51,28</b>	<b>54,48</b>	<b>213,65</b>	<b>1463,20</b>

Григоренко  
Самоемендуген Александрович  
Мурман

День: День 3

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
260	каша "дружба"	200	9,26	11,66	40,60	226,20
494	чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
97	бутерброд с маслом и сыром	60	7,40	8,70	8,40	212,00
112	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		<b>560,00</b>	<b>17,16</b>	<b>20,76</b>	<b>74,00</b>	<b>546,20</b>
	<b>ОБЕД</b>					
106	помидоры порциями	80	0,90	0,16	3,04	19,20
144	суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	23,26	158,00
364	азу	200	22,83	24,46	39,56	397,00
508	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
574	хлеб ржано - пшеничный	80	3,60	0,00	26,00	130,00
470	снежок	200	2,70	5,00	10,80	79,00
		<b>1010,00</b>	<b>32,83</b>	<b>33,87</b>	<b>129,66</b>	<b>893,20</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1570,00</b>	<b>49,99</b>	<b>54,63</b>	<b>203,66</b>	<b>1439,40</b>

*Труфанова*  
*Системный администратор*  
*Труфанова*

День: День 4  
Сезон: 0

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
259	макаронны отварные с сыром	200	8,00	11,00	35,30	176,00
494	чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
97	бутерброд с маслом	60	7,40	6,70	14,80	212,00
915	апельсин	220	1,80	0,40	16,20	86,00
		<b>680,00</b>	<b>17,30</b>	<b>18,10</b>	<b>81,50</b>	<b>535,00</b>
	<b>ОБЕД</b>					
106	огурцы свежие порциями	80	0,60	0,08	2,00	11,20
128	борщ с капустой и картофелем	250	3,86	7,20	15,56	130,00
405	птица в соусе с томатом	120	13,60	16,50	9,10	221,00
414	рис отварной	200	4,92	6,10	45,08	272,80
508	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
574	хлеб ржано - пшеничный	80	3,60	0,00	26,00	130,00
470	снежок	200	2,70	5,00	10,80	79,00
		<b>1130,00</b>	<b>29,78</b>	<b>34,88</b>	<b>135,54</b>	<b>954,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1810,00</b>	<b>47,08</b>	<b>52,98</b>	<b>217,04</b>	<b>1489,00</b>

*Специально  
Составлено в соответствии  
с программой*

День: День 5

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
321	сырники из творога запеченые со сметанным соусом	240	12,00	12,50	46,30	300,20
494	чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
18	батон	40	3,10	1,20	20,00	103,60
267	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
		<b>520,00</b>	<b>20,30</b>	<b>18,30</b>	<b>81,80</b>	<b>527,80</b>
	<b>ОБЕД</b>					
106	помидоры порциями	80	0,90	0,16	3,04	19,20
147	суп картофельный с макаронными изд.	250	7,90	8,85	28,05	211,25
68	каша гречневая по купечески с курицей	200	15,30	17,35	36,04	408,48
508	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
574	хлеб ржано - пшеничный	80	3,60	0,00	26,00	130,00
470	снежок	200	2,70	5,00	10,80	79,00
		<b>1010,00</b>	<b>30,90</b>	<b>31,36</b>	<b>130,93</b>	<b>957,93</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1530,00</b>	<b>51,20</b>	<b>49,66</b>	<b>212,73</b>	<b>1485,73</b>

*Д. Кривошеина*  
*Самостоятельно подготовила*  
*в форме*

# Неделя 2

День: День 6  
Сезон: 0

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
256	каша пшеничная молочная	200	8,72	12,50	37,12	179,00
494	чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
97	бутерброд с маслом	60	7,40	6,70	14,80	186,40
112	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00
		<b>560,00</b>	<b>17,72</b>	<b>19,70</b>	<b>88,12</b>	<b>522,40</b>
	<b>ОБЕД</b>					
106	помидоры порциями	80	0,90	0,16	3,04	19,20
131	свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97,00
291	макаронные изделия отварные	200	8,70	7,20	62,20	260,00
381	котлета мясная	100	17,80	17,50	14,30	286,00
508	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
574	хлеб ржано - пшеничный	80	3,60	0,00	26,00	130,00
470	снежок	200	2,70	5,00	10,80	79,00
		<b>1110,00</b>	<b>36,38</b>	<b>34,31</b>	<b>155,37</b>	<b>981,20</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1670,00</b>	<b>54,10</b>	<b>54,01</b>	<b>243,49</b>	<b>1503,60</b>

*Директор  
Специализированной  
школы*

День: День 7  
Сезон: 0

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
268	омлет натуральный	200	10,23	10,15	22,00	185,00
501	кофейный напиток с молоком	200	3,20	1,70	15,90	59,00
97	бутерброд с маслом	60	7,40	6,70	14,80	186,40
112	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00
		<b>560,00</b>	<b>22,33</b>	<b>19,05</b>	<b>73,70</b>	<b>526,40</b>
	<b>ОБЕД</b>					
106	огурцы свежие порциями	80	0,60	0,08	2,00	11,20
149	суп картофельный с фрикадельками	250	4,50	5,40	22,00	75,40
365	говядина тушеная с капустой	200	19,40	20,70	46,30	544,66
508	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
574	хлеб ржано - пшеничный	80	3,60	0,00	26,00	130,00
470	снежок	200	2,70	5,00	10,80	79,00
		<b>1010,00</b>	<b>31,30</b>	<b>31,18</b>	<b>134,10</b>	<b>950,26</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1570,00</b>	<b>53,63</b>	<b>50,23</b>	<b>207,80</b>	<b>1476,66</b>

*Труфанов*  
Составитель меню  
Труфанов



День: День 8

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
325	вареники ленивые	200	8,40	11,50	27,20	216,00
494	чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
97	бургерброд с маслом	60	7,40	6,70	14,80	186,40
112	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00
		<b>560,00</b>	<b>17,40</b>	<b>18,70</b>	<b>78,20</b>	<b>559,40</b>
	<b>ОБЕД</b>					
106	огурцы свежие порциями	80	0,60	0,08	2,00	11,20
155	суп с крупой	250	1,60	9,08	25,25	180,35
417	пюре из гороха	200	8,20	4,90	40,20	233,00
404	птица отварная	100	18,80	13,00	0,46	194,00
508	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
470	снежок	200	2,70	5,00	10,80	79,00
574	хлеб ржано - пшеничный	80	3,60	0,00	26,00	130,00
		<b>1110,00</b>	<b>36,00</b>	<b>32,06</b>	<b>131,71</b>	<b>937,55</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1670,00</b>	<b>53,40</b>	<b>50,76</b>	<b>209,91</b>	<b>1496,95</b>

*Труфанов*  
*Сомфрановичи*  
*Труфанов*

День: День 9

Сезон: 0

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
255	каша ячневая молочная	200	10,41	8,40	35,60	271,00
494	чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
97	бутерброд с маслом и сыром	60	7,40	8,70	8,40	212,00
112	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		<b>560,00</b>	<b>18,31</b>	<b>17,50</b>	<b>69,00</b>	<b>591,00</b>
	<b>ОБЕД</b>					
106	помидоры порциями	80	0,90	0,16	3,04	19,20
128	борщ с капустой и картофелем	250	3,86	7,20	15,56	130,00
426	картофель отварной	200	5,80	9,80	25,40	204,00
367	гуляш из говядины	90	13,73	14,67	11,26	272,80
508	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
574	хлеб ржано - пшеничный	80	3,60	0,00	26,00	130,00
470	снежок	200	2,70	5,00	10,80	79,00
		<b>1100,00</b>	<b>31,09</b>	<b>36,83</b>	<b>119,06</b>	<b>945,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1660,00</b>	<b>49,40</b>	<b>54,33</b>	<b>188,06</b>	<b>1536,00</b>

*Губернатор  
Сост. В. Мануйлов  
М. Мануйлов*

День: День 10

Сезон: 0

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
537	оладьи с джемом	240	5,60	6,40	30,10	308,00
496	какао с молоком	200	1,60	1,30	25,00	74,40
18	батон	40	3,10	1,20	20,00	103,60
268	омлет натуральный	65	5,60	8,50	1,40	104,00
		<b>545,00</b>	<b>15,90</b>	<b>17,40</b>	<b>76,50</b>	<b>590,00</b>
	<b>ОБЕД</b>					
106	помидоры порциями	80	0,90	0,16	3,04	19,20
142	щи из свежей капусты с картофелем	250	3,80	9,00	13,20	180,00
414	рис отварной	200	4,92	6,10	45,08	272,80
343	рыба тушеная в томате с овощами	100	7,60	4,11	3,60	81,71
508	компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
574	хлеб ржано-пшеничный	80	3,60	0,00	26,00	130,00
467	булочка домашняя	80	5,80	9,40	38,40	176,00
		<b>990,00</b>	<b>27,12</b>	<b>28,77</b>	<b>156,32</b>	<b>969,71</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1535,00</b>	<b>43,02</b>	<b>46,17</b>	<b>232,82</b>	<b>1559,71</b>

*Дружеское*  
*Сотрудничество*  
*направлено*

Прошито, пронумеровано и скреплено  
печатью на 11 (одинадцати)  
листных

Начальник управления общего  
образования администрации  
Ртишевского муниципального района  
Саратовской области  
С. В. Жулева



№ п/п	№ документа	Дата документа	Содержание документа	Подпись
1	10/10	10.10.11	...	...
2	10/11	10.10.11	...	...
3	10/12	10.10.11	...	...
4	10/13	10.10.11	...	...
5	10/14	10.10.11	...	...
6	10/15	10.10.11	...	...
7	10/16	10.10.11	...	...
8	10/17	10.10.11	...	...
9	10/18	10.10.11	...	...
10	10/19	10.10.11	...	...
11	10/20	10.10.11	...	...
12	10/21	10.10.11	...	...
13	10/22	10.10.11	...	...
14	10/23	10.10.11	...	...
15	10/24	10.10.11	...	...
16	10/25	10.10.11	...	...
17	10/26	10.10.11	...	...
18	10/27	10.10.11	...	...
19	10/28	10.10.11	...	...
20	10/29	10.10.11	...	...
21	10/30	10.10.11	...	...
22	10/31	10.10.11	...	...
23	10/32	10.10.11	...	...
24	10/33	10.10.11	...	...
25	10/34	10.10.11	...	...
26	10/35	10.10.11	...	...
27	10/36	10.10.11	...	...
28	10/37	10.10.11	...	...
29	10/38	10.10.11	...	...
30	10/39	10.10.11	...	...
31	10/40	10.10.11	...	...
32	10/41	10.10.11	...	...
33	10/42	10.10.11	...	...
34	10/43	10.10.11	...	...
35	10/44	10.10.11	...	...
36	10/45	10.10.11	...	...
37	10/46	10.10.11	...	...
38	10/47	10.10.11	...	...
39	10/48	10.10.11	...	...
40	10/49	10.10.11	...	...
41	10/50	10.10.11	...	...
42	10/51	10.10.11	...	...
43	10/52	10.10.11	...	...
44	10/53	10.10.11	...	...
45	10/54	10.10.11	...	...
46	10/55	10.10.11	...	...
47	10/56	10.10.11	...	...
48	10/57	10.10.11	...	...
49	10/58	10.10.11	...	...
50	10/59	10.10.11	...	...
51	10/60	10.10.11	...	...
52	10/61	10.10.11	...	...
53	10/62	10.10.11	...	...
54	10/63	10.10.11	...	...
55	10/64	10.10.11	...	...
56	10/65	10.10.11	...	...
57	10/66	10.10.11	...	...
58	10/67	10.10.11	...	...
59	10/68	10.10.11	...	...
60	10/69	10.10.11	...	...
61	10/70	10.10.11	...	...
62	10/71	10.10.11	...	...
63	10/72	10.10.11	...	...
64	10/73	10.10.11	...	...
65	10/74	10.10.11	...	...
66	10/75	10.10.11	...	...
67	10/76	10.10.11	...	...
68	10/77	10.10.11	...	...
69	10/78	10.10.11	...	...
70	10/79	10.10.11	...	...
71	10/80	10.10.11	...	...
72	10/81	10.10.11	...	...
73	10/82	10.10.11	...	...
74	10/83	10.10.11	...	...
75	10/84	10.10.11	...	...
76	10/85	10.10.11	...	...
77	10/86	10.10.11	...	...
78	10/87	10.10.11	...	...
79	10/88	10.10.11	...	...
80	10/89	10.10.11	...	...
81	10/90	10.10.11	...	...
82	10/91	10.10.11	...	...
83	10/92	10.10.11	...	...
84	10/93	10.10.11	...	...
85	10/94	10.10.11	...	...
86	10/95	10.10.11	...	...
87	10/96	10.10.11	...	...
88	10/97	10.10.11	...	...
89	10/98	10.10.11	...	...
90	10/99	10.10.11	...	...
91	10/100	10.10.11	...	...

*Handwritten notes and signatures at the bottom of the page.*