

Меню для лагеря
МБОУ "Рыбновская СШ №1"

1 день

ЗАВТРАК

1	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	210г	260,0 ккал
2	Кофейный напиток с молоком с низким содержанием сахара	200мл	91,2 ккал
3	Фрукт свежий	200г	94,0 ккал
4	Хлеб пшеничный	30г	89,1 ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1	Сок фруктовый	200мл	86,6 ккал
2	Пирожок с начинкой	70г	180,0 ккал

ОБЕД

1	Суп картофельный с горохом и курицей	210г	166,9 ккал
2	Котлета из говядины	100г	163,8 ккал
3	Макароны отварные	150г	169,5 ккал
4	Салат из свеклы отварной	60г	55,7 ккал
5	Компот из смеси сухофруктов с низким содержанием сахара	200мл	81,0 ккал
6	Хлеб пшеничный	20г	59,4 ккал
7	Хлеб ржано-пшеничный	40г	85,6 ккал

Бухгалтер-калькулятор



Луканцова Е.Ю.

Меню для лагеря
МБОУ "Рыбновская СШ №1"

6 день

ЗАВТРАК

1	Каша пшенная жидкая молочная с маслом сливочным	210г	285,0 ккал
2	Чай с низким содержанием сахара	200мл	26,8 ккал
3	Яйцо отварное	40г	63,0 ккал
4	Хлеб пшеничный	30г	89,1 ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1	Йогурт фруктовый	100г	97,5 ккал
2	Фрукт свежий	100г	96,0 ккал

ОБЕД

1	Суп картофельный с фасолью и говядиной	210г	151,2 ккал
2	Жаркое по-домашнему	200г	437,7 ккал
3	Овощи натуральные свежие	60г	13,2 ккал
4	Компот из смеси сухофруктов с низким содержанием сахара	200мл	81,0 ккал
5	Хлеб пшеничный	20г	59,4 ккал
6	Хлеб ржано-пшеничный	40г	85,6 ккал

Бухгалтер-калькулятор



Луканцова Е.Ю.

Меню для лагеря

МБОУ "Рыбновская СШ №1"

2 день

ЗАВТРАК

1	Гуляш из свинины	100г	309,0 ккал
2	Каша рассыпчатая гречневая	150г	243,8 ккал
3	Чай с лимоном с низким содержанием сахара	200мл	27,9 ккал
4	Сыр российский (порциями)	25г	90,0 ккал
5	Хлеб пшеничный	30г	89,1 ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1	Йогурт фруктовый	100г	97,5 ккал
2	Фрукт свежий	150г	70,5 ккал

ОБЕД

1	Суп картофельно-вермишелевый с курицей	210г	162,4 ккал
2	Котлета рыбная (минтай)	100г	145,0 ккал
3	Рис отварной	150г	209,7 ккал
4	Овощи натуральные свежие	60г	7,2 ккал
5	Кисель концентрата	200мл	110,4 ккал
6	Хлеб пшеничный	20г	59,4 ккал
7	Хлеб ржано-пшеничный	40г	85,6 ккал

Бухгалтер-калькулятор



Луканцова Е.Ю.

Меню для лагеря

МБОУ "Рыбновская СШ №1"

5 день

ЗАВТРАК

1	Каша рисовая жидкая молочная с маслом сливочным	210г	251,0 ккал
2	Какао с молоком с низким содержанием сахара	200мл	107,2 ккал
3	Фрукт свежий	150г	70,5 ккал
4	Сыр российский (порциями)	25г	90,0 ккал
5	Хлеб пшеничный	30г	89,1 ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1	Сок фруктовый	200мл	86,6 ккал
2	Пирожок с начинкой	70г	180,0 ккал

ОБЕД

1	Рассольник ленинградский со сметаной	210г	153,6 ккал
2	Тефтели курино-говяжьи с соусом	110г	151,0 ккал
3	Каша рассыпчатая гречневая	150г	243,8 ккал
4	Овощи натуральные свежие	60г	13,2 ккал
5	Компот из свежих яблок с низким содержанием сахара	200мл	78,6 ккал
6	Хлеб пшеничный	20г	59,4 ккал
7	Хлеб ржано-пшеничный	40г	85,6 ккал

Бухгалтер-калькулятор



Луканцова Е.Ю.

Меню для лагеря

МБОУ "Рыбновская СШ №1"

3 день

ЗАВТРАК

1	Каша овсяная жидкая молочная с маслом сливочным	210г	285,0 ккал
2	Чай с низким содержанием сахара	200мл	26,8 ккал
3	Фрукт свежий	100г	96,0 ккал
4	Яйцо отварное	40г	63,0 ккал
5	Хлеб пшеничный	30г	89,1 ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1	Сок фруктовый	200мл	86,6 ккал
2	Зефир ванильный	50г	161,7 ккал

ОБЕД

1	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	210г	131,4 ккал
2	Котлета из курицы	100г	202,5 ккал
3	Картофельное пюре	150г	137,3 ккал
4	Овощи натуральные свежие	60г	13,2 ккал
5	Компот из смеси сухофруктов с низким содержанием сахара	200мл	81,0 ккал
6	Хлеб пшеничный	20г	59,4 ккал
7	Хлеб ржано-пшеничный	40г	85,6 ккал

Бухгалтер-калькулятор



Луканцова Е.Ю.

Меню для лагеря

МБОУ "Рыбновская СШ №1"

4 день

ЗАВТРАК

1	Запеканка из творога с джемом	200г	507,5 ккал
2	Чай с лимоном с низким содержанием сахара	200мл	27,9 ккал
3	Масло сливочное (порциями)	10г	66,0 ккал
4	Хлеб пшеничный	30г	89,1 ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1	Йогурт фруктовый	100г	97,5 ккал
2	Фрукт свежий	200г	94,0 ккал

ОБЕД

1	Суп картофельный с рыбными консервами	210г	132,4 ккал
2	Птица отварная (курица)	100г	177,5 ккал
3	Капуста тушеная	150г	115,5 ккал
4	Салат из свеклы отварной	60г	55,7 ккал
5	Кисель концентрата	200мл	110,4 ккал
6	Хлеб пшеничный	20г	59,4 ккал
7	Хлеб ржано-пшеничный	40г	85,6 ккал

Бухгалтер-калькулятор



Луканцова Е.Ю.