



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«ВАРСКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ –
РЯЗАНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

почтовый адрес: д.8, ул. Школьная, п. Варские, Рязанский район, Рязанская область, 390526.

Тел/факс (4912) 26-12-57

ОГРН 1026200702351 ИНН/КПП – 6215010088/621501001

тел/факс (4912)26-12-57, shkolavar@mail.ru,

П Р И К А З

от «16» мая 2025 г.

№ 796-Р

«Об утверждении примерного 10-дневного меню»

На основании распоряжения администрации муниципального образования – Рязанский муниципальный район Рязанской области от 16.05.2025 г № 185 «Об открытии лагерей с дневным пребыванием детей и лагерей труда и отдыха на базе муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений в период летних каникул 2025 года», санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28, в целях совершенствования системы организации и улучшения качества питания обучающихся в МБОУ «Варсковская СШ» во время летней оздоровительной компании:

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Утвердить с 16.05.2025 г. примерное циклическое десяти дневное меню рациона питания детей в лагере с дневным пребыванием детей и лагере труда и отдыха в период летних каникул (Приложение № 1).
2. Утвердить технологические карты
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор



О.Г. Рожкова

**Примерное десятидневное цикличное меню
рациона питания детей в лагере с дневным пребыванием детей и лагере труда и
отдыха
в период с 27.05.2025г. по 26.06.2025 г.
в МБОУ «Варсковская средняя школа»
муниципального образования –
Рязанский муниципальный район Рязанской области**

Меню лагерь

№ рецепта	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Калории
1 день						
ЗАВТРАК						
302	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200\10	4,8	8,2	30,4	220
	Крупа манная	30				
	Сахар	10				
	Молоко	100				
	Масло сливочное	5				
691	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,8	7,2	55,8	269
	Кофейный напиток	5				
	Молоко	100				
	Сахар	15				
1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30\25	1,1	9,0	6,8	108
	Сыр	25				
	Хлеб пшеничный	30				
	БАНАН	100	2,2	0,8	31,5	144
ОБЕД						
	ПОМИДОРЫ	100	1,1	0,2	3,8	24
184	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250	3,78	2,0	15,5	112,52
	Курица	60				
	Масло растительное	5				
	Лук репчатый	10				
	Томатная паста	5				
	Морковь	10				
	картофель	100				
332	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	6,8	12,2	45,6	136
	макаронны	80				
	Масло сливочное	10				
437	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	100	16,8	14,3	3,9	202
	КУРИЦА	80				
	Мука	2				
	Томатное пюре	10				
	Масло растительное	10				
	Лук репчатый	20				
	Чай С САХАРОМ	200	1,0	0,0	21,2	88
	чай	0,1				
	Сахар	15				
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,4	0,5	20,7	98
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,1	0,9	15,5	75

2 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
366	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150		17,1	12,1	15,5	244			
	Творог	135								
	Сахар	10								
	Мука	10								
	Яйцо	1 шт.								
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,2	0,0	15,0	56			
	Чай	1								
	Сахар	15								
	ПЕЧЕНЬЕ	30		3,3	4,3	36,2	196			
ОБЕД										
	ОГУРЦЫ	100		0,7	0,1	1,9	14			
124	ЩИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250		2,3	4,3	10,0	88			
	Томатная паста	5								
	Растительное масло	10								
	Сметана	5								
	Капуста б\к	50								
	Картофель	100								
	Морковь	20								
	Лук репчатый	20								
	Говядина	40								
520	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200		4,2	10,0	29,0	252			
	Картофель	200								
	Молоко	40								
	Масло сливочное	10								
374	КОТЛЕТА	100		21,8	7,3	0,0	152			
	«Любительская»									
	Минтай	70								
	Масло растительное	3								
	Морковь	25								
	Яйцо	10								
	Хлеб пшеничный	8								
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		3,4	0,5	20,7	98			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,1	0,9	15,5	75			
640	КИСЕЛЬ	200		0,0	0,0	26,0	106			
	Черная смородина	20								
	Сахар	20								
	Крахмал картофельный	5								

3 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
284	КАША МОЛОЧНАЯ	ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200		11,4	15,3	8,1		220
	Геркулес		30						
	Масло сливочное		10						
	Сахар		10						
	Молоко		100						
691	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,8	7,2	55,8			110
	Кофейный напиток		5						
	Молоко		100						
	Сахар		15						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,1	0,9	15,5			75
	ЯБЛОКО		100	1,4	0,3	12,1			64
ОБЕД									
	ПОМИДОРЫ		100	1,1	0,2	3,8			24
139	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ		250	6,2	5,6	22,3			167
	Горох		30						
	Масло растительное		10						
	Лук репчатый		12						
	Морковь		12						
	Томатная паста		10						
	Картофель		150						
	Курица		40						
511	РИС ОТВАРНОЙ		200	74,8	12,0	47,6			336
	Рис		40						
	Масло сливочное		10						
697	Котлета из курицы		100	18,2	18,4	0,7			241
	Курица		75						
	Сухари панировочные		5						
	Масло растительное		5						
	Хлеб пшеничный		20						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	3,4	0,5	20,7			98
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,1	0,9	15,5			75
686	ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200\7	0,2	0,0	15,2			61
	Чай		1						
	Сахар		15						
	Лимон		2						
	ПЕЧЕНЬЕ		30	3,3	4,3	36,2			196

4 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
340	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200		10,0	16,7	1,9			199
	Яйцо	3 шт.							
	Масло сливочное	10							
	Молоко	20							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,1	0,9	15,5			75
686	КАКАО С МОЛОКОМ	200		0,2	0,0	15,2			61
	Молоко	100							
	Сахар	15							
	Какао	4							
	ПРЯНИК	30		0,8	1,0	23,2			106,2
ОБЕД									
	ОГУРЦЫ	100		0,7	0,1	1,9			14
221	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200		15,6	15,5	38,6			357
	Вермишель	35							
	Картофель	100							
	Морковь	10							
	Лук репчатый	10							
	Томатная паста	5							
	Масло растительное	5							
297	Курица	70							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200		9,3	10,5	45,3			313
	РАССЫПЧАТАЯ								
	Крупа гречневая	70							
	Масло сливочное	10							
413	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70		12,83	14,8	10,25			237
	Говядина	50							
	Хлеб пшеничный	12							
	Лук	12							
	Масло растительное	6							
	Мука	4							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		3,4	0,5	20,7			98
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,1	0,9	15,5			75
644	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200		0,3	0,0	14,5			55
	Сухофрукты	20							
	Сахар	20							

5 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
259	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200		11,4	19,3	8,1		220	
	Геркулес	30							
	Сахар	5							
	Сливочное масло	10							
	Молоко	100							
691	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,8	7,2	55,8			110	
	Какао	5							
	Молоко	100							
	Сахар	15							
	БУТЕРБРОД С сыром и маслом	30/15/5	9,54	15,59	37,35			323	
	Хлеб пшеничный	30							
	Сыр	15							
	Масло	5							
	БАНАН	100	0,4	0,3	10,3			47	
ОБЕД									
	ПОМИДОРЫ	100	1,1	0,2	3,8			24	
184	СУП РЫБНЫЙ	250	8,1	6,6	6,3			117	
	Минтай	50							
	Картофель	100							
	Морковь	10							
	Лук репчатый	10							
	Пшено	10							
	Масло растительное	5							
411	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	200	13,1	85,8	62,9			108	
	Картофель	150							
	Томатная паста	5							
	Масло растительное	5							
	Лук репчатый	10							
	Говядина	50							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,4	0,5	20,7			98	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,1	0,9	15,5			75	
640	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	26,0				
	чай	0,1							
	Сахар	15							
	ПЕЧЕНЬЕ	30	3,3	4,3	36,2			196	

6 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
510	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		3,0	8,0	31,6		218	
	Рис	20							
	Масло сливочное	5							
	Сахар	5							
	Молоко	100							
686	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		0,8	1,0	23,2		106,2	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200\7		0,2	0,0	15,2		61	
	Чай	1							
	Сахар	15							
	Лимон	2							
	ЯБЛОКИ	100		0,4	0,4	9,8		47	
ОБЕД									
184	ОГУРЦЫ	100		0,7	0,1	1,9		14	
	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		8,1	6,6	6,3		117	
	Картофель	100							
	Морковь	10							
	Лук репчатый	10							
332	Томатная паста	5							
	Масло растительное	5							
	Фрикадельки из говядины								
	Говядина	40							
	Лук репчатый	10							
437	Яйцо	1\4							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200		6,8	12,2	45,6		136	
	Макароны	60							
	Масло сливочное	10							
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100		16,8	14,3	3,9		202	
	Говядина	50							
	Мука	2							
	Томатное пюре	5							
	Масло растительное	5							
	Лук репчатый	10							
	ПЕЧЕНЬЕ	30		3,3	4,3	36,2		196	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		3,4	0,5	20,7		98	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,1	0,9	15,5		75	
	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200		1,0	0,0	21,2		88	

7 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
259	СУП МОЛОЧНЫЙ	ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	250	11,4	19,3	8,1	220		
	Вермишель		20						
	Сахар		10						
	Молоко		100						
	Масло сливочное		5						
691	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2,8	7,2	55,8	296		
	Кофейный напиток		5						
	Молоко		100						
	Сахар		15						
1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ		1\25	1,1	9,0	6,8	108		
	Сыр		25						
	Хлеб пшеничный		10						
	АПЕЛЬСИНЫ		100	1,4	0,3	12,1	64		
ОБЕД									
	ПОМИДОРЫ		100	1,1	0,2	3,8	24		
110	БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ		250	2,8	5,2	13,1	106		
	Сметана		5						
	Свекла		20						
	Капуста		50						
	Морковь		12						
	Лук репчатый		12						
	Курица		40						
	Томатное пюре		9						
	Масло растительное		6						
511	РИС ОТВАРНОЙ		200	74,8	12,0	47,6	336		
	Рис		60						
	Масло сливочное		10						
426	КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ		80	30,6	18,2	0	213		
	Говядина		57						
	Яйцо		1\4						
	Сухари панировочные		10						
	Масло сливочное		6						
	Хлеб пшеничный		20						
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200	0,3	0,0	14,5	55		
	Сухофрукты		20						
	Сахар		20						
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	3,4	0,5	20,7	98		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,1	0,9	15,5	75		

8 день										
ЗАВТРАК										
302	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200		4,8	8,2	30,4	220			
	Крупа манная	20								
	Сахар	10								
	Молоко	100								
	Масло сливочное	5								
691	КАКАО С МОЛОКОМ	200		2,8	7,2	55,8	296			
	Какао	4								
	Молоко	100								
	Сахар	15								
1	БУТЕРБРОД С маслом	50		1,1	9,0	6,8	108			
	Масло	20								
	Хлеб пшеничный	30								
ОБЕД										
	Огурец	100		1,1	0,2	3,8	24			
184	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250		3,78	2,0	15,5	112,52			
	Курица	60								
	Масло растительное	5								
	Лук репчатый	12								
	Томатная паста	5								
	Морковь	10								
	Картофель	100								
332	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	230		16,8	14,3	3,9	202			
	Курица	57								
	Масло растительное	9								
	Лук	16								
	Морковь	16								
	Томатная паста	5								
	Рис	57								
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200		1,0	0,0	21,2	88			
	Повидло	10								
	Сахар	10								
	Крахмал	5								
	Лимонная кислота	0,02								
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		3,4	0,5	20,7	98			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,1	0,9	15,5	75			

9 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
366	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,5	15,9	34,1	334,4			
	Макаронны	60							
	Масло сливочное	5							
	Сыр	20							
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	56			
	Чай	1							
	Сахар	15							
	ПРЯНИК	50	3,3	4,3	36,2	196			
	ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,8	47			
ОБЕД									
124	ПОМИДОР СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ КУР	100 250	0,7 2,3	0,1 4,3	1,9 10,0	14 88			
	Томатная паста	9							
	Растительное масло	3							
	Вермишель	20							
	Картофель	20							
	Морковь	12							
	Лук репчатый	3							
	Курица	40							
520	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,2	10,0	29,0	252			
	Картофель	150							
	Молоко	10							
	Масло сливочное	10							
374	РЫБА ТУШЕННАЯ	70/60	21,8	7,3	0,0	152			
	Минтай	70							
	Масло сливочное	5							
	Лук репчатый	4							
	Морковь	4							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	3,4	0,5	20,7	98			
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,1	0,9	15,5	75			
640	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	26,0	106			
	Чай	1							
	Сахар	15							

10 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
284	КАША МОЛОЧНАЯ	ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200		11,4	15,3	8,1		220
	Геркулес		20						
	Масло сливочное		5						
	Сахар		5						
	Молоко		100						
691	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200		2,8	7,2	55,8		110
	Кофейный напиток		5						
	Молоко		100						
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30		2,1	0,9	15,5		75
	АПЕЛЬСИНЫ		100		1,4	0,3	12,1		64
ОБЕД									
	ОГУРЕЦ		100		1,1	0,2	3,8		24
139	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ		250		6,2	5,6	22,3		167
	Горох		20						
	Масло растительное		6						
	Лук репчатый		12						
	Морковь		12						
	Томатная паста		6						
	Курица		40						
511	РИС ОТВАРНОЙ		200		74,8	12,0	47,6		336
	Рис		60						
	Масло сливочное		10						
697	ПТИЦА ОТВАРНАЯ		80		18,2	18,4	0,7		241
	Курица		93						
	Масло СЛИВОЧНОЕ		13						
	ПЕЧЕНЬЕ		30		3,3	4,3	36,2		196
	ХЛЕБ РЖАНОЙ		30		3,4	0,5	20,7		98
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30		2,1	0,9	15,5		75
686	ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200		0,2	0,0	15,2		61
	Чай		1						
	Сахар		15						
	Лимон		2						