

Согласовано
Начальник ЛДП
Макеева И.П. _____
июнь 2025 года

Утверждаю
Директор МБОУ Мучкапской СОШ
Мишина Л.Н. _____
июнь 2025 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
лагеря дневного пребывания «Радуга» МБОУ Мучкапской СОШ
в летний период 2025 года.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 1						
	Завтрак:					
	Каша молочная манная	200	5,7	7,54	35,74	233
	Компот	200	0,2	0,0	20,85	82,6
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,96	0,88	21,2	98,4
	Фрукты свежие в ассортименте (банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<i>ИТОГО</i>		9,46	9,02	92,49	484,5
	Обед:					
	Овощи свежие резанные (помидор)	40	0,24	0,08	1,68	7,96
	Суп перловый	250	1,0	2,1	5,7	46,0
	Гречка отварная	180	7,46	5,61	35,84	230,45
	Гуляш из свинины	50	6,95	3,25	2,0	65,15
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Йогурт	200	9,2	11,46	32,9	207,0
	Изделие кондитерское (печенье)	30	2,22	3	22,8	134,1
	<i>ИТОГО</i>		31,03	26,22	121,44	789,9
	<i>ИТОГО за день</i>		40,49	35,24	213,93	1274,4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 2						
	Завтрак:					
	Каша молочная пшениная	200	5,85	7,99	34,33	232,1
	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,96	0,88	21,2	98,4
	Фрукты свежие в ассортименте (апельсин)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО		9,71	9.47	85,43	461
	Обед:					
	Овощи свежие резанные (огурец)	40	0,26	0,05	1,12	6,13
	Суп гороховый	250	2,0	2,4	14,8	90,0
	Макароны отварные	150	3,5	4,1	23,5	147,0
	Курица, соус	120/30	30,56	11,84	0,8	232,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Компот	200	0,2	0,0	20,85	82,6
	Изделие кондитерское (пряник)	40	11,76	1,16	30,8	133,2
	ИТОГО		52,24	20,27	112,39	790,17
	ИТОГО за день		61,95	29,74	197,82	1251,17

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 3						
	Завтрак:					
	Каша молочная рисовая	200	4,8	12,8	31,4	260,0
	Хлеб пшеничный (батон)	40	4,6	0,4	30,2	142,0
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	0,75	29,0
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<i>ИТОГО</i>		<i>10,1</i>	<i>13,8</i>	<i>77,05</i>	<i>501,5</i>
	Обед:					
	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,72	1,98	7,02	49,2
	Суп с фрикадельками	250	2,6	0,9	8,7	48
	Картофельное пюре	180	2,1	4,5	14,6	109
	Котлета, соус	80/30	7,9	7,2	9	129,3
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Сок	200	0,0	0,0	22,4	92,0
	Изделие кондитерское (печенье)	30	2,22	3	22,8	134,1
	<i>ИТОГО</i>		<i>18,88</i>	<i>16,34</i>	<i>76,04</i>	<i>613,94</i>
	<i>ИТОГО за день</i>		<i>28,98</i>	<i>30,14</i>	<i>153,09</i>	<i>1115,44</i>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 4						
	Завтрак:					
	Творожные сырники с повидлом	100/20	34,2 0,36	24,4 2,26	31 0,34	484 10,14
	Какао на молоке	200	3,8	3,0	23,0	130,8
	Фрукты свежие в ассортименте (груша)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<i>ИТОГО</i>		38,96	30,26	69,04	695,44
	Обед:					
	Овощи свежие резанные (помидор)	40	0,24	0,08	1,68	7,96
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,8	4,1	10,6	93
	Рис отварной	180	3,6	6,0	37,05	220,5
	Тефтели, соус	100 30	9,8	9	10,11	158,5
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0
	Изделие кондитерское (пряник)	40	11,76	1,16	30,8	133,2
	<i>ИТОГО</i>		33,46	21,06	125,96	772,4
	<i>ИТОГО за день</i>		72,42	51,32	195	1467,84

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 5						
	Завтрак:					
	Каша молочная геркулесовая	200	6,6	9,19	16,54	238,7
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,96	0,88	21,2	98,4
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,75	29,0
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО		26,96	16,12	144,52	817,54
	Обед:					
	Овощи свежие резанные (огурец)	40	0,26	0,05	1,12	6,13
	Суп вермишелевый	250	2,75	5,75	13,75	120
	Гречка отварная	180	7,46	5,61	35,84	230,45
	Зраза мясная с соусом	75	7,9	7,2	9,0	129,3
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Сок	200	1,0	0,2	18,4	92,0
	Изделие кондитерское (вафля)	30	2,46	5,94	15,9	127,5
	ИТОГО		25,79	25,47	114,53	804,62
	ИТОГО за день		52,75	41,59	259,05	1622,16

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 6						
	Завтрак:					
	Каша молочная пшеничная	200	10,61	8,51	56,91	332,2
	Компот	200	0,2	0,0	20,85	82,6
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,96	0,88	21,2	98,4
	Фрукты свежие в ассортименте (апельсин)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО		14,37	9,99	113,66	583,7
	Обед:					
	Овощи свежие резанные (помидор)	40	0,24	0,08	1,68	7,96
	Борщ со сметаной	250/25	3,7	16,4	13,1	106,2
	Плов из птицы	180	18,63	18,17	41,63	411,7
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Сок	200	0,0	0,0	22,4	92,0
	Изделие кондитерское (вафля)	30	2,46	5,94	15,9	127,5
	ИТОГО		28,99	41,31	115,23	844,6
	ИТОГО за день		43,36	51,3	228,89	1428,3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 7						
	Завтрак:					
	Каша молочная рисовая	200	4,8	12,8	31,4	260,0
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,96	0,88	21,2	98,4
	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0
	Фрукты свежие в ассортименте (банан)	100	0,3	0,3	8,6	41,3
	ИТОГО		8,36	13,98	76,4	459,7
	Обед:					
	Овощи свежие резанные (огурцы)	40	0,26	0,05	1,12	6,13
	Суп гороховый	250	2,6	0,9	8,7	48
	Картофельное пюре	180	2,1	4,5	14,6	109
	Рыба отварная	120	44,2	8	0	248
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Компот	200	0,2	0,0	20,85	82,6
	Изделие кондитерское (печенье)	30	2,22	3	22,8	134,1
	ИТОГО		55,54	17,7	88,59	727,07
	ИТОГО за день		63,9	31,15	164,99	1186,77

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 8						
	Завтрак:					
	Каша молочная манная	200	5,7	7,54	35,74	233
	Компот	200	0,2	0,0	20,85	82,6
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,96	0,88	21,2	98,4
	Фрукты свежие в ассортименте (груша)	100	0,46	0,46	11,3	51,0
	<i>ИТОГО</i>		9,32	8,88	89,09	465
	Обед:					
	Овощи свежие резанные (помидор)	40	0,24	0,08	1,68	7,96
	Суп пшеничный с рыбными консервами	250	9,5	5,97	7,5	113,5
	Овощное рагу с мясом	180	16,01	9,85	27,6	266,22
	Сок	200	1,0	0,2	18,4	92,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Изделие кондитерское (пряник)	40	11,76	1,16	30,8	133,2
	<i>ИТОГО</i>		42,47	17,98	106,5	712,12
	<i>ИТОГО за день</i>		51,79	26,86	195,59	1177,12

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 9						
	Завтрак:					
	Каша молочная пшеничная	200	5,85	7,99	34,33	232,1
	Чай с сахаром	200	0,24	0,0	19,99	76,49
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,96	0,88	21,2	98,4
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,8	0,0	19,8	76,0
	<i>ИТОГО</i>		<i>10,85</i>	<i>8,87</i>	<i>95,32</i>	<i>482,99</i>
	Обед:					
	Овощи свежие резанные (огурец)	40	0,26	0,05	1,12	6,13
	Суп рисовый	250	6,75	0,5	18	103,25
	Пюре гороховое	180	13,3	5,3	34,1	236
	Котлета мясная с подливкой	80/30	7,9	7,2	9,0	129,3
	Сок	200	1,0	0,2	18,4	92,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Изделие кондитерское (пряник)	40	11,76	1,16	30,8	133,2
	<i>ИТОГО</i>		<i>44,93</i>	<i>15,13</i>	<i>131,94</i>	<i>799,12</i>
	<i>ИТОГО за день</i>		<i>55,78</i>	<i>24</i>	<i>227,26</i>	<i>1282,11</i>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 10						
	Завтрак:					
	Каша молочная геркулесовая	200	6,6	9,19	16,54	238,7
	Лимонный напиток	200	0,2	0,0	20,85	82,6
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,96	0,88	21,2	98,4
	Фрукты свежие в ассортименте (банан)	100	0,3	0,3	8,6	41,3
	ИТОГО		10,06	10,37	67,19	461
	Обед:					
	Овощи свежие резанные (помидор)	40	0,24	0,08	1,68	7,96
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	3,05	6,3	10,3	108
	Макароны отварные	180	7,46	5,61	35,84	230,45
	Наггетсы куриные	50	7,9	7,2	9,0	129,3
	Йогурт	200	9,2	11,46	32,9	207,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Изделие кондитерское (печенье)	30	2,22	3	22,8	134,1
	ИТОГО		34,03	34,37	133,04	916,05
	ИТОГО за день		44,09	44,74	200,23	1377,05

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 11						
	Завтрак:					
	Каша молочная пшеничная	200	5,85	7,99	34,33	232,1
	Чай с сахаром	200	0,24	0,0	19,99	76,49
	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,96	0,88	21,2	98,4
	Фрукты свежие в ассортименте (апельсин)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО		9,65	9,47	90,22	477,49
	Обед:					
	Овощи свежие резанные (огурцы)	40	0,26	0,05	1,12	6,13
	Суп гречневый	250	6,5	7,25	8	122,25
	Плов	180	18,63	18,17	41,63	411,7
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Компот	200	0,2	0,0	20,85	82,6
	Изделие кондитерское (вафля)	30	2,46	5,94	15,9	127,5
	ИТОГО		32,01	32,13	108,02	849,42
	ИТОГО за день		41,66	41,6	198,24	1326,91

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ 12						
	Завтрак:					
	Каша молочная рисовая	200	4,8	12,8	31,4	260,0
	Хлеб пшеничный (батон)	60	4,6	0,4	30,2	142,0
	Апельсиновый напиток	200	0,2	0,0	20,85	82,6
	Фрукты свежие в ассортименте (груша)	100	0,46	0,46	11,3	51,0
	ИТОГО		10,06	13,66	93,75	535,6
	Обед:					
	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,72	1,98	7,02	49,2
	Суп рисовый	250	6,75	0,5	18	103,25
	Картофельное пюре	200	2,3	4,8	15,1	119,0
	Зраза мясная с соусом	75	7,9	7,2	9,0	129,3
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Чай с сахаром	200	0,24	0,0	19,99	76,49
	Изделие кондитерское (вафля)	30	2,46	5,94	15,9	127,5
	ИТОГО		23,85	19,24	100,19	662,74
	ИТОГО за день		33,91	32,9	193,94	1198,34