СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Мучкапской
СОШ _____ Л.Н.Мишина

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ЛДП
_____ О.В.Чурилова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

в лагере дневного пребывания «Росинка» 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:						
	Макароны отварные	150	3,5	4,1	23,5	147,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	0,75	29,0
	Бутерброд с сыром	45	6,1	10,1	9,4	155,0
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,8	0,0	19,8	76,0
	<i>ИТОГО</i>		22,5	27,13	74,77	647,59
Обед:						
	Овощи свежие резанные (огурец)	15	0,1	0,02	0,42	2,3
	Суп гороховый	250	2,6	0,9	8,7	48,0
	Картофельное пюре	150	2,1	4,5	14,6	109,0
	Котлета мясная с подливой	75	7,9	7,2	9	129,3
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Йогурт	200	9,2	11,46	32,9	207,0
	Изделие кондитерское (пряники)	30	1,94	2,46	20,49	111,9
	<i>ИТОГО</i>		27,8	27,26	106,63	706,74
	<i>ИТОГО за день</i>		50,3	54,39	181,4	1354,33

№ 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 рисовая	180	4,8	12,8	31,4	260,0
	Хлеб пшеничный (батон)	60	4,6	0,4	30,2	142,0
	Какао на молоке	200	3,8	3,0	23,0	130,8
	Фрукты свежие в ассортименте (банан)	100	0,3	0,3	8,6	41,3
	<i>ИТОГО</i>		<i>13,5</i>	<i>16,5</i>	<i>93,2</i>	<i>574,1</i>
Обед:						
	Овощи свежие резанные (<i>помидор</i>)	20	0,12	0,04	0,84	3,98
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,8	4,1	10,6	93,0
	Гречка отварная	180	7,46	5,61	35,84	230,45
	Тефтели	75	7,9	7,2	9,0	129,3
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Чай	200	0,3	0,0	15,2	60
	Хлеб пшеничный (батон)	60	4,6	0,4	30,2	142,0
	<i>ИТОГО</i>		<i>37,04</i>	<i>29,53</i>	<i>139,9</i>	<i>904,97</i>
	<i>ИТОГО за день</i>		<i>50,54</i>	<i>46,03</i>	<i>233,10</i>	<i>1479,07</i>

05.06.2024

№ рец.	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:					
	Запеканка творожная с повидлом	200/20	34,2 0,36	24,4 2,26	31,0 0,34	484,0 10,14
	Кофейный напиток	200	6,0	4,8	71,2	80,0
	Фрукты свежие в ассортименте (апельсин)	100	0,46	0,46	11,3	51,0
	<i>ИТОГО</i>		<i>53,41</i>	<i>39,28</i>	<i>164,98</i>	<i>939,04</i>
	Обед:					
	Овощи свежие резанные (огурец)	15	0,1	0,02	0,42	2,3
	Суп рисовый	250	1,0	2,1	5,7	46,0
	Макароны отварные	180	3,5	4,1	23,5	147,0
	Гуляш из свинины	100	13,9	6,5	4,0	130,3
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Сок	200	0,0	0,0	22,4	92,0
	<i>ИТОГО</i>		<i>27,06</i>	<i>13,84</i>	<i>106,74</i>	<i>658,84</i>
	<i>ИТОГО за день</i>		<i>80,47</i>	<i>53,12</i>	<i>271,72</i>	<i>1597,88</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 4						
	Завтрак:					
	Рис отварной	180	3,6	6,0	37,05	220,5
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0
	Бутерброд с сыром	45	6,1	10,1	9,4	155,0
	Фрукты свежие в ассортименте (апельсин)	100	0,4	0,0	9,8	38,3
	<i>ИТОГО</i>		<i>58,56</i>	<i>24,82</i>	<i>91,97</i>	<i>921,04</i>
	Обед:					
	Овощи свежие резанные (<u>помидор</u>)	20	0,12	0,04	0,84	3,98
	Суп с фрикадельками	250	2,0	2,4	14,8	90,0
	Картофельное пюре	180	2,1	4,5	14,6	109,0
	Курица отварная	120	30,56	11,84	0,8	232,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,0	20,85	82,6
	Изделие кондитерское (<u>вафли</u>)	60	1,25	7,0	15,8	132,5
	<i>ИТОГО</i>		<i>40,19</i>	<i>26,5</i>	<i>88,21</i>	<i>749,32</i>
	<i>ИТОГО за день</i>		<i>98,75</i>	<i>51,32</i>	<i>180,18</i>	<i>1570,36</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 5						
Завтрак:						
	Макароны отварные	150	3,5	4,1	23,5	147,0
	Тефтели	90	7,04	12,21	0,8	141,35
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,0	0,75	29,0
	Бутерброд с сыром	45	6,1	10,1	9,4	155,0
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,8	0,0	19,8	76,0
	<i>ИТОГО</i>		<i>22,5</i>	<i>27,13</i>	<i>74,77</i>	<i>647,59</i>
Обед:						
	Овощи свежие резанные (огурец)	15	0,1	0,02	0,42	2,3
	Суп гороховый	250	2,6	0,9	8,7	48,0
	Картофельное пюре	150	2,1	4,5	14,6	109,0
	Котлета мясная с подливой	75	7,9	7,2	9	129,3
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Йогурт	200	9,2	11,46	32,9	207,0
	Изделие кондитерское (пряники)	30	1,94	2,46	20,49	111,9
	<i>ИТОГО</i>		<i>27,8</i>	<i>27,26</i>	<i>106,63</i>	<i>706,74</i>
	<i>ИТОГО за день</i>		<i>50,3</i>	<i>54,39</i>	<i>181,4</i>	<i>1354,33</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 6						
	Завтрак:					
	Гречка отварная	180	8,7	7,8	42,6	279,0
	Котлета с подливкой	75	7,9	7,2	9,0	129,3
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Сок	200	0,0	0,0	22,4	92,0
	Хлеб пшеничный (батон)	60	4,6	0,4	30,2	142,0
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,8	0,0	19,8	76,0
	<i>ИТОГО</i>		<i>26,96</i>	<i>16,12</i>	<i>144,52</i>	<i>817,54</i>
	Обед:					
	Свекла отварная	100	2,4	7,6	13,0	129,0
	Борщ вегетарианский	250	2,0	5,25	13,0	105,0
	Плов	180	19,44	10,62	34,2	312,84
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Какао на молоке	200	3,8	3,0	23,0	130,8
	Изделие кондитерское (печенье)	20	1,4	3,6	13,2	92,0
	<i>ИТОГО</i>		<i>33,0</i>	<i>30,79</i>	<i>116,92</i>	<i>868,88</i>
	<i>ИТОГО за день</i>		<i>59,96</i>	<i>46,91</i>	<i>261,44</i>	<i>1686,42</i>

10.06.2024

№ рец.	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 геркулесовая	200	4,8	10,0	21,4	196,0
	Кофейный напиток	200	6,0	4,8	71,2	80,0
	Изделие кондитерское (печенье)	20	1,4	3,6	13,2	92,0
	Фрукты свежие в ассортименте (апельсин)	100	0,4	0,0	9,8	38,3
	<i>ИТОГО</i>		<i>17,2</i>	<i>18,8</i>	<i>145,8</i>	<i>548,3</i>
	Обед:					
	Овощи свежие резанные (<u>помидор</u>)	20	0,12	0,04	0,84	3,98
	Суп вермишелевый	250	905	13,1	10,4	198,5
	Картофельное пюре	200	2,3	4,8	15,1	119,0
	Голень куриная	120	38,2	14,8	1,0	290,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Чай	200	9,2	11,46	32,9	207,0
	<i>ИТОГО</i>		<i>65,58</i>	<i>45,72</i>	<i>96,76</i>	<i>998,12</i>
	<i>ИТОГО за день</i>		<i>82,78</i>	<i>64,52</i>	<i>242,56</i>	<i>1546,42</i>

11.06.2024

№ 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:					
	Творожные сырники со сгущенным молоком	200/15	32,6	27,2	40,8	480,0
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,0	20,8	82,6
	Фрукты свежие в ассортименте (банан)	100	0,3	0,3	8,6	41,3
	<i>ИТОГО</i>		<i>37,7</i>	<i>27,9</i>	<i>100,4</i>	<i>745,9</i>
	Обед:					
	Овощи свежие резанные <i>(огурец)</i>	15	0,1	0,02	0,42	2,3
	Суп пшеничный с рыбными консервами	250	7,25	8,0	13,25	153,8
	Овощное рагу с мясом	180/100	4,14 3,8	9,18 11,1	19,3 10,2	174,6 257,7
	Кофейный напиток	200	6,0	4,8	71,2	80,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	<i>ИТОГО</i>		<i>33,35</i>	<i>43,02</i>	<i>157,19</i>	<i>1008,94</i>
	<i>ИТОГО за день</i>		<i>71,05</i>	<i>70,92</i>	<i>257,59</i>	<i>1754,84</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 9						
	Завтрак:					
	Каша рисовая	200	2,3	4,8	15,1	119,0
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,0	20,8	82,6
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Изделие кондитерское (печенье)	20	1,4	3,6	13,2	92,0
	Фрукты свежие в ассортименте (груша)	100	0,46	0,46	11,3	51,0
	<i>ИТОГО</i>		<i>18,72</i>	<i>22,28</i>	<i>89,52</i>	<i>630,14</i>
	Обед:					
	Овощи свежие резанные (<i>помидор</i>)	20	0,12	0,04	0,84	3,98
	Борщ украинский на м/к бульоне	250/25	1,82	4,91	12,74	102,5
	Гречка отварная	200	11,6	10,4	56,8	372,0
	Гуляш	100	1309	605	4,0	130,3
	Сок	200	1,0	0,2	18,4	92,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Хлеб пшеничный (батон)	60	4,6	0,4	30,2	142,0
	<i>ИТОГО</i>		<i>37,0</i>	<i>23,17</i>	<i>143,5</i>	<i>942,02</i>
	<i>ИТОГО за день</i>		<i>55,72</i>	<i>45,45</i>	<i>233,02</i>	<i>1572,16</i>

13.06.2024

№ 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 пшеничная	180	3,38	5,21	12,93	112,47
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	0,75	29,0
	Бутерброд с сыром	45	6,1	10,1	9,4	155,0
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,8	0,0	19,8	76,0
	<i>ИТОГО</i>		<i>11,38</i>	<i>15,31</i>	<i>42,88</i>	<i>372,47</i>
	Обед:					
	Овощи свежие резанные (огурец)	15	0,1	0,02	0,42	2,3
	Суп рисовый	250	2,5	12,12	69,7	350,0
	Макароны отварные	150	3,5	4,1	23,5	147,0
	Котлета мясная	75	7,9	7,2	9,0	129,3
	Кофейный напиток	200	6,0	4,8	71,2	80,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	<i>ИТОГО</i>		<i>28,56</i>	<i>29,36</i>	<i>224,54</i>	<i>949,84</i>
	<i>ИТОГО за день</i>		<i>39,94</i>	<i>44,67</i>	<i>267,42</i>	<i>1322,31</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 11						
	Завтрак:					
	Каша рисовая молочная	180	3,6	6,0	37,05	220,5
	Лимонный напиток	200	0,0	0,0	24,2	94,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Хлеб пшеничный (батон)	60	4,6	0,4	30,2	142,0
	Фрукты свежие в ассортименте (батон)	100	0,3	0,3	8,6	41,3
	<i>ИТОГО</i>		<i>56,66</i>	<i>15,42</i>	<i>120,57</i>	<i>845,04</i>
	Обед:					
	Овощи свежие резанные (<u>помидор</u>)	20	0,12	0,04	0,84	3,98
	Суп - лапша на м/к бульоне	250	2,75	5,75	13,75	120,0
	Картофельное пюре	200	2,8	6,0	19,5	145,3
	Рыба отварная	90	7,04	12,21	0,8	141,35
	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	9,2	11,46	32,9	207,0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Хлеб пшеничный (батон)	60	4,6	0,4	30,2	142,0
	<i>ИТОГО</i>		<i>30,47</i>	<i>36,58</i>	<i>118,51</i>	<i>585,87</i>
	<i>ИТОГО за день</i>		<i>87,13</i>	<i>52,0</i>	<i>239,08</i>	<i>1430,91</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 12						
	Завтрак:					
	Каша молочная рисовая	180	4,8	12,8	31,4	260,0
	Хлеб пшеничный (батон)	60	4,6	0,4	30,2	142,0
	Какао на молоке	200	3,8	3,0	23,0	130,8
	Фрукты свежие в ассортименте (банан)	100	0,3	0,3	8,6	41,3
	<i>ИТОГО</i>		<i>13,5</i>	<i>16,5</i>	<i>93,2</i>	<i>574,1</i>
	Обед:					
	Овощи свежие резанные (<i>помидор</i>)	20	0,12	0,04	0,84	3,98
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,8	4,1	10,6	93,0
	Гречка отварная	180	7,46	5,61	35,84	230,45
	Котлета мясная с подливкой	75	7,9	7,2	9,0	129,3
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,52	99,24
	Чай	200	0,3	0,0	15,2	60
	Хлеб пшеничный (батон)	60	4,6	0,4	30,2	142,0
	<i>ИТОГО</i>		<i>37,04</i>	<i>29,53</i>	<i>139,9</i>	<i>904,97</i>
	<i>ИТОГО за день</i>		<i>50,54</i>	<i>46,03</i>	<i>233,10</i>	<i>1479,07</i>