

Согласовано

Утверждаю

Начальник лагеря

Директор МБОУ «Ржаксинская СОШ №2
им. Г.А. Пономарёва»



Ломакина И.Ю.

март 2025 года



Рязанова Т.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

в лагере дневного пребывания

Муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Ржаксинская средняя
общеобразовательная школа № 2 имени Героя
Советского Союза Г.А. Пономарёва» Ржаксинского
района Тамбовской области

в летний период 2025 года

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День № 1						
	<i>Завтрак:</i>					
	Каша молочная рисовая	200	8.0	13.6	14.8	297.1
	Бутерброд с сыром	30/15	8.2	6.3	26.0	189.8
	Чай	200	0.26	0.05	15.2	59.0
	Банан	200	0.8	0	22.6	92.0
	<i>Обед:</i>					
	Помидор свежий (нарезка)	60	0.7	0	2.3	11.8
	Щи из сежей капусты на м/к бульоне	250	9.6	16.2	11.4	229.9
	Гречка отварная	200	8.6	6.0	59.5	311.3
	Шницель	100	15.8	7.8	17.2	207.3
	Хлеб ржаной	60	2.8	0.4	30.0	127.8
	Батон	30	2.3	0.2	15.6	69.9
	Кисель	200	-	-	9.9	67.4
	Зефир	30	0.4	0.03	24.0	90.0
	<i>Итого за день:</i>		57.5	50.6	248.5	1753.3

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День № 2						
	<i>Завтрак:</i>					
	Каша мол. с ячневой крупой	200	7.2	4.0	39.6	222.0
	Чай	200	0.26	0.05	15.2	59.0
	Бутерброд с маслом с сыром	30/10/15	5.9	13.0	15.7	200.4
	Апельсин	150	0.6	0	17.0	69.0
	<i>Обед:</i>					
	Салат витаминный	50	0.6	3.6	4.0	50.4
	Суп гороховый на м/к бульоне	250	4.3	4.5	30.6	173.0
	Картофельное пюре	200	2.8	6.1	21.2	144.9
	Биточки мясные с подливой	80/20	14.5	8.9	5.0	187.8
	Хлеб ржаной	60	2.8	0.4	30.0	127.8
	Йогурт	200	10.0	6.4	17.0	174.0
	Пряник	30	2.2	3.0	22.9	121.8
	Шоколад молочный	50	4.9	17.4	25.2	277.0
	<i>Итого за день:</i>		56.1	67.4	243.4	1807.1

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День № 3						
	<i>Завтрак:</i>					
	Запеканка творожная с повидлом	200/20	30.3	5.4	34.4	304.1
	Кофейный напиток	200	4.5	5.1	22.3	147.6
	Кекс	30	2.2	3.0	22.9	121.8
	Груша	150	0.4	-	11.3	46.0
	<i>Обед:</i>					
	Огурец свежий (нарезка)	60	0.8	-	2.3	11.8
	Суп рассольник с перловой крупой	250	9.4	5.0	27.2	186.4
	Макароны отварные	200	7.0	5.9	48.4	262.0
	Гуляш	100/10	13.0	9.3	2.7	146.8
	Хлеб ржаной	60	2.8	0.4	30.0	127.8
	Сок	200	-	-	20.0	92.0
	Печенье	20	1.5	2.0	15.2	81.2
	<i>Итого за день:</i>		71.9	36.1	236.7	1527.5

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	День № 4					
	<i>Завтрак:</i>					
	Плов	200	16.2	16.3	34.2	351.0
	Чай	200	0.26	0.05	15.2	59.0
	Хлеб ржаной	30	1.4	0.2	15.0	63.9
	Пряник	30	2.2	3.0	22.9	121.8
	Яблоко	100	0.4	0	11.3	46.0
	<i>Обед:</i>					
	Помидор свежий (нарезка)	60	0.7	0	2.3	11.8
	Борщ с фасолью на м/к бульоне	250	3.6	2.1	20.5	111.2
	Гречка отварная	200	8.6	6.0	59.5	311.3
	Котлета мясная с подливой	80/20	14.5	8.9	5.0	187.8
	Хлеб ржаной	60	2.8	0.4	30.0	127.8
	Какао	200	4.5	5.1	22.2	147.6
	Печенье	20	1.5	2.0	15.2	81.2
	Конфеты шоколадные с начинкой	20	1.3	6.2	11.3	106.6
	<i>Итого за день:</i>		57.9	50.3	264.6	1727.0

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День № 5						
	<i>Завтрак:</i>					
	Гречневая каша с молоком	200	9.0	6.4	33.4	218.0
	Снежок	200	10.0	6.4	17.0	174.0
	Батон	30	2.3	0.2	15.6	69.9
	Апельсин	150	0.6	0	17.0	69.0
	<i>Обед:</i>					
	Капуста тушеная	50	0.8	1.6	2.4	27.0
	Суп с чечевицей на м/к бульоне	250	5.8	6.0	14.0	131.3
	Картофельное пюре	200	2.8	6.1	21.2	144.9
	Рыба тушеная	100	17.2	1.9	2.9	96.0
	Хлеб ржаной	60	2.8	0.4	30.0	127.8
	Компот с с/ф	200	0.32	0	32.9	129.5
	Вафли	30	2.2	3.0	22.9	121.8
	<i>Итого за день:</i>		53.8	32.0	209.3	1309.2

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (г)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День № 6						
	<i>Завтрак:</i>					
	Каша молочная геркулесовая с с/ф	200	7.0	13.4	30.8	263.8
	Йогурт	200	10.0	6.4	17.0	174.0
	Батон	30	2.3	0.2	15.6	69.9
	Абрикос	50	0.5	0.05	4.5	22.0
	<i>Обед:</i>					
	Огурец свежий (нарезка)	60	0.8	0	2.3	11.8
	Суп пшеничный с рыбными консервами	250	5.5	0.4	20.7	104.0
	Макароны отварные	200	7.0	5.9	48.4	262.0
	Курица отварная	100	15.6	6.6	0.06	124.1
	Цитрусовый напиток	200	0.1	0	18.4	69.9
	Хлеб ржаной	60	2.8	0.4	30.0	127.8
	Печенье	20	1.5	2.0	15.2	81.2
	Мармелад	20	0.02	0	15.9	64.2
	<i>Итого за день:</i>		53.1	35.4	218.9	1374.7

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День № 7						
	<i>Завтрак:</i>					
	Омлет	150	11.2	17.2	3.0	211.8
	Кофейный напиток	200	4.5	5.1	22.3	147.6
	Хлеб	30	1.4	0.2	15.0	63.9
	Бутерброд с сыром	30/15	5.8	4.7	15.6	128.9
	Банан	200	0.8	0	22.6	92.0
	<i>Обед:</i>					
	Икра кабачковая	50	0.7	0.2	2.6	39.2
	Суп с вермишелью на м/к бульоне	250	9.0	6.5	20.5	172.5
	Овощное рагу с мясом	200	14.0	8.4	12.6	178.9
	Хлеб ржаной	60	2.8	0.4	30.0	127.8
	Чай	200	0.26	0.05	15.2	59.0
	Пряник	30	2.2	3.0	22.9	121.8
	Зефир	30	0.4	0.03	24.0	90.0
	<i>Итого за день:</i>		53.1	45.8	206.3	1433.4

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День № 8						
	<i>Завтрак:</i>					
	Слоеные голубцы	200	12.2	6.1	12.0	87.9
	Сок фруктовый	200	0	0	20.0	92.0
	Хлеб ржаной	30	1.4	0.2	15.0	63.9
	Вафли	30	2.2	3.0	22.9	121.8
	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47.0
	<i>Обед:</i>					
	Огурец свежий (нарезка)	60	0.8	0	2.3	11.8
	Борщ на м/к бульоне	250	9.5	8.2	17.1	177.8
	Макароны отварные	200	7.0	5.9	48.4	262.0
	Котлета рыбная	100	19.5	2.8	5.3	182.5
	Хлеб ржаной	60	2.8	0.4	30.0	127.8
	Батон	30	2.3	0.2	15.6	69.9
	Компот из с/ф	200	0.32	0	32.9	129.5
	Конфеты шоколадные с начинкой	20	1.3	6.2	11.3	106.6
	<i>Итого за день:</i>		59.7	33.3	243.1	1480.5

№ РЕЦ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День № 9						
	<i>Завтрак:</i>					
	Каша молочная «Дружба»	200	6.8	13.3	33.8	274.4
	Какао	200	4.5	5.1	22.2	147.6
	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.5	15.7	144.7
	Яблоко	100	0.4	0	11.3	46.0
	<i>Обед:</i>					
	Помидор свежий (нарезка)	60	0.7	0	2.3	11.8
	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	250	3.5	5.5	21.5	147.5
	Гречка отварная	200	8.6	6.0	59.5	311.3
	Тефтели с рисом	100	16.1	4.7	22.8	196.3
	Хлеб ржаной	60	2.8	0.4	30.0	127.8
	Батон	30	2.3	0.2	15.6	69.9
	Чай	200	0.26	0.05	15.2	59.0
	Мармелад	20	0.02	0	15.9	64.2
	<i>Итого за день:</i>		48.4	43.8	265.8	1600.5

№ РЕЦ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День № 10						
	<i>Завтрак:</i>					
	Сырники творожные с повидлом	200/20	5.5	1.2	22.0	221.5
	Цитрусовый напиток	200	0.1	0	18.4	69.9
	Печенье	20	1.5	2.0	15.2	81.2
	Банан	200	0.8	0	23.7	96.6
	<i>Обед:</i>					
	Икра свекольная	50	0.5	3.1	5.1	52.3
	Суп рисовый на м/к бульоне	250	8.2	4.7	15.3	133.3
	Картофельное пюре	200	2.8	6.1	21.2	144.9
	Котлета с подливой	80/20	14.5	8.9	5.0	187.8
	Кисель	200	0	0	9.9	67.4
	Хлеб ржаной	60	2.8	0.4	30.0	127.8
	Батон	30	2.3	0.2	15.6	69.9
	Шоколад молочный	50	4.9	17.4	25.2	277.0
	<i>Итого на день:</i>		43.9	44.0	206.6	1529.6