

Утверждаю:

Директор МБОУ «ООШ№2г.Зубцова»

Е.А. Руденок
Е.А. Руденок

« *сд* » *сентября* 2025



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей
в лагере дневного пребывания
при МБОУ «ООШ№2 г.Зубцова»

2025 год

[illegible]

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Вторник (первая неделя)															
Завтрак 7-11 лет															
182	Каша пшениная молочная	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,190		5,0	4,10	131,0	45,0	2,58		
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,0	139,20	96,0	9,45	0,49		
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13		
Итого:															
Обед 7-11 лет															
20	Салат из св. огурцов	80	0,60	4,81	1,87	53,28	0,02	3,75		17,85	31,67	10,54	0,45		
112	Суп с макаронными изделиями	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,86		23,6	46,18	19,04	0,8		
290	Куры тушеные в сметанном соусе	80/30	13,98	13,99	4,21	199,20	0,52	0,82	36,12	36,38	94,8	19,43	0,84		
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,57	210,11	0,03		27,0	2,61	61,50	19,01	0,53		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80		6,40	4,40	3,60	0,18		
338	Фрукт	200	1,28	0,28	11,57	54,00	0,72	85,72	0,28	48,57	32,85	18,57	0,42		
Итого:															
Всего за день:															

[illegible]

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Четверг (первая неделя)														
Завтрак 7-11 лет														
173	Каша из овсяных хлопьев на молоке	200	6,10	4,0	36,96	208,24	0,22	2,08	32,0	221,60	315,40	79,60	2,10	
6	Бутерброд с маслом	30/10	1,1	7,81	15,33	78,87	0,04	0,0	59,0	10,40	96,0	2,20	0,35	
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13	
Итого:														
Обед 7-11 лет														
104	Суп с мясными фрикадельками	200	1,75	2,22	12,31	84,8	0,09	8,86		23,76	57,78	23,74	0,92	
243	Сосиска отварная	80	4,70	7,50	0,40	87,90	0,09	-	-	18,5	81,0	10,0	0,9	
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,70	0,86	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80		6,40	4,40	3,60	0,18	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24	
Итого:														
Всего за день:														

№ ред.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Пятница (первая неделя)															
Завтрак 7-11 лет															
175	Каша из пшени и риса молочная	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	92,30	128,0	26,70	1,30		
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09			11,2	59,9	9,2	0,77		
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2,00		
Итого:															
Обед 7-11 лет															
27	Закуска из помидор	80	0,88	4,86	2,99	59,28	0,04	43,80		18,16	17,83	12,50	0,62		
82	Борщ со сметаной	200	1,44	3,93	8,74	83	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98		
246	Гуляш из кур	25/80	13,36	14,08	3,27	164	0,05	1,2		23,80	117,03	20,27	2,0		
309	Макароны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,06			12,1	37,6	8,14	0,81		
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24		
338	Фрукт	200	1,28	0,28	11,57	54,00	0,72	85,72	0,28	48,57	32,85	18,57	0,42		
Итого:															
Всего за день:															

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Понедельник (вторая неделя)															
Завтрак 7-11 лет															
204	Макароны с сыром	200/15	12,18	14,32	30,70	300,96	0,07	0,20	103,7	265,68	181,87	18,28	1,11		
6	Бутерброд с маслом	30/10	1,1	7,81	15,33	78,87	0,04	0,0	59,0	10,40	96,0	2,20	0,35		
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13		
Итого:															
Обед 7-11 лет															
24	Закуски из огурцов и помидор с р/м	80	0,77	4,86	2,91	56,56	0,03	6,60		15,20	27,13	12,83	0,59		
101	Суп картофельный с крупой	200	1,57	2,17	9,69	68,6	0,04	6,60		21,36	44,78	18,22	0,7		
279	Тефтели из кури	80/50	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33,0	23,65	83,14	16,5	0,68		
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,09		27,0	2,61	61,50	19,01	0,53		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80		6,40	4,40	3,60	0,18		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24		
338	Фрукт	200	1,28	0,28	11,57	54,00	0,72	85,72	0,28	48,57	32,85	18,57	0,42		
Итого:															
Всего за день:															

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Завтрак 7-11 лет															
181	Каша манная	200	6,03	3,47	42,23	225	0,42	1,17	18,0	131,67	115,19	20,30	0,48		
6	Бутерброд с маслом	30/10	1,1	7,81	15,33	78,87	0,04	0,0	59,0	10,40	96,0	2,20	0,35		
377	Чай сладкий	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13		
Итого:															
Обед 7-11 лет															
24	Закуска из огурцов и помидор с р/м	80	0,77	4,86	2,91	56,56	0,03	6,60		15,20	27,13	12,83	0,59		
96	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		33,98	47,43	22,2	0,83		
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			14,60	210,0	140,0	5,01		
268	Котлета куриная	80	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	34,53	140,0	26,67	1,87		
342	Сок	200	2,0	0,20	5,80	36,00	0,02	4,0	0	14,0	14,0	8,0	2,80		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24		
Итого:															
Всего за день:															

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Среда (вторая неделя)															
Завтрак 7-11 лет															
210	Омлет натуральный	150	11	18,4	2,10	217	0,08	0,2		75,6	166	11,8	1,93		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22		
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2,00		
Итого:															
Обед 7-11 лет															
20	Закуска из св. огурцов	80	0,60	4,81	1,87	53,28	0,02	3,75		17,85	31,67	10,54	0,45		
102	Суп гороховый	200	4,39	0,42	13,22	118,6	0,18	4,66		34,14	72,48	28,46	1,64		
289	Рагу овощное с курицей	175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6	36,8	108,2	38,7	1,92		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24		
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13		
338	Фрукт	200	1,28	0,28	11,57	54,00	0,72	85,72	0,28	48,57	32,85	18,57	0,42		
Итого:															
Всего за день:															

№ реч.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Четверг (вторая неделя)															
Завтрак 7-11 лет															
174	Каша рисовая молочная	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,19		5,0	4,10	131,0	45,0	2,58		
6	Бутерброд с маслом	30/10	1,1	7,81	15,33	78,87	0,04	0,0	59,0	10,40	96,0	2,20	0,35		
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2,00		
Итого:															
Обед 7-11 лет															
27	Закуска из помидор	80	0,88	4,86	2,99	59,28	0,04	43,80		18,16	17,83	12,50	0,62		
81	Борщ со сметаной	200	1,27	3,88	6,85	73	0,02	8,74		42,02	36,88	18,5	0,88		
246	Гуляш из кури	25/80	13,36	14,08	3,27	164	0,05	1,2		23,80	117,03	20,27	2,0		
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			14,60	210,0	140,0	5,01		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80		6,40	4,40	3,60	0,18		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24		
Итого:															
Всего за день:															

№ рсд.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Пятница (вторая неделя)															
Завтрак 7-11 лет															
182	Каша пшeнная молочная	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,190		5,0	4,10	131,0	45,0	2,58		
3	Бутерброд с сыром	30/15	4,6	5,9		71,7	0,01	0,14	0,5	176	100	7	0,2		
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13		
Итого:															
Обед 7-11 лет															
96	Рассольник со сметаной	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,046	12,62		39,40	39,20	17,7	0,66		
229	Рыба, тушенная с овощами	50/80	22,7	3,66	1,88	101,2	0,08	5,9	1	0,08	0,08	0,08	0,08		
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,70	0,86		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80		6,40	4,40	3,60	0,18		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24		
338	Фрукт	200	1,28	0,28	11,57	54,00	0,72	85,72	0,28	48,57	32,85	18,57	0,42		
Итого:															
Всего за день:															

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
Пятница (первая неделя)																	
Завтрак 11-18 лет																	
175	Каша из пшени и риса молочная	250	3,39	8,72	25,25	193,60	0,48	2,60	79,65	97,30	132,0	26,70	1,52				
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09			11,2	59,9	9,2	0,77				
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2,00				
Итого:																	
Обед 11-18 лет																	
27	Закуска из помидор	100	0,88	4,86	2,99	59,28	0,04	43,80		18,16	17,83	12,50	0,62				
82	Борщ со сметаной	250	1,44	3,93	8,74	83	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98				
246	Гуляш из кури	100	13,36	14,08	3,27	164	0,05	1,2		23,80	117,03	20,27	2,0				
309	Макароны отварные с маслом	200	5,10	7,5	28,50	201,90	0,06			12,00	34,50	7,50	0,75				
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22				
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24				
338	Фрукт	200	1,28	0,28	11,57	54,00	0,72	85,72	0,28	48,57	32,85	18,57	0,42				
Итого:																	
Всего за день:																	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Четверг (вторая неделя)															
Завтрак 11-18 лет															
174	Каша рисовая молочная	250	9,12	5,37	47,83	276,22	0,23		6,25	5,12	163,75	56,25	3,22		
6	Бутерброд с маслом	45/15	1,51	11,72	22,99	109,30	0,04	0,0	59,0	15,60	96,0	3,30	0,53		
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2,00		
Итого:															
Обед 11-18 лет															
27	Закуска из помидор	100	0,88	4,86	2,99	59,28	0,04	43,80		18,16	17,83	12,50	0,62		
81	Борщ со сметаной	250	1,27	3,88	6,85	73	0,02	8,74		42,02	36,88	18,5	0,88		
246	Гуляш из кури	100	13,36	14,08	3,27	164	0,05	1,2		23,80	117,03	20,27	2,0		
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			14,60	210,0	140,0	5,01		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80		6,40	4,40	3,60	0,18		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24		
Итого:															
Всего за день:															