

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Семеновская ООШ»



Н.С.Тонких

26.05.2025г.

Примерное 12 – дневное меню
для организации питания в лагере дневного пребывания
«Родничок»
при МАОУ «Семеновская ООШ»
для обучающихся 12-18 лет, (обед)
весенне – летний период

Меню 12-18 лет обед ЛДП "Родничок" МАОУ "Семеновская ООШ"

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0.9	4.6	2.8	56.2
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	1040	43.6	18.4	155.3	961.7
	Итого за день	1040	43.6	18.4	155.3	961.7
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	90	0.7	0.1	2.3	12.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	1040	44.1	20.5	144.4	939.2
	Итого за день	1040	44.1	20.5	144.4	939.2
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250	13.7	10.6	59.9	389.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	810	48.1	43.9	119.3	1064.1
	Итого за день	810	48.1	43.9	119.3	1064.1
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Обед	810	59.5	40.3	126.3	1106.4

	Итого за день	810	59.5	40.3	126.3	1106.4
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	850	34.8	25.5	138.8	925.1
	Итого за день	850	34.8	25.5	138.8	925.1
	Неделя 1 Суббота					
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	80	2.3	5.4	2.3	66.7
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-10г	Картофель отварной в молоке	230	6.9	8.4	40.7	266.3
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	990	49.2	43.6	121.4	1073.6
	Итого за день	990	49.2	43.6	121.4	1073.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-14с - для детей с целиакией	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1.6	4.6	10.9	91.3
54-25м	Курица тушеная с морковью	200	28.2	11.6	8.9	252.7
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	950	45.2	23.5	122.7	883.1
	Итого за день	950	45.2	23.5	122.7	883.1
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13.2	11.4	47.8	346.2
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	850	41.3	17.1	132.6	849.3
	Итого за день	850	41.3	17.1	132.6	849.3
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	230	6.9	8.4	40.7	266.3

54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	830	31.3	24.8	127	856.8
	Итого за день	830	31.3	24.8	127	856.8
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	250	6	2.7	19.4	126.1
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	950	42.4	17	139.8	882.5
	Итого за день	950	42.4	17	139.8	882.5
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7
54-21м	Курица отварная	110	35.4	2.7	1.2	170.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	800	62.7	39.6	94.5	985.1
	Итого за день	800	62.7	39.6	94.5	985.1
	Неделя 2 Суббота					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-1г	Макароны отварные	230	8.2	7.5	50.3	301.7
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	980	42.3	24.9	136.5	940
	Итого за день	980	42.3	24.9	136.5	940