

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, (завтрак)  
весенне – летний период

## Меню 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         |
|             | <b>Неделя 1 Понедельник</b>  |            |             |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>               |            |             |             |              |              |
| 54-6т       | Сырники                      | 200        | 39.3        | 11.5        | 32.8         | 391.5        |
| 54-23гн     | Кофейный напиток с молоком   | 200        | 3.9         | 2.9         | 11.2         | 86           |
| Пром.       | молоко сгущенное с сахаром   | 70         | 5           | 6           | 38.9         | 229.1        |
| Пром.       | Яблоко                       | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44.4         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>570</b> | <b>48.6</b> | <b>20.8</b> | <b>92.7</b>  | <b>751</b>   |
|             | <b>Итого за день</b>         | <b>570</b> | <b>48.6</b> | <b>20.8</b> | <b>92.7</b>  | <b>751</b>   |
|             | <b>Неделя 1 Вторник</b>      |            |             |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>               |            |             |             |              |              |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке | 30         | 7           | 8.9         | 0            | 107.5        |
| 54-12г      | Каша пшеничная рассыпчатая   | 250        | 10.6        | 10.8        | 59.2         | 376.4        |
| 54-21гн     | Какао с молоком              | 200        | 4.7         | 3.5         | 12.5         | 100.4        |
| Пром.       | Батон нарезной               | 50         | 3.8         | 1.5         | 25.7         | 130.9        |
| Пром.       | Груша                        | 100        | 0.4         | 0.3         | 10.3         | 45.5         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>630</b> | <b>26.5</b> | <b>25</b>   | <b>107.7</b> | <b>760.7</b> |
|             | <b>Итого за день</b>         | <b>630</b> | <b>26.5</b> | <b>25</b>   | <b>107.7</b> | <b>760.7</b> |
|             | <b>Неделя 1 Среда</b>        |            |             |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>               |            |             |             |              |              |
| 54-3з       | Помидор в нарезке            | 100        | 1.1         | 0.2         | 3.8          | 21.4         |
| 54-4о       | Омлет с сыром                | 250        | 31.7        | 42.2        | 5            | 526.6        |
| 54-4гн      | Чай с молоком и сахаром      | 200        | 1.6         | 1.1         | 8.6          | 50.9         |
| Пром.       | Батон нарезной               | 50         | 3.8         | 1.5         | 25.7         | 130.9        |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>600</b> | <b>38.2</b> | <b>45</b>   | <b>43.1</b>  | <b>729.8</b> |
|             | <b>Итого за день</b>         | <b>600</b> | <b>38.2</b> | <b>45</b>   | <b>43.1</b>  | <b>729.8</b> |
|             | <b>Неделя 1 Четверг</b>      |            |             |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>               |            |             |             |              |              |
| 54-3з       | Помидор в нарезке            | 100        | 1.1         | 0.2         | 3.8          | 21.4         |
| 54-6о       | Яйцо вареное                 | 40         | 4.8         | 4           | 0.3          | 56.6         |
| 54-3г       | Макаронны отварные с сыром   | 250        | 13.2        | 11.4        | 47.8         | 346.2        |
| 54-34хн     | Компот из яблок с лимоном    | 200        | 0.2         | 0.2         | 11           | 46.7         |
| Пром.       | Батон нарезной               | 50         | 3.8         | 1.5         | 25.7         | 130.9        |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>640</b> | <b>23.1</b> | <b>17.3</b> | <b>88.6</b>  | <b>601.8</b> |
|             | <b>Итого за день</b>         | <b>640</b> | <b>23.1</b> | <b>17.3</b> | <b>88.6</b>  | <b>601.8</b> |
|             | <b>Неделя 1 Пятница</b>      |            |             |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>               |            |             |             |              |              |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке | 50         | 11.6        | 14.8        | 0            | 179.2        |
| 54-3з       | Помидор в нарезке            | 100        | 1.1         | 0.2         | 3.8          | 21.4         |
| 54-27к      | Каша жидкая молочная манная  | 250        | 6.7         | 7.2         | 31.6         | 217.8        |
| Пром.       | Батон нарезной               | 100        | 7.5         | 2.9         | 51.4         | 261.7        |
| Пром.       | Сок яблочный                 | 200        | 1           | 0.2         | 20.2         | 86.6         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>      | <b>700</b> | <b>27.9</b> | <b>25.3</b> | <b>107</b>   | <b>766.7</b> |
|             | <b>Итого за день</b>         | <b>700</b> | <b>27.9</b> | <b>25.3</b> | <b>107</b>   | <b>766.7</b> |

|         |                                |            |             |             |             |              |
|---------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|         | <b>Неделя 1 Суббота</b>        |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |             |              |
| 54-20к  | Каша жидкая молочная гречневая | 250        | 8.9         | 7.2         | 33.4        | 234.2        |
| 54-6о   | Яйцо вареное                   | 40         | 4.8         | 4           | 0.3         | 56.6         |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком     | 200        | 3.9         | 2.9         | 11.2        | 86           |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                 | 100        | 7.6         | 0.8         | 49.2        | 234.4        |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>590</b> | <b>25.2</b> | <b>14.9</b> | <b>94.1</b> | <b>611.2</b> |
|         | <b>Итого за день</b>           | <b>590</b> | <b>25.2</b> | <b>14.9</b> | <b>94.1</b> | <b>611.2</b> |
|         | <b>Неделя 2 Понедельник</b>    |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |             |              |
| 54-3з   | Помидор в нарезке              | 100        | 1.1         | 0.2         | 3.8         | 21.4         |
| 54-4о   | Омлет с сыром                  | 250        | 31.7        | 42.2        | 5           | 526.6        |
| 54-3гн  | Чай с лимоном и сахаром        | 200        | 0.2         | 0.1         | 6.6         | 27.9         |
| Пром.   | Яблоко                         | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.8         | 44.4         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                 | 50         | 3.8         | 0.4         | 24.6        | 117.2        |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>700</b> | <b>37.2</b> | <b>43.3</b> | <b>49.8</b> | <b>737.5</b> |
|         | <b>Итого за день</b>           | <b>700</b> | <b>37.2</b> | <b>43.3</b> | <b>49.8</b> | <b>737.5</b> |
|         | <b>Неделя 2 Вторник</b>        |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |             |              |
| 54-6т   | Сырники                        | 250        | 49.1        | 14.3        | 41          | 489.4        |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок         | 200        | 0.2         | 0.1         | 9.9         | 41.6         |
| Пром.   | молоко сгущенное с сахаром     | 60         | 4.3         | 5.1         | 33.3        | 196.4        |
| Пром.   | Апельсин                       | 100        | 0.9         | 0.2         | 8.1         | 37.8         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>610</b> | <b>54.5</b> | <b>19.7</b> | <b>92.3</b> | <b>765.2</b> |
|         | <b>Итого за день</b>           | <b>610</b> | <b>54.5</b> | <b>19.7</b> | <b>92.3</b> | <b>765.2</b> |
|         | <b>Неделя 2 Среда</b>          |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |             |              |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке   | 50         | 11.6        | 14.8        | 0           | 179.2        |
| 54-25к  | Каша жидкая молочная рисовая   | 250        | 6.6         | 6.8         | 35.8        | 230.7        |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком     | 200        | 3.9         | 2.9         | 11.2        | 86           |
| Пром.   | Яблоко                         | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.8         | 44.4         |
| Пром.   | Батон нарезной                 | 50         | 3.8         | 1.5         | 25.7        | 130.9        |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>650</b> | <b>26.3</b> | <b>26.4</b> | <b>82.5</b> | <b>671.2</b> |
|         | <b>Итого за день</b>           | <b>650</b> | <b>26.3</b> | <b>26.4</b> | <b>82.5</b> | <b>671.2</b> |
|         | <b>Неделя 2 Четверг</b>        |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |             |              |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке   | 30         | 7           | 8.9         | 0           | 107.5        |
| 54-12г  | Каша пшеничная рассыпчатая     | 250        | 10.6        | 10.8        | 59.2        | 376.4        |
| 54-2гн  | Чай с сахаром                  | 200        | 0.2         | 0           | 6.4         | 26.8         |
| Пром.   | Банан                          | 100        | 1.5         | 0.5         | 21          | 94.5         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>580</b> | <b>19.3</b> | <b>20.2</b> | <b>86.6</b> | <b>605.2</b> |
|         | <b>Итого за день</b>           | <b>580</b> | <b>19.3</b> | <b>20.2</b> | <b>86.6</b> | <b>605.2</b> |
|         | <b>Неделя 2 Пятница</b>        |            |             |             |             |              |
|         | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |             |              |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке   | 30         | 7           | 8.9         | 0           | 107.5        |
| 54-27к  | Каша жидкая молочная манная    | 250        | 6.7         | 7.2         | 31.6        | 217.8        |
| 54-21гн | Какао с молоком                | 200        | 4.7         | 3.5         | 12.5        | 100.4        |
| Пром.   | Батон нарезной                 | 50         | 3.8         | 1.5         | 25.7        | 130.9        |
| Пром.   | Яблоко                         | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.8         | 44.4         |

|        |                                |            |             |             |              |              |
|--------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|        | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>630</b> | <b>22.6</b> | <b>21.5</b> | <b>79.6</b>  | <b>601</b>   |
|        | <b>Итого за день</b>           | <b>630</b> | <b>22.6</b> | <b>21.5</b> | <b>79.6</b>  | <b>601</b>   |
|        | <b>Неделя 2 Суббота</b>        |            |             |             |              |              |
|        | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |              |              |
| 54-1з  | Сыр твердых сортов в нарезке   | 30         | 7           | 8.9         | 0            | 107.5        |
| 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 250        | 8.9         | 7.2         | 33.4         | 234.2        |
| Пром.  | Сок яблочный                   | 100        | 0.5         | 0.1         | 10.1         | 43.3         |
| Пром.  | Мандарин                       | 100        | 0.8         | 0.2         | 7.5          | 35           |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                 | 100        | 7.6         | 0.8         | 49.2         | 234.4        |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>580</b> | <b>24.8</b> | <b>17.2</b> | <b>100.2</b> | <b>654.4</b> |
|        | <b>Итого за день</b>           | <b>580</b> | <b>24.8</b> | <b>17.2</b> | <b>100.2</b> | <b>654.4</b> |