

«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 7-11 лет, (обед)

весенне – летний период

Меню ЛДП "Родничок" МАОУ "Семеновская ООШ"

Возрастная категория:от 7 до 11 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	100	1	5.1	3.1	62.4
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
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.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	900	35.9	16.9	113.2	748.9
	Итого за день	900	35.9	16.9	113.2	748.9
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
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
	Итого за Обед	900	36.5	17.9	103.6	721.9
	Итого за день	900	36.5	17.9	103.6	721.9
	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	200	11	8.5	47.9	311.6
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	760	45.4	41.8	107.3	986.2
	Итого за день	760	45.4	41.8	107.3	986.2
	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	30	7	8.9	0	107.5
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
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	730	45.8	29.5	118	920.2
	Итого за день	730	45.8	29.5	118	920.2
	Неделя 1 Пятница					

	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
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 ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	800	33.8	23.8	132.2	878.6
	Итого за день	800	33.8	23.8	132.2	878.6
	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	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
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	910	46.6	41.8	112.3	1011
	Итого за день	910	46.6	41.8	112.3	1011
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-14с	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1.3	3.6	8.8	73
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
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.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	800	30.8	16.7	116.1	738.5
	Итого за день	800	30.8	16.7	116.1	738.5
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	800	38.6	14.8	123	780.1
	Итого за день	800	38.6	14.8	123	780.1
	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	200	6	7.3	35.4	231.5
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	800	30.4	23.7	121.7	822
	Итого за день	800	30.4	23.7	121.7	822
	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)	200	4.8	2.2	15.5	100.9
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	900	41.2	16.5	135.9	857.3
	Итого за день	900	41.2	16.5	135.9	857.3
	Неделя 2 Пятница					
	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
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
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	760	58.8	38.3	90.4	941.7
	Итого за день	760	58.8	38.3	90.4	941.7
	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 (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
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	850	38.2	20.9	116.2	805.9
	Итого за день	850	38.2	20.9	116.2	805.9