

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, (завтрак)
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					
	Завтрак					
54-6г	Сырники	150	29.5	8.6	24.6	293.6
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
	Итого за Завтрак	520	38.8	17.9	84.5	653.1
	Итого за день	520	38.8	17.9	84.5	653.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	560	22.9	22.2	85.5	633
	Итого за день	560	22.9	22.2	85.5	633
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-4о	Омлет с сыром	200	25.4	33.8	4	421.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	Итого за Завтрак	510	30.2	36	31	567.8
	Итого за день	510	30.2	36	31	567.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
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
	Итого за Завтрак	550	20	14.9	77.5	524
	Итого за день	550	20	14.9	77.5	524
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Завтрак	590	21.5	17.8	99.2	642.8
	Итого за день	590	21.5	17.8	99.2	642.8

	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
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
	Итого за Завтрак	540	23.4	13.5	87.4	564.3
	Итого за день	540	23.4	13.5	87.4	564.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-4о	Омлет с сыром	200	25.4	33.8	4	421.3
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
	Итого за Завтрак	610	30.5	34.8	47.3	623.6
	Итого за день	610	30.5	34.8	47.3	623.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-6т	Сырники	200	39.3	11.5	32.8	391.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	50	3.6	4.3	27.8	163.7
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	550	44	16.1	78.6	634.6
	Итого за день	550	44	16.1	78.6	634.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
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
	Итого за Завтрак	580	20.4	19.1	75.4	553.3
	Итого за день	580	20.4	19.1	75.4	553.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	530	17.2	18	74.7	529.9
	Итого за день	530	17.2	18	74.7	529.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9

	Итого за Завтрак	580	21.2	20	73.3	557.4
	Итого за день	580	21.2	20	73.3	557.4
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
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
	Итого за Завтрак	530	23	15.8	93.5	607.5
	Итого за день	530	23	15.8	93.5	607.5