УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Равнинная СОШ»

Дружинин Я.А.

05 марта 2025 г.

**Примерное 12-ти дневное меню для лагеря дневного пребывания "Время Первых"**

**для обучающихся с 12-18 лет**

**п. Равнинный, 2025**

Примерное 12-ти дневное меню для ЛДП "Время Первых" для обучающихся с 12-18 лет, 2024- 2025 учебный год

Возрастная категория: от 12 до 18 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
|  | **Неделя 1 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0.1 | 10.9 | 0.2 | 99.1 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 250 | 6.2 | 7.4 | 30 | 211.2 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **605** | **14.4** | **22.5** | **72.2** | **548.9** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1.6 | 10.1 | 9.6 | 135.9 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5.9 | 7.1 | 12.7 | 138 |
| 54-1г | Макароны отварные | 175 | 6.2 | 5.7 | 38.3 | 229.6 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 75 | 14.3 | 3.2 | 10 | 126.5 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5.3 | 0.6 | 34.4 | 164.1 |
|  | **Итого за Обед** | **870** | **33.5** | **26.8** | **111.6** | **822** |
|  | **Итого за день** | **1475** | **47.9** | **49.3** | **183.8** | **1370.9** |
|  | **Неделя 1 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-10к | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 200 | 8.4 | 10.8 | 38.4 | 283.9 |
| Пром. | Сок виноградный | 200 | 0.6 | 0.4 | 32.6 | 136.4 |
| Пром. | Банан | 80 | 1.2 | 0.4 | 16.8 | 75.6 |
| Пром. | Булка городская | 80 | 6.2 | 1.9 | 42.7 | 212.8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **560** | **16.4** | **13.5** | **130.5** | **708.7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 80 | 0.6 | 0.1 | 2 | 11.3 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 250 | 5.9 | 7.2 | 17 | 156.9 |
| 54-21г | Горошница | 200 | 19.3 | 1.8 | 45 | 273.1 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 50 | 7.1 | 2.9 | 2.2 | 63.2 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5.3 | 0.6 | 34.4 | 164.1 |
|  | **Итого за Обед** | **880** | **46.8** | **22.6** | **109.2** | **827** |
|  | **Итого за день** | **1440** | **63.2** | **36.1** | **239.7** | **1535.7** |
|  | **Неделя 1 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0.1 | 10.9 | 0.2 | 99.1 |
| 54-26к | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 4.6 | 5.8 | 24.3 | 167.2 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Банан | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 141.8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **605** | **13.9** | **20.7** | **86.9** | **587.9** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 100 | 1.3 | 4.5 | 7.6 | 76.1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-6с | Суп картофельный с клецками | 250 | 5.8 | 4.1 | 14.2 | 117 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5.3 | 6.3 | 36.6 | 224.5 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 70 | 12.8 | 12.2 | 11.5 | 206.7 |
| 54-23хн | Кисель из смородины | 200 | 0.2 | 0.1 | 12.2 | 50.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5.3 | 0.6 | 34.4 | 164.1 |
|  | **Итого за Обед** | **900** | **37.7** | **36.7** | **116.5** | **946.5** |
|  | **Итого за день** | **1505** | **51.6** | **57.4** | **203.4** | **1534.4** |
|  | **Неделя 1 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-19к | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5.5 | 4.5 | 17.9 | 134.2 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 75 | 2.6 | 1.9 | 4.1 | 43.6 |
| Пром. | Пряник | 100 | 5.9 | 4.7 | 75 | 365.9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **575** | **14.2** | **11.1** | **103.4** | **570.5** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 100 | 0.9 | 10.2 | 7.1 | 123.8 |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6 | 2.7 | 19.4 | 126.1 |
| 54-27м | Капуста тушеная с мясом птицы | 250 | 21 | 10.3 | 13 | 228.7 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5.3 | 0.6 | 34.4 | 164.1 |
| Пром. | Печенье | 50 | 3.8 | 4.9 | 37.2 | 207.9 |
|  | **Итого за Обед** | **1020** | **37.9** | **29.1** | **140.7** | **976** |
|  | **Итого за день** | **1595** | **52.1** | **40.2** | **244.1** | **1546.5** |
|  | **Неделя 1 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **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 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0.6 | 0 | 33 | 134.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **645** | **18.8** | **18.7** | **96.3** | **629.1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 100 | 0.8 | 0.1 | 2.5 | 14.1 |
| 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 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 70 | 9.7 | 5.2 | 4.4 | 103.1 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 86.6 |
| Пром. | Пряник | 100 | 5.9 | 4.7 | 75 | 365.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5.3 | 0.6 | 34.4 | 164.1 |
|  | **Итого за Обед** | **990** | **32.6** | **24.9** | **170** | **1034.9** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого за день** | **1635** | **51.4** | **43.6** | **266.3** | **1664** |
|  | **Неделя 1 Суббота** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0.1 | 10.9 | 0.2 | 99.1 |
| 54-18к | Суп молочный с рисом | 200 | 4.9 | 4.5 | 18.4 | 133.5 |
| 54-25хн | Кисель из клюквы | 200 | 0.1 | 0 | 14 | 56.8 |
| Пром. | Яблоко | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 88.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 80 | 6.1 | 0.6 | 39.4 | 187.5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **695** | **12** | **16.8** | **91.6** | **565.7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1 | 5.1 | 3.1 | 62.4 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0.1 | 10.9 | 0.2 | 99.1 |
| 54-11с | Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая) | 200 | 5 | 5.8 | 11.3 | 116.9 |
| 54-1г | Макароны отварные | 200 | 7.1 | 6.6 | 43.7 | 262.4 |
| 54-7м | Шницель из говядины | 80 | 14.6 | 13.9 | 13.1 | 236.2 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 80 | 6.1 | 0.6 | 39.4 | 187.5 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
|  | **Итого за Обед** | **975** | **35.6** | **43.5** | **138.4** | **1086.9** |
|  | **Итого за день** | **1670** | **47.6** | **60.3** | **230** | **1652.6** |
|  | **Неделя 2 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-7к | Каша вязкая молочная пшенная с изюмом | 250 | 10.2 | 12.1 | 51.9 | 357.3 |
| 54-22хн | Кисель из вишни | 200 | 0.2 | 0 | 12.9 | 52.9 |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 75 | 2.6 | 1.9 | 4.1 | 43.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Булка городская | 50 | 3.9 | 1.2 | 26.7 | 133 |
|  | **Итого за Завтрак** | **615** | **19.9** | **15.5** | **115.3** | **680.6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 100 | 1.1 | 0.2 | 3.8 | 21.4 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 250 | 6.4 | 7.2 | 13.5 | 144.5 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 175 | 9.6 | 7.4 | 41.9 | 272.7 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 75 | 10.6 | 4.3 | 3.3 | 94.8 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5.3 | 0.6 | 34.4 | 164.1 |
|  | **Итого за Обед** | **900** | **41.6** | **29.7** | **105.5** | **855.9** |
|  | **Итого за день** | **1515** | **61.5** | **45.2** | **220.8** | **1536.5** |
|  | **Неделя 2 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0.1 | 10.9 | 0.2 | 99.1 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 250 | 6.2 | 7.4 | 30 | 211.2 |
| Пром. | Сок апельсиновый | 100 | 0.7 | 0.1 | 13.2 | 56.5 |
| Пром. | Булка городская | 50 | 3.9 | 1.2 | 26.7 | 133 |
| Пром. | Банан | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 141.8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **565** | **13.2** | **20.4** | **101.6** | **641.6** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 80 | 0.9 | 0.2 | 3 | 17.1 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-25с | Суп гороховый | 250 | 8.2 | 3.5 | 18.7 | 138.7 |
| 54-7г | Рис припущенный | 200 | 4.6 | 6.4 | 46.6 | 262.4 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13.9 | 7.4 | 6.3 | 147.3 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5.3 | 0.6 | 34.4 | 164.1 |
|  | **Итого за Обед** | **940** | **40.2** | **34.3** | **115.5** | **930** |
|  | **Итого за день** | **1505** | **53.4** | **54.7** | **217.1** | **1571.6** |
|  | **Неделя 2 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0.2 | 14.5 | 0.3 | 132.2 |
| 54-27к | Каша жидкая молочная манная | 200 | 5.3 | 5.7 | 25.3 | 174.2 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5.3 | 0.6 | 34.4 | 164.1 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590** | **11.4** | **21.3** | **76.4** | **542.8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 80 | 0.7 | 8.1 | 5.7 | 99 |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4.8 | 2.2 | 15.5 | 100.9 |
| 54-21г | Горошница | 200 | 19.3 | 1.8 | 45 | 273.1 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 100 | 17 | 16.5 | 3.9 | 232.1 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5.3 | 0.6 | 34.4 | 164.1 |
|  | **Итого за Обед** | **850** | **47.6** | **29.2** | **124.3** | **950.2** |
|  | **Итого за день** | **1440** | **59** | **50.5** | **200.7** | **1493** |
|  | **Неделя 2 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-19к | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6.9 | 5.7 | 22.3 | 167.8 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Булочка с повидлом | 100 | 8 | 14 | 56 | 382 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **650** | **20** | **23.6** | **100.6** | **694.6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-6з | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 100 | 2.3 | 11 | 3.6 | 122.5 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 250 | 5.9 | 7.2 | 17 | 156.9 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4.1 | 7.1 | 26.4 | 185.8 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14.1 | 5.8 | 4.4 | 126.4 |
| 54-22хн | Кисель из вишни | 200 | 0.2 | 0 | 12.9 | 52.9 |
| Пром. | Печенье | 50 | 3.8 | 4.9 | 37.2 | 207.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5.3 | 0.6 | 34.4 | 164.1 |
|  | **Итого за Обед** | **970** | **35.7** | **36.6** | **135.9** | **1016.5** |
|  | **Итого за день** | **1620** | **55.7** | **60.2** | **236.5** | **1711.1** |
|  | **Неделя 2 Пятница** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0.2 | 14.5 | 0.3 | 132.2 |
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5.3 | 5.4 | 28.7 | 184.5 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 86.6 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **12.6** | **21.1** | **99.7** | **638.4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 80 | 0.6 | 0.1 | 2 | 11.3 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-11с | Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая) | 250 | 6.2 | 7.2 | 14.1 | 146.1 |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 250 | 13.2 | 11.4 | 47.8 | 346.2 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5.3 | 0.6 | 34.4 | 164.1 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
|  | **Итого за Обед** | **960** | **29.7** | **29.9** | **119.4** | **864.2** |
|  | **Итого за день** | **1540** | **42.3** | **51** | **219.1** | **1502.6** |
|  | **Неделя 2 Суббота** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-10к | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 200 | 8.4 | 10.8 | 38.4 | 283.9 |
| 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. | Печенье | 70 | 5.3 | 6.9 | 52.1 | 291.1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **14.3** | **18.2** | **106.9** | **647.3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 80 | 0.9 | 0.2 | 3 | 17.1 |
| 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 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-6м | Биточек из говядины | 75 | 13.7 | 13 | 12.3 | 221.4 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5.3 | 0.6 | 34.4 | 164.1 |
|  | **Итого за Обед** | **855** | **43.5** | **32.5** | **110.7** | **909.3** |
|  | **Итого за день** | **1425** | **57.8** | **50.7** | **217.6** | **1556.6** |

Средние показатели за период

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** |
| Завтрак | 604.6 | 15.1 | 18.6 | 98.5 | 621.3 |
| Обед | 925.8 | 38.5 | 31.3 | 124.8 | 935 |
| Среднее значение за период | 1530.4 | 53.6 | 49.9 | 223.3 | 1556.3 |

***Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 5***