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 7-11 лет**

**п. Равнинный, 2025 г.**

Примерное 12-ти дневное меню для ЛДП "Время Первых" для обучающихся с 7-11 лет, 2024- 2025 учебный год

Возрастная категория: от 7 до 11 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" | 200 | 5 | 5.9 | 24 | 168.9 |
| 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. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **555** | **13.2** | **21** | **66.2** | **506.6** |
|  | **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 | 200 | 4.7 | 5.7 | 10.1 | 110.4 |
| 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** | **820** | **32.3** | **25.4** | **109** | **794.4** |
|  | **Итого за день** | **1375** | **45.5** | **46.4** | **175.2** | **1301** |
|  | **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 | 50 | 3.9 | 1.2 | 26.7 | 133 |
|  | **Итого за Завтрак** | **530** | **14.1** | **12.8** | **114.5** | **628.9** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 80 | 0.6 | 0.1 | 2 | 11.3 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 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** | **830** | **45.7** | **21.2** | **105.8** | **795.6** |
|  | **Итого за день** | **1360** | **59.8** | **34** | **220.3** | **1424.5** |
|  | **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. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Банан | 150 | 2.3 | 0.8 | 31.5 | 141.8 |
|  | **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 | 200 | 4.6 | 3.3 | 11.4 | 93.6 |
| 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** | **850** | **36.5** | **35.9** | **113.7** | **923.1** |
|  | **Итого за день** | **1455** | **50.4** | **56.6** | **200.6** | **1511** |
|  | **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 | 200 | 4.8 | 2.2 | 15.5 | 100.9 |
| 54-27м | Капуста тушеная с мясом птицы | 200 | 16.8 | 8.2 | 10.4 | 183 |
| 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 |
| Пром. | Печенье | 50 | 3.8 | 4.9 | 37.2 | 207.9 |
| Пром. | Яблоко | 90 | 0.4 | 0.4 | 8.8 | 40 |
|  | **Итого за Обед** | **910** | **32.5** | **26.5** | **133.2** | **900.7** |
|  | **Итого за день** | **1485** | **46.7** | **37.6** | **236.6** | **1471.2** |
|  | **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 | 200 | 4.7 | 5.6 | 5.7 | 92.2 |
| 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 | 70 | 4.1 | 3.3 | 52.5 | 256.1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5.3 | 0.6 | 34.4 | 164.1 |
|  | **Итого за Обед** | **910** | **29.7** | **22.1** | **146.1** | **902** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого за день** | **1555** | **48.5** | **40.8** | **242.4** | **1531.1** |
|  | **Неделя 1 Суббота** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 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 | 170 | 0.7 | 0.7 | 16.7 | 75.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5.3 | 0.6 | 34.4 | 164.1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **650** | **11.1** | **13.1** | **83.6** | **496** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 0.8 | 4.1 | 2.5 | 49.9 |
| 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 | 70 | 12.8 | 12.2 | 11.5 | 206.7 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 65 | 4.9 | 0.5 | 32 | 152.4 |
| Пром. | Банан | 80 | 1.2 | 0.4 | 16.8 | 75.6 |
|  | **Итого за Обед** | **910** | **32.1** | **40.6** | **124.6** | **990.9** |
|  | **Итого за день** | **1560** | **43.2** | **53.7** | **208.2** | **1486.9** |
|  | **Неделя 2 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-7к | Каша вязкая молочная пшенная с изюмом | 200 | 8.1 | 9.7 | 41.6 | 285.8 |
| 54-22хн | Кисель из вишни | 200 | 0.2 | 0 | 12.9 | 52.9 |
| Пром. | Булка городская | 50 | 3.9 | 1.2 | 26.7 | 133 |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 75 | 2.6 | 1.9 | 4.1 | 43.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **565** | **17.8** | **13.1** | **105** | **609.1** |
|  | **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) | 200 | 5.1 | 5.8 | 10.8 | 115.6 |
| 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** | **850** | **40.3** | **28.3** | **102.8** | **827** |
|  | **Итого за день** | **1415** | **58.1** | **41.4** | **207.8** | **1436.1** |
|  | **Неделя 2 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0.1 | 10.9 | 0.2 | 99.1 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 200 | 5 | 5.9 | 24 | 168.9 |
| 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** | **515** | **12** | **18.9** | **95.6** | **599.3** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 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 |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 80 | 0.9 | 0.2 | 3 | 17.1 |
| 54-25с | Суп гороховый | 200 | 6.5 | 2.8 | 14.9 | 110.9 |
| 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** | **890** | **38.5** | **33.6** | **111.7** | **902.2** |
|  | **Итого за день** | **1405** | **50.5** | **52.5** | **207.3** | **1501.5** |
|  | **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 | 200 | 5.5 | 4.5 | 17.9 | 134.2 |
| 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** | **600** | **18.6** | **22.4** | **96.2** | **661** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-6з | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 100 | 2.3 | 11 | 3.6 | 122.5 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 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. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Печенье | 50 | 3.8 | 4.9 | 37.2 | 207.9 |
|  | **Итого за Обед** | **910** | **33.9** | **35.1** | **127.6** | **961.6** |
|  | **Итого за день** | **1510** | **52.5** | **57.5** | **223.8** | **1622.6** |
|  | **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. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **12.6** | **21.1** | **99.7** | **638.4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0.1 | 7.3 | 0.1 | 66.1 |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 80 | 0.6 | 0.1 | 2 | 11.3 |
| 54-11с | Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая) | 200 | 5 | 5.8 | 11.3 | 116.9 |
| 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. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 70 | 5.3 | 0.6 | 34.4 | 164.1 |
|  | **Итого за Обед** | **910** | **28.5** | **28.5** | **116.6** | **835** |
|  | **Итого за день** | **1490** | **41.1** | **49.6** | **216.3** | **1473.4** |
|  | **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 | 581.7 | 14.3 | 17.7 | 94.2 | 593.1 |
| Обед | 874.6 | 36.8 | 29.9 | 118.8 | 891 |
| Среднее значение за период | 1456.3 | 51.1 | 47.6 | 213.1 | 1484.1 |

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