

Утверждаю:  
Директор МАОУ «Фадеевская ООШ»  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Сизова



**Примерное 12-ти дневное меню  
для организации питания учащихся 7-11 лет  
в лагере дневного пребывания «Ромашка»  
на базе МАОУ «Фадеевская ООШ» в 2023-2024 учебном году  
(завтраки, обеды)**

## Завтраки, обеды на ЛДП для 1-4 классов

Возрастная категория: от 7 до 11 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>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>18.9</b>	<b>16.9</b>	<b>92.2</b>	<b>596</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-21р	Тефтели рыбные (минтай)	100	12.8	8	12.7	173.7
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>30.2</b>	<b>21.2</b>	<b>112.9</b>	<b>761.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1405</b>	<b>49.1</b>	<b>38.1</b>	<b>205.1</b>	<b>1357.9</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>23.3</b>	<b>30</b>	<b>58.9</b>	<b>597.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>30.5</b>	<b>22.2</b>	<b>109.4</b>	<b>759.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1375</b>	<b>53.8</b>	<b>52.2</b>	<b>168.3</b>	<b>1357.3</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>15.6</b>	<b>12.4</b>	<b>92.2</b>	<b>542.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>38.7</b>	<b>26.7</b>	<b>115.7</b>	<b>856.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>54.3</b>	<b>39.1</b>	<b>207.9</b>	<b>1399.2</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>35.9</b>	<b>11.6</b>	<b>80.4</b>	<b>569.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>34.8</b>	<b>15.3</b>	<b>116</b>	<b>739.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>70.7</b>	<b>26.9</b>	<b>196.4</b>	<b>1309</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>21.2</b>	<b>19.7</b>	<b>73.6</b>	<b>554.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2

54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>35.8</b>	<b>19.5</b>	<b>103.5</b>	<b>732.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>57</b>	<b>39.2</b>	<b>177.1</b>	<b>1287</b>
	<b>Неделя 1 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6.9	5.8	32.1	208.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>20</b>	<b>14.4</b>	<b>88.5</b>	<b>562.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-24м	Шницель из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>35</b>	<b>21.8</b>	<b>108.2</b>	<b>769.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>55</b>	<b>36.2</b>	<b>196.7</b>	<b>1332.2</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>20.2</b>	<b>16.9</b>	<b>90.1</b>	<b>592.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>755</b>	<b>44.1</b>	<b>22.5</b>	<b>96.3</b>	<b>763.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1275</b>	<b>64.3</b>	<b>39.4</b>	<b>186.4</b>	<b>1355.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1

54-4о	Омлет с сыром	120	15.2	20.2	2.4	252.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>21.1</b>	<b>28.8</b>	<b>51.4</b>	<b>548.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>32.2</b>	<b>17</b>	<b>110</b>	<b>720.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1315</b>	<b>53.3</b>	<b>45.8</b>	<b>161.4</b>	<b>1269</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
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
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>675</b>	<b>19.7</b>	<b>10.3</b>	<b>117.3</b>	<b>639.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0.8	2	4.1	37.6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-7м	Шницель из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>31.6</b>	<b>28</b>	<b>93.9</b>	<b>754.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1425</b>	<b>51.3</b>	<b>38.3</b>	<b>211.2</b>	<b>1393.9</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Запеканка из творога	180	35.6	12.8	26	361.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>41.8</b>	<b>13.7</b>	<b>84.8</b>	<b>629.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1.2	0.1	7	33.6

54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-11г	Картофельное пюре	160	3.3	5.7	21.1	148.6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>33.4</b>	<b>20.2</b>	<b>99.1</b>	<b>711.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>75.2</b>	<b>33.9</b>	<b>183.9</b>	<b>1340.5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>15.2</b>	<b>8.1</b>	<b>101.1</b>	<b>536.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>32.6</b>	<b>18.5</b>	<b>107.9</b>	<b>727.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1445</b>	<b>47.8</b>	<b>26.6</b>	<b>209</b>	<b>1264.2</b>
	<b>Неделя 2 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>16.5</b>	<b>11.6</b>	<b>78.5</b>	<b>483.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-7г	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8
54-23м	Биточек из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-4соус	Соус сметанный натуральный	25	0.7	4.1	1.6	46.5
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2

	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>31.4</b>	<b>25.3</b>	<b>104</b>	<b>769.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1435</b>	<b>47.9</b>	<b>36.9</b>	<b>182.5</b>	<b>1253.5</b>