

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ «Ефремово-Зыковская ООШ»



Е.П. Машинин

2024г.

**Примерное 12 –дневное меню для обучающихся 7-11 лет**

**Лагерь «РОДНИЧОК»**

**На базе**

**МАОУ «Ефремово-Зыковская ООШ» весенне-летний период**

**2024 уч.год**

## примерное 12-дневное меню ЛДП "Родничок" на базе МАОУ "Ефремово-Зыковская 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
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
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>560</b>	<b>15.3</b>	<b>12.1</b>	<b>77</b>	<b>478.8</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
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>34.1</b>	<b>28.8</b>	<b>82</b>	<b>723.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>49.4</b>	<b>40.9</b>	<b>159</b>	<b>1202.1</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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 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>570</b>	<b>23.2</b>	<b>22.7</b>	<b>58.8</b>	<b>531.6</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
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
Пром.	Сок персиковый	100	0.3	0	16.5	67.2
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>730</b>	<b>29.6</b>	<b>23.8</b>	<b>115.8</b>	<b>795.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>52.8</b>	<b>46.5</b>	<b>174.6</b>	<b>1326.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4

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.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>14.3</b>	<b>12.4</b>	<b>82.4</b>	<b>497</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
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
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>735</b>	<b>31.5</b>	<b>22.8</b>	<b>103.4</b>	<b>745</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1325</b>	<b>45.8</b>	<b>35.2</b>	<b>185.8</b>	<b>1242</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.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>35.7</b>	<b>11.5</b>	<b>71</b>	<b>529.8</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
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
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>750</b>	<b>34.6</b>	<b>24.4</b>	<b>95.1</b>	<b>736.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>70.3</b>	<b>35.9</b>	<b>166.1</b>	<b>1266.4</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
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.	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>570</b>	<b>18.9</b>	<b>14.5</b>	<b>88.1</b>	<b>558.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2

Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>43.9</b>	<b>19.8</b>	<b>117.3</b>	<b>822.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>62.8</b>	<b>34.3</b>	<b>205.4</b>	<b>1381</b>
	<b>Неделя 1 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8.4	10.8	38.4	283.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
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>590</b>	<b>17.9</b>	<b>14.9</b>	<b>91.9</b>	<b>571.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
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
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
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>810</b>	<b>34.7</b>	<b>31.2</b>	<b>102</b>	<b>827.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>52.6</b>	<b>46.1</b>	<b>193.9</b>	<b>1398.9</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
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.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>18.7</b>	<b>14.4</b>	<b>85.9</b>	<b>548</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	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
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>750</b>	<b>40</b>	<b>21</b>	<b>106.4</b>	<b>773.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>58.7</b>	<b>35.4</b>	<b>192.3</b>	<b>1321.2</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25.3	3	315.8
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.	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>540</b>	<b>26.2</b>	<b>27.6</b>	<b>53.9</b>	<b>568.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
Пром.	Сок виноградный	150	0.5	0.3	24.5	102.3
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>780</b>	<b>30.7</b>	<b>18.8</b>	<b>111.1</b>	<b>734.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>56.9</b>	<b>46.4</b>	<b>165</b>	<b>1302.9</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5.7	7.2	30.3	209
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
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.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>15.2</b>	<b>11.2</b>	<b>84.4</b>	<b>497.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>34.3</b>	<b>34.9</b>	<b>78.3</b>	<b>764</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>49.5</b>	<b>46.1</b>	<b>162.7</b>	<b>1261.8</b>
	<b>Неделя 2 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.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>35.7</b>	<b>11.5</b>	<b>71</b>	<b>529.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	80	2.3	5.4	2.3	66.7
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6.5	4.7	109.1
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>785</b>	<b>27.3</b>	<b>22.7</b>	<b>100.5</b>	<b>713.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>63</b>	<b>34.2</b>	<b>171.5</b>	<b>1243.7</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
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.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>21.7</b>	<b>20.6</b>	<b>73.8</b>	<b>566.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
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>780</b>	<b>33.6</b>	<b>24.2</b>	<b>97.8</b>	<b>743.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>55.3</b>	<b>44.8</b>	<b>171.6</b>	<b>1309.9</b>
	<b>Неделя 2 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
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	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>16.5</b>	<b>15</b>	<b>83</b>	<b>532.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-23м	Биточек из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>805</b>	<b>31.1</b>	<b>19.6</b>	<b>106.4</b>	<b>726.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>47.6</b>	<b>34.6</b>	<b>189.4</b>	<b>1258.9</b>