

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ «СШ №10»

В.А. Ганова
19 марта 2025 года


«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Компания ПродЭКО»

Н.В. Гартман
19 марта 2025 года


ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

с 24 по 28 марта 2025 года.

МБОУ «Средняя школа №10»

Примерное меню ЛДП весна 2025 год

1 день (24.03)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
259	Макароны отварные с сыром	г	170	10,5	8,5	30,5	240,6
69	Бутерброд с маслом сливочным	г	20/15	1,6	11,0	10,0	146,0
82	Фрукт	г	120	0,5	0,5	11,8	52,8
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
Итого завтрак:			565	18,3	23,2	80,8	604,6
	Обед						
150	Икра кабачковая	г	80	1,5	7,1	6,2	94,4
95/366/433	Борщ с капустой и картофелем, с птицей и сметаной	г	240/10/5	4,3	6,8	9,8	118,2
328	Жаркое по-домашнему	г	250	25,5	26,7	15,9	405,7
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого обед:			905	44,7	43,0	105,7	962,2
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Выпечка	г	100	7,0	5,6	46,1	262,9
Итого полдник:			300	8,0	5,8	66,3	348,9
Итого за день:				71,0	72,0	252,8	1915,7

Примерное меню ЛДП весна 2025 год

2 день (25.03)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
285	Пудинг из творога	г	150	2,8	7,4	26,6	277,0
471	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1,4	1,7	11,1	65,4
267	Яйцо вареное	г	40	5,1	4,6	0,3	63,0
82	Фрукт	г	120	0,5	0,5	11,8	52,8
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,3	0,1	9,5	40,0
Итого завтрак:			567	12,5	14,6	74,0	569,4
	Обед						
14	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	г	80	0,6	4,9	1,5	52,0
114/366	Суп картофельный с горохом и птицей	г	240/10	4,4	5,0	10,5	104,6
299	Рыба тушеная в томате с овощами	г	140	13,3	2,3	7,2	103,0
205	Каша рисовая рассыпчатая	г	150	3,7	4,9	37,7	209,6
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого обед:			900	35,5	19,7	128,9	807,1
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	262,9
Итого полдник:			300	8,0	5,8	66,3	348,9
Итого за день:				56,0	40,1	269,2	1725,4

Примерное меню ЛДП весна 2025 год

3 день (26.03)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
		Ед изм		Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	г	200	8,4	9,0	31,5	240,8
64	Бутерброд с сыром	г	35	5,2	7,8	7,4	121,0
82	Фрукт	г	120	0,5	0,5	11,8	52,8
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
Итого завтрак:			585	19,8	20,5	79,2	579,8
	Обед						
9	Салат из квашенной капусты с луком и маслом растительным	г	80	1,3	4,9	6,6	75,2
116/366	Суп картофельный с вермишелью и птицей	г	240/10	4,8	4,2	16,1	121,3
350	Тефтели мясные с рисом "Ежики"	г	100	9,4	8,1	9,9	150,0
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	5,6	5,8	9,8	173,6
486	Компот из яблок	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого обед:			900	34,0	25,4	107,2	826,0
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	262,9
Итого полдник:			300	8,0	5,8	66,3	348,9
Итого за день:				61,8	51,8	252,6	1754,7

Примерное меню ЛДП весна 2025 год

4 день (27.03)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углевод ы	
	Завтрак						
233	Каша пшенная молочная жидкая	г	200	6,0	6,9	28,5	199,8
268	Омлет натуральный	г	100	8,6	9,7	2,2	130,8
82	Фрукт	г	120	0,5	0,5	11,8	52,8
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
464	Кофейный напиток	г	200	1,4	1,2	11,4	63,0
ИТОГО ЗАВТРАК			555	23,0	20,3	71,0	517,6
	Обед						
150	Икра морковная	г	80	1,5	7,1	6,2	94,4
100/366/433	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	г	240/10/5	4,2	7,4	12,9	134,5
256	Макароны отварные	г	150	5,6	0,5	29,6	181,4
321	Мясо тушеное	г	100	15,3	17,4	2,3	227,0
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
ИТОГО ОБЕД			905	40,0	34,8	124,8	981,2
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	262,9
ИТОГО ПОЛДНИК			300	8,0	5,8	66,3	348,9
Итого полдник:				8,0	5,8	66,3	348,9
Итого за день:				71,0	60,9	262,1	1847,7

Примерное меню ЛДП весна 2025 год

5 день (28.03)							
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
279	Запеканка из творога	г	150	31,6	9,2	25,3	310,0
471	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1,4	1,7	11,1	65,5
63	Бутерброд с сыром	г	25/20/5	7,2	13,0	10,0	186,0
82	Фрукт	г	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0
Итого завтрак:			550	43,2	24,7	80,2	714,7
	Обед						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	г	80	0,8	5,0	2,9	59,2
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11,1	3,9	16,1	143,8
341	Котлеты "Пермские"	г	100	14,2	8,4	9,5	171,0
377	Пюре картофельное	г	150	3,2	6,0	9,2	102,0
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
Итого обед:			930	42,7	26,0	109,6	813,9
	Полдник						
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	262,9
Итого полдник:			300	8,0	5,8	66,3	348,9
Итого за день:				94,0	56,5	256,1	1877,5