Согласовано:
Начальник лагеря
с дневным пребыванием детей
при МБОУ Вознесенкой СОШ
имени Л.Чекмарёва_
Новосибирской области
Баганского района
Ф.И.О Бештенова Е.В
Подпись_____
Дата 16.03.2023 г.

Утверждаю:
Директор
МБОУ Вознесенской СОШ
имени Л.Чекмарёва
Баганского района
Новосибирской области
Ф.И.О Капля В.В.
Подпись_____
Дата 16.03.2023г.

Примерное 12- дневное меню для организации 2-х (3-х) разового питания в лагере с дневным пребыванием детей на базе МБОУ Вознесенской СОШ имени Л. Чекмарёва в оздоровительном сезоне 2023 года.

Составил: технолог МКУ «Управление образования
Баганского района» Л.А.Максименко

Организация: МБОУ Вознесенская СОШ имени Л.Чекмарёва
Название меню: ЛДП(2х разовое питание)
Возрастная категория: от 7 до 18 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 01.06.2023 - 30.06.2023

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	**550**	**22,6**	**22,4**	**83,4**	**624**
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
П/Ф	Котлеты Домашние	85	11	8,7	6,6	148,7
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	55	3,6	0,7	18,4	93,9
Пром.	Биомороженое ванильное	100	3,6	6,7	21,2	159,3
	Итого за Обед	**1040**	**36,6**	**28,6**	**137,3**	**951,6**
	Итого за день	1590	59,2	51	220,7	1575,6

	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1о	Омлет натуральный	250	21,1	30	5,4	375,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Завтрак	**550**	**36,9**	**42,5**	**44,8**	**707,9**
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидор	100	2,3	11	3,6	122,5
54-24с	Суп картофельный с макаронными издели	250	6	2,7	19,4	126,1
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минта	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4,1	1,5	5,9	53,5
	Итого за Обед	**1040**	**38,4**	**30**	**135,8**	**966,9**
	Итого за день	**1590**	**75,3**	**72,5**	**180,6**	**1674,8**

Среда, 1 неделя

	Завтрак					
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,2	6	19,9	162,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Повидло абрикосовое	15	0,1	0	9,6	38,6
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,3	1	26,7	136,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	**595**	**21,1**	**10,9**	**93,3**	**555,2**
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-25с	Суп гороховый	300	9,8	4,2	22,4	166,4
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Зефир	40	0,3	0	31,9	129,3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8
	Итого за Обед	**1040**	**46,9**	**39,4**	**160,7**	**1185,7**
	Итого за день	**1635**	**68**	**50,3**	**254**	**1740,9**

Четверг, 1 неделя

	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,6	5,8	24,3	167,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Завтрак	**550**	**19,7**	**23,1**	**75,4**	**587,3**
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,4	29	33,1	510,8
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	**1040**	**42,4**	**43,8**	**123,6**	**1059,1**
	Итого за день	**1590**	**62,1**	**66,9**	**199**	**1646,4**

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,4	119,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	**550**	**27,9**	**24,3**	**93,5**	**703,1**
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковь	60	0,8	6,1	3,6	72,5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	80	6,7	3,3	4,2	73,2
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Обед	**1040**	**27,2**	**26,3**	**118,7**	**821,1**
	Итого за день	1590	55,1	50,6	212,2	1524,2

	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
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
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	**550**	**20,4**	**23,1**	**77,5**	**599,2**
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
Пром.	Компот вишневый	200	1,2	0,6	47,4	199,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
	Итого за Обед	**1010**	**31,9**	**23,8**	**152,9**	**954,3**
	Итого за день	1560	52,3	46,9	230,4	1553,5

Понедельник, 2 неделя

	Завтрак					
54-6т	Сырники	200	39,3	11,5	32,8	391,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	50	3,6	4,3	27,8	163,7
	Итого за Завтрак	**550**	**43,9**	**16,1**	**74,7**	**618,1**
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-32с	Уха ростовская	250	7,8	3,9	12,4	116
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
	Итого за Обед	**1040**	**44,6**	**32**	**168,2**	**1138,9**
	Итого за день	1590	88,5	48,1	242,9	1757

	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8
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
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	**585**	**17,2**	**18,9**	**82,2**	**567,3**
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0	14	56,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	киви	100	0,8	0,4	8,1	39,2
	Итого за Обед	**1040**	**38,1**	**29,1**	**119,6**	**893,2**
	Итого за день	1625	55,3	48	201,8	1460,5

Среда, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,1	11,5	55	359,7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Повидло яблочное	15	0,1	0	9,8	39,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	**555**	**15,2**	**19,6**	**104,7**	**654,8**
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6,5	4,7	109,1
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	морс из брусники	200	0,1	0,1	21,8	88,4
	Итого за Обед	**1040**	**31**	**22,8**	**154,3**	**944,7**
	Итого за день	**1595**	**46,2**	**42,4**	**259**	**1599,5**

Четверг, 2 неделя

	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2о	Омлет с зеленым горошком	250	16,1	17,7	8	255,9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	**560**	**23,9**	**26,2**	**64,5**	**590**
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перлова	300	7,7	8,7	16,2	173,4
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Сырок творожный	30	2,7	6,9	5,6	95,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8
	Итого за Обед	**1040**	**49,1**	**26,2**	**128,9**	**946,8**
	Итого за день	1600	73	52,4	193,4	1536,8

	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес	250	10,2	14	40,5	328,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	**550**	**26,2**	**26,4**	**83**	**673,7**
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
П/Ф	Голубцы ленивые "Натуральные"	85	7,6	5,7	7,2	111
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Йогурт 2.0%	100	4,5	2	6,5	62
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Обед	**1040**	**31,9**	**24,1**	**134,8**	**883,9**
	Итого за день	**1590**	**58,1**	**50,5**	**217,8**	**1557,6**

Суббота, 2 неделя

	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6,1	5,6	23	166,8
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Повидло абрикосовое	15	0,1	0	9,6	38,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Завтрак	**575**	**16,9**	**17,3**	**96,3**	**607,5**
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зелень	100	2,8	7,2	10,4	117,2
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	300	11,9	5,7	18,6	173,5
П/Ф	Пельмени	200	18,6	24,5	24,6	392,9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	170,8
Пром.	Абрикос	50	0,5	0,1	4,5	20,3
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211
	Итого за Обед	**1040**	**48,2**	**39,5**	**151,4**	**1152,6**
	Итого за день	**1615**	**65,1**	**56,8**	**247,7**	**1760,1**

	Масса г	**Белки г**	**Жиры г**	**Углеводы г**	**Энергетическая ценнос ккал**
Средние показатели за Завтрак	**560**	**24,33**	**22,57**	**81,11**	**624,01**
Средние показатели за Обед	**1037,5**	**38,86**	**30,47**	**140,52**	**991,57**
Средние показатели за период	**1597,5**	**63,2**	**53**	**221,6**	**1615,6**