



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «Воздвиженская ООШ»
/Е.В. Абдулина/
«12» мая 2025 г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ 12-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
«ЦВЕТИК - СЕМИЦВЕТИК» НА ПЕРИОД 02.06.2025 г. – 26.06.2025 г.
В МАОУ «ВОЗДВИЖЕНСКАЯ ООШ» ПОНОМАРЕВСКОГО РАЙОНА
КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ С 12 ДО 18 ЛЕТ**

с. Воздвиженка

Организация: МАОУ "Воздвиженская ООШ"

Название меню: Примерное 12-ти дневное
меню для организации питания лагеря
дневного пребывания "Цветик- семицветик"

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 02.06.2025 - 26.06.2025

№ рецепт	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	270	7.4	6.1	24.1	181.2
Пром.	Сок	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Батон простой	100	8	1	49.1	237.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Завтрак		680	16.9	14.8	108.5	634.7
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (в	210	5	2.3	16.3	105.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16.8	8.2	10.4	183
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Итого за Обед		1030	47.7	22.3	152.9	1004.1
Итого за день		1710	64.6	37.1	261.4	1638.8
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	8.6	7.3	40.1	260.3

54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон простой	100	8	1	49.1	237.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	665	19.2	20.5	106.1	685.5
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-6г	Рис отварной	100	2.4	3.2	24.3	135.7
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-3соус	Соус красный основной	70	2.3	1.7	6.2	49.4
Пром.	Сок	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	1000	61.8	25.1	125.6	976.2
	Итого за день	1665	81	45.6	231.7	1661.7

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7
	Итого за Завтрак	630	24.2	20.8	94.1	659.1

Обед

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-1г	Макаронны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	930	44.1	19.4	145.1	931.4

Итого за день	1560	68.3	40.2	239.2	1590.5
----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------

Четверг, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон простой	100	8	1	49.1	237.4

Итого за Завтрак	560	19.5	19	93.3	621.7
-------------------------	------------	-------------	-----------	-------------	--------------

Обед

54-7з	Салат из белокочанной капусты	110	2.8	11.2	11.4	157.2
54-28с	Борщ с капустой и картофелем (вариант 2)	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2

Итого за Обед	960	52.8	27.3	136.3	1002.8
----------------------	------------	-------------	-------------	--------------	---------------

Итого за день	1520	72.3	46.3	229.6	1624.5
----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------

Пятница, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
Пром.	Сок	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Батон простой	100	8	1	49.1	237.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5

Итого за Завтрак	660	17.2	15.8	126.2	715.3
-------------------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Обед

54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яб.	80	1.1	8.1	4.8	96.7
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупка рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	150	21.2	8.7	6.7	189.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	1030	44.6	33.8	124.8	981.8
	Итого за день	1690	61.8	49.6	251	1697.1

Суббота, 1 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
Пром.	Батон простой	100	8	1	49.1	237.4
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Завтрак	660	20.4	19.2	92.1	622.4

Обед

54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (в	230	5.5	2.5	17.9	116
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-21хн	Кисель из брусники	200	0.1	0.1	14.8	60.7
Пром.	Йогурт	90	3.1	2.3	5	52.3
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	1040	45.1	16.7	166.1	993.8
	Итого за день	1700	65.5	35.9	258.2	1616.2

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	620	19.3	31.5	96.6	745.7

Обед

54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и	100	2.3	11	3.6	122.5
-------	--	-----	-----	----	-----	-------

54-28с	Борщ с капустой и картофелем (вариант 2)	220	4.7	3.8	8.2	86.1
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
Пром.	Сок	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Обед	940	53.9	26.9	147.5	1048.2
	Итого за день	1560	73.2	58.4	244.1	1793.9

Вторник, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
Пром.	Сок	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Батон простой	100	8	1	49.1	237.4
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	665	15.7	19.6	115	698.8

Обед

54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	950	48.7	19.3	125.7	870.9
	Итого за день	1615	64.4	38.9	240.7	1569.7

Среда, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон простой	100	8	1	49.1	237.4
	Итого за Завтрак	580	18.7	32.5	96.5	752.4

Обед

54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (в	250	6	2.7	19.4	126.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	150	21.2	8.7	6.7	189.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	950	48.8	21.6	148.1	981.6
	Итого за день	1530	67.5	54.1	244.6	1734

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-18к	Суп молочный с рисом	300	7.3	6.7	27.5	200.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон простой	70	5.6	0.7	34.4	166.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	700	20.5	16.8	78.3	546.2

Обед

54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и	100	2.3	11	3.6	122.5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-1г	Макаронные отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
Пром.	Сок	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	1000	59.5	29	153.1	1111.6
	Итого за день	1700	80	45.8	231.4	1657.8

Пятница, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4

Пром.	Батон простой	100	8	1	49.1	237.4
	Итого за Завтрак	660	16.8	17	99.2	616.6
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	880	48.8	22.9	118.7	876.5
	Итого за день	1540	65.6	39.9	217.9	1493.1

Суббота, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	14.1	42.9	341
54-23хн	Кисель	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Батон простой	100	8	1	49.1	237.4
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	680	26.3	24.4	114.5	782

Обед

54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-11г	Картофельное пюре	220	4.5	7.8	29.1	204.4
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	1035	44.6	34.6	127.7	1000.3
	Итого за день	1715	70.9	59	242.2	1782.3

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическ	V1	V2	A
г	г	г	г	ккал	мг	мг	м

Средние показатели за Завтрак	646.67	19.56	20.99	101.7	673.37	0.3	0.41	н
Средние показатели за Обед	978.75	50.03	24.91	139.3	981.6	0.6	0.42	н
Средние показатели за период	1625.4	69.6	45.9	241	1655	0.9	0.8	н

