

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Директора
МОУ «Гурьевский ЦО
им. С.К. Иванчикова»

_____Т.А. Марунич

Приказ № 64/5-ОД
от 27.05.2025 г.

Примерное 10-дневное меню
на 2025 год (лагерь дневного пребывания
в период летних каникул)
МОУ «Гурьевский ЦО им. С.К. Иванчикова»

_____ А.А. Сапрыкина

Примерное десятидневное меню для ЛДП

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Каша гречневая молочная	г	200	8.720	12.860	37.120	299.000	258
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0.150	6.200	1.850	65.000	105
	Яблоко (поштучно)	г	100	0.400	0.400	9.800	47.000	112
	Какао с молоком	г	200	3.600	3.300	25.000	144.000	496
	Итого завтрак:		510.000	12.870	22.760	73.770	555.000	
	Обед							
	Салат из свежих овощей	г	60	0.660	3.660	2.220	39.000	25
	Суп из овощей с фасолью	г	250	3.670	4.400	15.270	115.500	143
	Гуляш из говядины	г	120	20.600	22.000	4.200	297.000	367
	Макаронные изделия отварные	г	180	6.79	6.79	34.85	174	291
	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200	61.000	459*
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:		860.000	35.300	37.790	92.220	793.200	
	Вафли	г	40.000	2.520	2.970	69.570	105.000	588
	Сок фруктовый	г	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Итого полдник:		240.000	38.820	40.960	161.990	197.000	
	Итого за день:			44.400	44.620	197.190	395.300	
2 день	Завтрак							2 день
	Омлет натуральный	г	200	17.173	26.730	4.590	324.980	301
	Бутерброт с сыром	г	45	6.7	9.5	9.9	153	90
	Груша (поштучно)	г	100	0.400	0.300	10.300	47.000	112
	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200	61.000	459*
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого завтрак:		565.000	25.873	37.110	50.270	638.380	
	Обед							
	Огурец свежий	г	100	0.890	0.100	2.490	13.940	106

	Рассольник ленинградский	г	250	2.31	6.75	16.6	137.5	134
	Биточек из курицы припущенный	г	100	14.85	10.56	9.19	186.670	412
	Овощное рагу	г	180	3.780	7.920	19.620	165.600	429
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.50	0.00	27.00	110.000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:		880.00	25.81	26.27	95.38	720.41	
	Полдник							
	Печенье	г	40.000	2.520	2.970	69.570	102.000	588
	Сок фруктовый	г	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Итого полдник:	г	240.000	3.520	3.170	69.770	194.000	
	Итого за день:			55.203	66.550	215.420	1 552.790	
3 день	Завтрак							3 день
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	г	200	31.920	33.520	31.790	565.250	313
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1.2	12.5	7.5	147	94
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Банан (поштучно)	г	100	0.400	0.400	9.800	47.000	112
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.200	2.700	15.900	79.000	501
	Итого завтрак:		565.000	43.720	46.700	77.670	896.650	
	Обед							
	Салат из свежих овощей	г	60	0.660	3.660	2.220	39.000	25
	Борщ из свежей капусты со сметаной	г	250	2.540	6.500	8.100	99.200	142
	Плов из отварной птицы	г	280	21.280	26.390	62.910	595.900	406
	Компот из кураги	г	200	1.400	0.000	29.000	122.000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:		840.000	29.360	37.490	122.710	962.800	
	Полдник							
	Пряник с начинкой	г	50	9	7.95	91.5	103	542
	Сок фруктовый	г	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Итого полдник:		250	10.000	8.150	91.700	195.000	
	Итого за день:		1 655.000	83.080	92.340	292.080	2 054.450	
4 день	Завтрак							4 день
	Каша рисовая молочная	г	200	8.720	12.860	37.120	299.000	258
	Бутерброт с сыром	г	45	6.7	9.5	9.9	153	90
	Какао с молоком	г	200	3.600	3.300	25.000	144.000	496

	Апельсин (поштучно)	г	100	0.800	0.200	7.500	38.000	112
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого завтрак:		520.000	15.820	29.440	87.400	680.400	
	Обед							
	Салат овощной	г	100	1.490	1.890	2.640	33.370	69
	Суп с макаронными изделиями	г	250	1.6	5.08	17.05	120.3	155
	Картофель тушеный с говядиной	г	240	20.600	22.000	4.200	297.000	367
	Компот из свежих фруктов	г	200	0.30	0.10	17.20	71.000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:		840.000	34.260	36.800	96.420	802.370	
	Полдник							
	Вафли	г	40	2.520	2.970	69.570	105.000	588
	Сок фруктовый	г	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Итого полдник:		240.000	3.520	3.170	69.770	197.000	
	Итого за день:			53.600	69.410	253.590	1 679.770	
5 день	Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с сыром	г	180	6.79	6.79	34.85	174	291
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0.15	6.20	1.85	65.000	105
	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200	61.000	459*
	Яблоко (поштучно)	г	100	0.400	0.400	9.800	47.000	112
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого завтрак:		510.000	8.940	13.970	71.980	399.400	
	Обед							
	Огурец свежий	г	100	0.800	0.080	2.490	13.940	106
	Суп гороховый	г	250	6.500	2.480	14.400	105.800	152
	Рис отварной	г	180	4.43	7.32	40.57	245.520	414
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	100	9.36	5.06	4.43	100.67	343
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0.500	0.200	22.200	93.000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:		880.000	25.070	16.080	104.570	665.630	
	Полдник							
	Пряник с начинкой	г	50	9	7.95	91.5	103	542
	Сок фруктовый	г	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Итого полдник:		250.000	10.000	8.150	91.700	195.000	
	Итого за день:			44.010	38.200	268.250	1 632.080	

6 день	Завтрак							6 день
	Омлет натуральный	г	200	17.173	26.730	4.590	324.980	301
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1.2	12.5	7.5	147	94
	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200	61.000	459*
	Апельсин (поштучно)	г	100	0.900	0.200	8.100	43.000	112
	Итого завтрак:		500.000	19.373	39.430	35.390	575.980	
	Обед							
	Салат из свежих овощей	г	100	1.100	6.100	3.700	65.000	25
	Суп с крупой (пшено)	г	250	2.31	6.75	16.6	137.5	134
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4.43	7.32	40.57	245.52	414	
	Гуляш из говядины	г	120	20.600	22.000	4.200	297.000	367
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0.50	0.20	22.20	93.000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:		724.430	35.310	76.560	312.700	1 113.200	
	Полдник							
	Печенье	г	50	9.00	7.95	91.5	102	542
	Сок фруктовый	г	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Итого полдник:		250.000	10.000	8.150	91.700	194.000	
	Итого за день:			64.683	124.140	439.790	1 883.180	
7 день	Завтрак							4 день
	Каша пшениная вязкая	г	200	8.72	12.86	37.12	299.000	258
	Бутерброт с сыром	г	45	6.700	9.500	9.900	153.000	90
	Какао с молоком	г	200	3.600	3.300	25.000	144.000	496
	Груша (поштучно)	г	100	0.400	0.300	10.300	47.000	112
	Итого завтрак:		545.000	19.920	25.860	80.120	639.000	
	Обед							
	Салат из свежих овощей	г	100	1.100	6.100	3.700	65.000	25
	Суп вермешелевый	г	250	1.600	5.080	17.050	120.300	155
	Картофельное пюре	г	150	3.15	6.6	16.35	138	429
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18	13.8	4.3	213	398
	Компот из свежих фруктов	г	200	0.300	0.100	17.200	71.000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:		820.000	32.830	28.860	97.620	784.150	
	Полдник							

	Вафли	г	40	1.68	1.98	46.38	105	588
	Сок фруктовый	г	200	1.00	0.00	0.00	110.000	518
	Итого полдник:		240.000	2.680	1.980	46.380	215.000	
	Итого за день:			55.430	56.700	224.120	1 743.150	
8 день	Завтрак							8 день
	Запеканка из творога	г	150	24	25.2	23.9	425	313
	Какао с молоком	г	200	3.6	3.3	25	144	496
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0.15	6.2	1.85	65	105
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	Банан (поштучно)	г	120	0.4	0.4	9.8	47	112
	Итого завтрак:		500	29.25	35.28	61.03	686.4	
	Обед							
	Салат из свежих овощей	г	100	1.100	6.100	3.700	65.000	25
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2.54	6.5	8.1	99.2	142
	Шницель из курицы припущенный	г	90	13.5	9.6	8.36	169.7	412
	Макаронные изделия отварные	г	180	6.79	6.79	34.85	174	291
	Компот из кураги	г	200	0.3	0.1	17.2	71	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	Итого обед:		800	23.75	30.22	74.57	662.6	
	Полдник							
	Печенье	г	40	1.68	1.98	46.38	210	588
	Сок фруктовый	г	200	1	0	0	110	518
	Итого полдник:		240	2.68	1.98	46.38	320	
	Итого за день:			55.68	67.48	181.98	1 669.00	
9 день	Завтрак							9 день
	Птица отварная	г	90	16.2	12	0.3	174	366
	Макароны отварные	г	150	5.55	4.95	29.55	184.5	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.8	2.5	13.6	88	465
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	Апельсин	г	150	0.9	0.2	8.1	49.2	82
	Итого завтрак:	г	610	26.95	20.23	61.83	548.1	
	Обед							
	Салат из свежих овощей	г	100	1.100	6.100	3.700	65.000	25
	Суп из овощей	г	250	3.67	4.4	15.27	115.5	143

	Котлета рыбная	г	90	8.51	4.6	4.03	91.52	343
	Рис отварной	г	150	2.85	7.35	19.05	153	426
	Чай с сахаром	г	200	0.2	0.1	9.3	38	457
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	Итого обед:		750	29.43	25	103.46	699.7	
	Полдник							
	Пряник с начинкой	г	50	9	7.95	91.5	103	542
	Сок фруктовый	г	200	1.00	0.20	0.20	110.000	518
	Итого полдник:		250.000	10.000	8.150	91.700	213.000	
	Итого за день:			66.380	53.380	256.990	1 460.800	
10 день	Завтрак							10 день
	Суп молочный вермешелевый	г	200	5.24	11.66	25.06	226.2	260
	Бутерброт с сыром	г	45	6.7	9.5	9.9	153	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3.2	2.7	15.9	79	501
	Яблоко (поштучно)	г	100	0.4	0.3	10.3	47	112
	Итого завтрак:		545	15.54	24.16	61.16	505.2	
	Обед							
	Салат из свежих овощей	г	60	0.66	3.66	2.22	39	25
	Суп картофельный с рыбой	г	250	2.31	6.75	16.6	137.5	134
	Капуста тушеная с курицей	г	240	18.29	18.17	43.31	410.28	406
	Чай с лимоном	г	200	0.5	0.2	22.2	93	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.98	0.36	10.2	54.3	110
	Батон нарезной	г	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	Итого обед:		800	25.24	29.72	104.81	786.48	
	Полдник							
	Вафли	г	40	1.68	1.98	46.38	210	588
	Сок фруктовый	г	200	1	0	0	110	518
	Итого полдник:		240	2.68	1.98	46.38	320	
	Итого за день:			43.46	55.86	212.35	1 611.68	