



Утверждаю
Начальник ЛДП Созвездие
МБОУ СОШ №1
Юсупова А. Ф.

Примерное 10 - дневное меню для ЛДП и ЛТО
летний период 2025 года

Стоимость рациона питания составляет 156 рублей в день на одного учащегося

Использованная нормативная документация:

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» Уральский региональный центр питания. Пермь 2008 год

Составила технолог Отдела образования Миннигалиева И.Р.

Летняя оздоровительная кампания 2025 год

Примерное 10-дневное меню для ЛДП и ЛТО

Стоимость рациона питания составляет 156 рублей в день на одного ребенка.

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	1 день завтрак					
102	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
	Яблоко	150	0,6	0	17	69
	Печенье	27,08	2,08	3,87	16,08	95
	итого		15,6	16,53	113,42	651,03
	обед					
56	Суп лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38
233	Икра свекольная	100	2,27	7,57	13,62	119,59
209	Котлеты куриные	60	9,65	12,92	61	74,48
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,74
22	Кисель с витаминами и пребиотиком «Валетек»	200	-	-	18	70
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	итого		30,61	33,22	195,53	863,19
	всего		46,21	49,75	308,9	1514,22

	2 день завтрак					
114	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
	сок	200	2	0,2	5,8	99
	итого		9,84	7,22	69,48	450
	Обед					
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
214	Рагу из филе птицы	175	15,38	19,59	18,20	308,58
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
23	Напиток с витаминами, кальцием и магнием «Валетек»	200	-	-	17,4	67
	яблоко	150	0,6	0	17	69
	итого		22,92	24,08	95,21	681,37
	всего		32,76	31,3	164,69	1131,37
	3 день завтрак					
104	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,31	246,17
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
	Апельсины	250	2,25	-	21	95
	итого		12,91	8,61	87,65	481,81
	Обед					
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
172	Филе рыбы тушеное с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29
227	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
282	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,99	60,64

	итого		28,95	23,43	114,03	780,98
	всего		41,86	32,04	201,68	1262,79
	4 день Завтрак					
112	Каша пшеничная молочная	205	6,04	7,27	34,29	227,16
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб	40	3	0,4	19,3	92
	Печенье	10	0,77	1,43	5,94	35,1
	Яблоко	150	0,6	0	17	69
	итого		14,18	13,03	102,48	577,18
	Обед					
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,5	75,35
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83
211	Плов из птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием «Валетек»	200	-	-	17,4	67
	итого		45,32	57,35	107,59	1135,27
	всего		59,5	70,38	210,07	1712,45
	5 день завтрак					
107	Каша манная	205	6,20	8,05	31,09	222,02
	Хлеб	40	3	0,4	19,3	92
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Яблоко	120-150	0,6	0	14	65
	итого		9,9	8,45	76,43	427,66
	Обед					
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11
233	Икра морковная	100	2,27	7,57	13,62	119,59

202	Тефтели говяжьи с соусом	100	9,2	13	10,7	197
241	Картофельное пюре	150	3,2	5,55	23,4	162,7
283	Компот из смеси с/ф	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	итого		21,73	33,38	115,42	842,19
	всего		31,6	41,83	191,85	1269,85
	6 день завтрак					
124	Макароны запечен. с сыром	200	6,8	10,6	37,4	292
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
	Яблоко	150	0,6	0	17	69
	итого		13,77	14	99	606,92
	обед					
44	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24
209	Котлеты куриные	60	9,65	12,92	61	74,48
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,74
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
22	Кисель с витаминами и пребиотиком «Валетек»	200	-	-	18	70
	Печенье	15,3	1,18	2,18	9	53,7
	итого		29	29	189	803,16
	всего		43	43	288	1410
	7 день завтрак					
126	Плов бухарский	200	5,24	19,18	56,93	421,3
	Хлеб	40	3	0,4	19,3	92
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Яблоко	150	0,6	0	14	65
	итого		9	19,58	102,27	626,94
	обед					

47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	4,73 124,09
161	Биточки рыбные с соусом	100	9,9	6,7	6,4	131
241	Картофельное пюре	150	3,2	5,55	23,4	162,7
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием «Валетек»	200	-	-	17,4	67
	итого		20,78	16	98,06	627,52
	всего		30	35	200	1254,46
	8 день завтрак					
112	Каша пшенная молочная	205	6,04	7,27	34,29	227,16
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб	40	3	0,4	19,3	92
	Яблоко	150	0,6	0	17	69
	итого		13,41	12	96,54	542,08
	Обед					
23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,5	75,35
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83
211	Плов из птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
22	Кисель с витаминами и пребиотиком «Валетек»	200	-	-	18	70
	итого		45,32	57,35	108,19	1138,27
	всего		58,73	69,35	204,73	1680,35
	9 день завтрак					
107	Каша манная	205	6,20	8,05	31,09	222,02
	Хлеб	40	3	0,4	19,3	92
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64

	сок	200	2	0,2	5,8	99
	итого		11,32	8,65	68,23	461,66
	обед					
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
	Огурцы порционные	28,9	0,23	-	0,87	4,34
267	Тефтели куриные с соусом	100	10,2	12,84	9,5	158,52
227	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
282	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,99	60,64
	Яблоко	150	0,6	0	14	65
	итого		25,46	28,24	130,89	848,55
	всего		36,78	36,89	199,12	1310,21
	10 день завтрак					
108	Каша пшеничная	205	7,44	8,07	35,28	243,92
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
	Печенье	56,2	4,33	8,04	33,38	197,26
	итого		18,14	20,44	113,91	687,1
	обед					
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
189	Биточки мясные п/ф	100	10,68	11,72	5,74	176,75
224	Рис отварной	150	3,72	5,1	40,27	225,18
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием «Валетек»	200	-	-	17,4	67
	итого		20,93	23,76	102,46	711,09
	всего		39,07	44,2	216,37	1398,19
	ИТОГО за 10 дней		45	45	200	1394