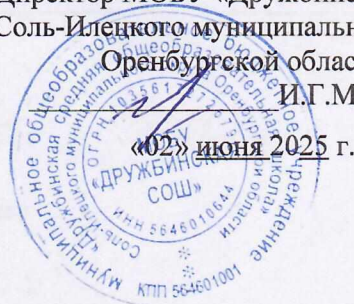


**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Дружбинская средняя общеобразовательная школа»
Соль-Илецкого муниципального округа Оренбургской области
ИНН 5646010644 ОГРН 1035617272679
461514, Оренбургская область, Соль-Илецкий муниципальный округ,
с. Дружба, ул. Школьная, зд.7
тел.: 83533630517, e-mail: mig-direktor@yandex.ru**

**«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОБУ «Дружбинская СОШ»
Соль-Илецкого муниципального округа
Оренбургской области
И.Г.Малицкая**



**Ежедневное 10-дневное меню
для организации питания детей
в лагере с дневным пребыванием**

**Организация: Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
"Дружбинская средняя общеобразовательная школа" Соль-Илецкого муниципального
округа Оренбургской области**

Название меню: Меню для ЛДП_2025

**Возрастная категория: от 7 до 11
лет**

Характеристика питающихся: Без особенностей

**Срок действия меню: 02.06.2025 -
31.07.2025**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	220	8,9	10,2	42,5	297,3
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.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Завтрак	590	18,6	25,2	80,7	624,2
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Обед	810	45,2	16,9	108,7	767,5
	Итого за день	1400	63,8	42,1	189,4	1391,7
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	230	9,4	12,9	37,3	302,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	580	18,7	24,5	90,6	657,3
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4

54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	820	31,8	30,8	90,9	768,4
	Итого за день	1400	50,5	55,3	181,5	1425,7
	Среда, 1 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
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	615	10,7	19,2	71,2	499,8
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	830	36,4	22,5	109,2	785,4
	Итого за день	1445	47,1	41,7	180,4	1285,2
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6,7	7,2	31,6	217,8
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
	Итого за Завтрак	555	14	25,4	79,6	603,1
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Обед	930	31,7	21,6	121,1	806,4
	Итого за день	1485	45,7	47	200,7	1409,5
	Пятница, 1 неделя					

	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого за Завтрак	540	48,1	18,2	69,2	633,7
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-23с	Свекольник	250	5,8	3,3	13,6	107,2
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,6	8,6
Пром.	Булочка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	880	47	20,2	101,8	776,1
	Итого за день	1420	95,1	38,4	171	1409,8
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	230	6,8	6,7	37,9	239
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	600	19,6	24,1	80	615,4
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	860	53,8	16,4	105,6	785,3
	Итого за день	1460	73,4	40,5	185,6	1400,7
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	230	6,1	6,2	33	212,2
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.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	590	12	15,4	76,1	490,8

	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-6м	Биточек из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	840	35,4	33,8	108,1	878,6
	Итого за день	1430	47,4	49,2	184,2	1369,4
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	Итого за Завтрак	600	18,3	23,4	86,2	627,3
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	840	28,2	22,3	101,8	720,2
	Итого за день	1440	46,5	45,7	188	1347,5
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,1	11,6	42,6	311,3
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4
54-10в	Булочка ванильная	50	3,9	3,4	25,4	147,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Завтрак	650	16,7	23	97,7	664,4
	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
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3

Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	840	30,2	17,6	110,2	719,7
	Итого за день	1490	46,9	40,6	207,9	1384,1
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	540	45,6	16,1	78,2	640,9
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	840	42,1	22	88,4	720,1
	Итого за день	1380	87,7	38,1	166,6	1361