

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

_____ Шлома Л.Н.

Приказ №56 от 19.05.2025г

Примерное двухнедельное меню

для ЛДП «Алые паруса»

при МОБУ Каировская ООШ

Екатериновский филиал

7-11 лет

2025 г

Меню ЛДП "Алые паруса"

двухнедельное

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без
особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 День 1					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
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 ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	500	22.6	19.9	64	524.8
	Второй завтрак					
Пром.	Груша	250	1	0.8	25.8	113.8
	Итого за Второй завтрак	250	1	0.8	25.8	113.8
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Обед	890	41.5	32.9	126.1	967.1
	Итого за день	1640	65.1	53.6	215.9	1605.7
	Неделя 1 День 2					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	500	18.8	16.4	62.1	471.2
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Второй завтрак	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	740	39.9	15.8	100.9	705.1

	Итого за день	1360	59.2	32.7	174.8	1229.6
	Неделя 1 День 3					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	500	18.7	16.8	77.1	535.5
	Второй завтрак					
Пром.	Нектарин	100	1.1	0.3	8.9	42.7
	Итого за Второй завтрак	100	1.1	0.3	8.9	42.7
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-5соус	Соус молочный натуральный	100	3.6	7.4	9.6	119.2
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	900	28.5	35.9	90.5	798.3
	Итого за день	1500	48.3	53	176.5	1376.5
	Неделя 1 День 4					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	500	20.2	18.8	66.9	517.8
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	890	38.2	31.4	111.5	881.8
	Итого за день	1490	59.9	50.7	199.4	1494.1
	Неделя 1 День 5					

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	19.2	15.5	61.5	461.3
	Второй завтрак					
Пром.	Слива	100	0.8	0.3	9.6	44.3
	Итого за Второй завтрак	100	0.8	0.3	9.6	44.3
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	180	3.3	11.1	15.4	174.8
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	820	35.7	19.1	98.9	710.2
	Итого за день	1420	55.7	34.9	170	1215.8
	Неделя 1 День 6					
	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
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	21.6	19	64.7	515.4
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	910	30.6	22.4	96.3	709.2
	Итого за день	1510	52.6	41.8	170.8	1269
	Неделя 1 День 7					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9

Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	500	18.6	15.2	66.3	477.4
	Второй завтрак					
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Второй завтрак	100	0.8	0.2	7.5	35
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-1соус	Соус сметанный	100	1.5	8.2	3.3	93
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	910	36.5	37.9	104	903.1
	Итого за день	1510	55.9	53.3	177.8	1415.5
	Неделя 2 День 1					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
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.	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	500	19.4	15.3	69.6	494
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
	Итого за Второй завтрак	100	3.4	2.5	5.5	58.1
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	790	35.1	27.8	110.4	832.7
	Итого за день	1390	57.9	45.6	185.5	1384.8
	Неделя 2 День 2					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
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	10	51.2
	Итого за Завтрак	500	17.5	15.1	65	464.9
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4

	Итого за Второй завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	910	34.5	22.8	104	758.5
	Итого за день	1510	52.4	38.3	178.8	1267.8
	Неделя 2 День 3					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	500	20.1	18.8	72	537.8
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-1соус	Соус сметанный	100	1.5	8.2	3.3	93
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	910	39.2	22	110.2	795.2
	Итого за день	1510	60.8	41.3	203.2	1427.5
	Неделя 2 День 4					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	500	22.6	19.9	64	524.8
	Второй завтрак					
Пром.	Груша	250	1	0.8	25.8	113.8
	Итого за Второй завтрак	250	1	0.8	25.8	113.8
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Обед	890	41.7	32.9	126.9	971.4
	Итого за день	1640	65.3	53.6	216.7	1610
	Неделя 2 День 5					
	Завтрак					
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
54-4гн	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	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	500	13.4	15	72	476.7
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Второй завтрак	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	740	39.8	18.8	100.4	729.8
	Итого за день	1360	53.7	34.3	184.2	1259.8
	Неделя 2 День 6					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	500	18.7	16.8	77.1	535.5
	Второй завтрак					
Пром.	Нектарин	100	1.1	0.3	8.9	42.7
	Итого за Второй завтрак	100	1.1	0.3	8.9	42.7
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-5соус	Соус молочный натуральный	100	3.6	7.4	9.6	119.2
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0.4	10	51.2

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	900	28.4	32.9	90.2	769.3
	Итого за день	1500	48.2	50	176.2	1347.5
	Неделя 2 День 7					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	500	20.2	18.8	66.9	517.8
	Второй завтрак					
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Второй завтрак	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	890	38.4	31.4	112.3	886.1