

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

_____ Т. Н. Аврискина

«21» _____ 2025 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ Школа № 3 г. о. Самара

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

«21» _____

_____ 2025 г.



Основное восемнадцатидневное меню рациона питания детей,
находящихся в лагере дневного пребывания,
в летний оздоровительный период 2025 г.
Возрастная группа с 12 лет и старше.

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий
для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20.

Пришкольные лагеря дневного пребывания с 12 лет и старше

	1 день		2 день		3 день	
Завтрак	Масло порционно	10	"Колбаски" куриные с томатным соусом	105	Масло порционно	10
	Ветчина порционно	25	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	Яйцо вареное	40
	Макаронные изделия отварные с сыром.	200/20/5	Кисель из чёрной смородины	200	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	250/10
	Какао напиток с молоком	200	Батон пшеничный	50	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Апельсин (нарезка).	70			Батон пшеничный	30
	Батон пшеничный	30				
Обед	Икра из моркови	100	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной и зеленью	10/250/5/1	Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и укропом.	12,5/250/1
	Суп картофельный с рисом, цыплятами с укропом	12,5/250/1	Плов с мясом, томат свежий	280	Филе куриное тушеное с томатным соусом	100
	Ёжики мясные с томатным соусом	110	Сок в ассортименте	200	Пюре гороховое, огурец свежий	180
	Картофельное пюре с маслом	180	Хлеб пшеничный	80	Напиток из плодов шиповника	200
	Напиток из плодов шиповника	200	Хлеб ржаной .	60	Хлеб пшеничный	80
	Хлеб пшеничный	80			Хлеб ржаной .	60
	Хлеб ржаной .	60				
Полдник	Крендель Сахарный.	150	Витушка с изюмом.	150	Сырники из творога с повидлом	150
	Чай с сахаром	200	Напиток из апельсинов	200	Чай с сахаром	200

	4 день		5 день		6 день	
Завтрак	Масло порционно	10	Шницель куриный с соусом томатным	105	Сыр порционно	20
	Вареники из творога со сгущенным молоком	200/20	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	Каша рисовая молочная с маслом	250/10
	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром.	200	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Батон пшеничный	30	Батон пшеничный	45	Батон пшеничный	60
	Яблоко свежее (нарезка) .	100				
Обед	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и укропом.	12,5/250/5/1	Икра свекольная	100	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1
	Рыба запечённая со сметанным соусом.	100	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом.	15/250/1	Шашлычок куриный с отварным картофелем и свежим огурцом	285
	Рис отварной с маслом и томатом свежим	180	Бефстроганов из сердца	100	Напиток из плодов шиповника	200
	Компот из сухофруктов	200	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	180	Хлеб пшеничный	80
	Хлеб пшеничный	80	Сок в ассортименте	200	Хлеб ржаной .	60
	Хлеб ржаной .	60	Хлеб пшеничный	80		
			Хлеб ржаной .	60		
Полдник	Оладьи с повидлом..	165	Плюшка "Московская"	150	Ватрушка с повидлом.	150
	Чай со смородиной	200	Напиток из чёрной смородины	200	Сок в ассортименте	200

	7 день		8 день		9 день	
Завтрак	Масло порционно.	10	Сыр порционно	15	Тефтели из мяса с томатным соусом	90
	Макаронные изделия отварные с сыром.	180/15/6	Каша кукурузная молочная вязкая со сливочным маслом	250/5	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200
	Какао напиток с молоком.	200	Чай с сахаром.	200	Чай с молоком и сахаром	200
	Батон пшеничный	30	Батон пшеничный	30	Батон пшеничный	60
	Яблоко свежее (нарезка)	110	Апельсин (нарезка)	80		
Обед	Солянка домашняя со сметаной и зеленью.	250/10/1	Сельдь солёная с луком	100	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.	250/5/1
	Биточки "Школьные" с соусом	100	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1	Рыба запеченная с картофелем со сметанным соусом	125
	Рис отварной с маслом и томатом свежим	180	Котлеты рубленные из цыплят с соусом томатным .	100	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	180
	Компот из изюма	200	Картофельное пюре с маслом	180	Напиток из плодов шиповника.	200
	Хлеб пшеничный	80	Компот из сухофруктов.	200	Хлеб пшеничный	80
	Хлеб ржаной .	60	Хлеб пшеничный	80	Хлеб ржаной .	60
			Хлеб ржаной .	60		
Полдник	Рожок с повидлом	150	Оладьи со сгущённым молоком.	150	Крендель Сахарный.	150
	Чай с сахаром.	200	Сок в ассортименте	200	Напиток из вишни	200

	10 день		11 день		12 день	
Завтрак	Омлет натуральный	80	Масло порционно	10	Масло порционно	10
	Каша «Дружба» вязкая молочная с маслом сливочным	250/5	Плов из мяса цыплят	280	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	250/5
	Какао напиток с молоком	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром.	200
	Батон пшеничный	30	Батон пшеничный	60	Батон пшеничный	30
	.				Яблоко свежее (нарезка) .	100
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	Салат картофельный с солёным огурцом	100	Салат из белокочанной капусты с морковью	100
	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Щи из свежей капусты с картофелем с цыплятами, сметаной и укропом	12,5/250/10/1	Рассольник Ленинградский с цыплятами, сметаной и укропом	12,5/250/10/1
	Азу с мясом	280	Оладьи из печени с томатным соусом.	105	Котлеты «Деликатесные» с соусом томатным	100
	Сок в ассортименте	200	Вермишель отварная с маслом	180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180
	Хлеб пшеничный	80	Напиток из плодов шиповника	200	Компот из сухофруктов.	200
	Хлеб ржаной .	60	Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный	80
			Хлеб ржаной .	60	Хлеб ржаной .	60
Полдник	Гребешок «Школьный»	150	Плюшка "Московская"	150	Рожок с повидлом	150
	Чай с сахаром	200	Напиток из апельсинов	200	Чай со смородиной	200

	13 день		14 день		15 день	
Завтрак	"Колбаски" куриные с томатным соусом	100	Масло порционно	5	Масло порционно	10
	Макаронные изделия отварные с маслом и икрой кабачковой	210	Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком	150/15	Плов из птицы с огурцом консервированным	280
	Какао напиток с молоком.	200	Чай с сахаром.	200	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Батон пшеничный	40	Батон пшеничный	40	Батон пшеничный	50
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	Суп картофельный с клецками, фрикадельками из птицы и укропом	15/250/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1
	Мясо духовое, огурец свежий	280	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом .	100	Рыба запеченая с картофелем со сметанным соусом	280
	Сок в ассортименте	200	Пюре гороховое с томатом свежим	180	Компот из сухофруктов	200
	Хлеб пшеничный	80	Напиток из плодов шиповника.	200	Хлеб пшеничный	80
	Хлеб ржаной .	60	Хлеб пшеничный	80	Хлеб ржаной .	60
			Хлеб ржаной .	60		
Полдник	Витушка с изюмом.	150	Ватрушка с повидлом	150	Крендель Сахарный.	150
	Напиток из вишни	200	Напиток клюквенный «Школьный»	200	Напиток из черной смородины.	200

	16 день		17 день		18 день	
Завтрак	Масло порционно	10	Ветчина порционно.	20	Жаркое по-домашнему с мясом и свежим огурцом	280
	Сыр порционно	20	Макароны отварные с маслом и икрой кабачковой	200	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	280	Чай со смородиной	200	Батон пшеничный	60
	Чай с молоком и сахаром	200	Батон пшеничный	50		
	Батон пшеничный	40	Банан нарезка.	80		
Обед	Салат из свежих огурцов с яйцом	100	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	Икра свекольная	100
	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	15/250/1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/10/1	Бульон спельменами отварными	250
	«Гнёздышки» куриные с соусом томатным	100	Мясо тушеное с соусом.	100	Котлеты «Любительские» рыбные с соусом томатным	105
	Рагу из овощей.	180	Каша перловая рассыпчатая	180	Рис отварной с маслом	180
	Сок в ассортименте	200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	Сок в ассортименте	200
	Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный	80	Хлеб пшеничный	80
	Хлеб ржаной .	60	Хлеб ржаной .	60	Хлеб ржаной .	60
Полдник	Булочка " Плетёнка"	150	Пирог «Школьный»	150	Ватрушка с творогом.	150
	Напиток из апельсинов	200	Чай с сахаром.	200	Напиток из плодов шиповника	200

**Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи
в зависимости от времени пребывания в организации (в лагерях дневного пребывания) для детей с 12 лет и старше**

Дни смены/приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня							
	Завтрак		Обед		Полдник		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	687,54	21,47	1071,7	33,47	482,42	15,06	2241,66	70
2 день	583,72	18,90	1036,37	33,56	541,84	17,54	2161,93	70
3 день	616,68	20,46	1064,74	35,33	428,38	14,21	2109,8	70
4 день	674,89	23,07	908,23	31,05	464,72	15,89	2047,84	70
5 день	534,07	16,01	1251,73	37,53	549,01	16,46	2334,81	70
6 день	622,73	21,12	828,6	28,10	612,96	20,79	2064,29	70
7 день	617,56	20,59	936,89	31,24	545,16	18,18	2099,61	70
8 день	519,18	16,98	1060,86	34,69	560,56	18,33	2140,6	70
9 день	654,39	20,99	1001,28	32,11	527,03	16,90	2182,7	70
10 день	607,94	19,01	1120,32	35,03	510,62	15,96	2238,88	70
11 день	822,27	23,78	1050,17	30,37	547,99	15,85	2420,43	70
12 день	581,64	17,53	1201,61	36,21	539,76	16,26	2323,01	70
13 день	625,87	19,62	1059,64	33,21	547,9	17,17	2233,41	70
14 день	620,79	19,41	1080,3	33,77	538,22	16,82	2239,31	70
15 день	681,05	21,90	990,19	31,85	505,27	16,25	2176,51	70
16 день	587,95	18,39	1077,08	33,69	572,86	17,92	2237,89	70
17 день	659,52	17,83	1164,62	31,48	765,63	20,69	2589,77	70
18 день	598,22	18,08	1153,36	34,86	564,55	17,06	2316,13	70
Общее значение за 18 дней		355,12		597,52		307,36		
Среднее значение		20		33		17		70
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20		35		15		

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 12 лет и старше (в лагерях дневного пребывания)

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 день	63,25	66,08	347,98	2241,66
2 день	61,47	56,55	347,51	2161,93
3 день	89,53	74,31	265,91	2109,8
4 день	71,21	59,15	302,85	2047,84
5 день	76,17	62,08	363,06	2334,81
6 день	64,2	39,64	357,86	2064,29
7 день	57,44	61,79	323,63	2099,61
8 день	64,97	60,58	334,08	2140,6
9 день	60,82	55,61	354,92	2182,7
10 день	60,88	79,15	315,93	2238,88
11 день	69,68	80,16	350,25	2420,43
12 день	59,11	69,6	360,23	2323,01
13 день	57,36	75,09	326,97	2233,41
14 день	79,34	52,72	357,05	2239,31
15 день	63,36	64,02	331,82	2176,51
16 день	72,69	80,92	299,9	2237,89
17 день	55,64	87,1	391,02	2589,77
18 день	74,78	70,18	339,79	2316,13
Итого за 18 дней	1201,9	1194,73	6070,76	40158,58
Среднее значение	66,77	66,37	337,26	2231,03
Норма по СанПиН	90	92	383	2720
Норма по СанПиН 70 %	63	64,4	268,1	1904
Норма по СанПиН +10% лето	69,3	70,84	294,91	2094,4
Отклонения от нормы				

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2025 День: понедельник

Сезон: Лето

1-ый день

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
16,02	Ветчина порционно	25	5,65	5,23		54,98								
204,14	Макаронные изделия отварные с сыром.	200/20/5	12,85	9,84	46,95	327,76	0,08	0,14	62		18,04	170,03	24,14	1,24
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
341,03	Апельсин нарезка	70	0,63	0,14	5,67	26,46	0,03	42			23,8	16,1	9,1	0,21
Итого за Завтрак		560	25,33	27,23	88,96	687,54	0,18	43,44	122		177,77	324,83	59,93	2,57
Обед														
75	Икра из моркови.	100	1,6	7,08	8,73	105,04	0,05	4,1	0,2		28,74	52,17	30,66	0,79
101,1	Суп картофельный с рисом, цыплятами с укропом	12,5/250/1	4,37	3,89	20,59	134,85	0,1	9,12	5,54		30,41	76,71	29,55	1,06
941,03	Ёжики мясные с томатным соусом	110	4,93	15,63	11,1	204,79	0,1	0,41	12,06		17,1	70,16	16,9	0,9
312	Картофельное пюре с маслом.	180	3,74	5,4	24,07	159,82	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22
388	Напиток шиповника	200	1	0,28	24	100	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		993,5	26,96	35,67	156,53	1071,7	0,62	20,05	49,53		186,73	449,49	155,65	7,85
Полдник														
415,08	Крендель "Сахарный".	150	10,86	3,15	91,48	437,71	0,19		28,5		29,76	119,91	18,68	1,6
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		350	10,96	3,18	102,49	482,42	0,19	0,05	28,5		41,75	124,03	22,92	2,04
Итого за день			63,25	66,08	347,98	2241,66	0,99	63,54	200,03		406,25	898,35	238,5	12,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2025 День: вторник

Сезон: Лето

2-ой день

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295,41	"Колбаски" куриные с томатным соусом.	105	13,31	6,63	12,83	164,23	0,05	0,82	56		18,99	54,34	39,56	0,99
314,38	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	6,04	6,68	27,23	193,2	0,13		28		21,94	144,48	96,87	3,23
378,12	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)	200	0,21	0,08	23,47	95,44	0,01	40			19,85	13,53	8,11	0,31
824,01	Батон пшеничный ..	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		555	23,31	14,84	89,23	583,72	0,22	40,82	84		66,48	231,85	148,44	4,89
Обед														
88,19	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной и зеленью	10/250/5/1	4,54	4,83	9,94	101,39	0,06	18,8	5,02		49,06	69,44	25,97	1,11
403,15	Плов с мясом, томат свежий.	280	10,13	21,7	48,89	431,38	0,17	13,6	0,13		32,51	167,46	60,18	2
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		886	26,59	30,32	159,47	1036,37	0,46	36,4	5,75		158,57	407,7	143,55	7,13
Полдник														
027,02	Витушка с изюмом.	150	11,53	11,37	82,26	475,3	0,19		45		38,54	135,74	22,19	1,96
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
		350	11,57	11,39	98,81	541,84	0,19	2,6	45		53,53	140,74	28,42	2,39
Итого за Полдник														
Итого за день			61,47	56,55	347,51	2161,93	0,87	79,82	134,75		278,58	780,29	320,41	14,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2025 День: среда

Сезон: Лето

3-ий день

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
173,01	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	250/10	10,43	14,69	47,31	363,17	0,22	1,63	65		187,59	295,52	89,22	2,18
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		550	17,99	27,44	74,44	616,68	0,28	5,66	205		260,96	402,49	106,37	4,02
Обед														
103,16	Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и укропом.	12,5/250/1	5,81	4,84	22,93	158,52	0,12	9,61	7,2		32,16	81,93	29,25	1,22
290,12	Филе куриное тушёное с томатным соусом	100	12,53	14,62	2,68	192,42	0,05	1,92	61,76		16,17	107,85	49,55	1,06
199,21	Пюре гороховое, свежий огурец.	180	16,64	4,84	34,18	246,84	0,36	2,1	21		82,82	172,23	70,93	5,28
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		883,5	46,98	27,97	151,46	1064,74	0,73	13,83	90,56		189,84	512,21	194,59	11,42
Полдник														
219,11	Сырники из творога с повидлом .	150	24,46	18,87	29	383,67	0,08	0,43	78		207,97	295,59	31,35	1,15
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		350	24,56	18,9	40,01	428,38	0,08	0,48	78		219,96	299,71	35,59	1,59
Итого за день			89,53	74,31	265,91	2109,8	1,09	19,97	373,56		670,76	214,4	336,55	17,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2025 День: четверг

Сезон: Лето

4-ый день

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
672	Вареники из творога со сгущенным молоком	200/20	24,89	13,9	54,13	441,18	0,14	0,31	168,06		150,5	241,92	28,52	1,43
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		560	27,72	22,45	90,49	674,89	0,2	11,91	208,09		186,59	279,54	45,66	4,45
Обед														
82,15	Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и зеленью.	2,5/250/5/	5,31	8,03	11,41	139,1	0,05	10,95	5,06		53,57	79,11	29,79	1,57
232,08	Рыба запечённая со сметанным соусом.	100	10,61	10,37	4,76	154,86	0,08	0,16	55,75		25,49	106,36	14,4	0,41
304,19	Рис отварной с маслом и томатом свежим	180	3,85	5,39	27,86	175,35	0,02	7,5	27		2,68	52,57	19,86	0,83
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		888,5	31,15	27,18	129,94	908,23	0,34	19,01	88,41		172,82	400,24	111,5	7,28
Полдник														
401	Оладьи с повидлом.	165	12,23	9,49	72,77	425,41	0,17	0,48	10,12		142,76	179,75	32,73	1,5
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		365	12,34	9,52	82,42	464,72	0,17	9,91	10,12		155,82	183,77	37,64	1,84
Итого за день			71,21	59,15	302,85	2047,84	0,71	40,83	306,62		515,23	863,55	194,8	13,57

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2025 День: пятница

Сезон: Лето

5-ый день

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295,53	Шницель куриный с соусом томатным	105	10,63	4,55	12,12	131,95	0,04	0,77	40,33		16,25	45,91	35,69	0,83
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	7,37	5,88	39,31	239,64	0,08		28,27		22,96	48,88	14,76	1,08
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824,02	Батон пшеничный .	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,05				8,55	29,25	5,85	0,54
Итого за Завтрак		550	21,48	11,77	85,57	534,07	0,17	0,82	68,6		59,75	128,16	60,54	2,89
Обед														
75	Икра свекольная.	100	1,84	7,76	10,9	120,8	0,04	11,5	0,2		41,6	48,96	23,46	1,46
101	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом.	15/250/1	5,65	3,93	20,16	138,61	0,13	8,95	5,51		31,51	93,56	32,74	1,08
250,07	Бефстроганов из сердца	100	13,74	12,85	6,56	196,83	0,18	2,12	39,6		37,98	159,04	22,67	3,49
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2		29,63	244,49	163,53	5,49
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		986	43,41	35,62	184,57	1251,73	0,83	26,57	71,11		217,72	716,85	299,8	15,54
Полдник														
982,01	Плюшка "Московская" .	150	11,07	14,61	76,42	481,45	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
Итого за Полдник		350	11,28	14,69	92,92	549,01	0,19	42	14,4		44,9	112,44	26,76	1,8
Итого за день			76,17	62,08	363,06	2334,81	1,19	69,39	154,11		322,37	957,45	387,1	20,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2025 День: понедельник

Сезон: Лето

6-ой день

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционнo.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
174,03	Каша рисовая молочная с маслом сливочным.	250/10	7,48	11,8	53,65	350,72	0,07	1,63	65		163,65	196,98	45,63	0,75
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07				11,4	39	7,8	0,72
Итого за Завтрак		550	17,39	18,89	95,79	622,73	0,15	5,8	107		190,3	360,65	69	1,95
Обед														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
939,0	Шашлык куриный с отварным картофелем и свежим огурцом.	285	19,21	6,96	22,87	230,96	0,24	30,18	73,13		46,04	234	101,31	2,5
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		876	36,8	14,75	132,34	828,6	0,64	36,76	93,73		148,88	473,98	183,59	8,43
Полдник														
410,02	Ватрушка с повидлом...	150	9,41	5,6	97,13	476,56	0,16	0,3	17,5		33,14	95,01	19,22	2,01
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		350	10,01	6	129,73	612,96	0,2	4,3	17,5		73,14	119,01	37,22	2,81
Итого за день			64,2	39,64	357,86	2064,29	0,99	46,86	218,23		412,32	953,64	289,81	13,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2025 День: вторник

Сезон: Лето

7-ой день

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
204,13	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	10,58	9,34	41	290,38	0,07	0,11	56,7		24,18	135,17	21,81	1,11
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
338,12	Яблоко свежее (нарезка)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,03	12,71	0,03		17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Завтрак		551	17,22	21,8	88,12	617,56	0,17	14,12	116,73		177,71	285,97	58,4	4,65
Обед														
157,09	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью...	250/10/1	6,34	9,39	8,88	145,39	0,07	6,15	10,06		37,83	75,86	21,93	1,14
580,01	Биточки "Школьные" с соусом томатным .	100	8,04	9,44	9,41	154,73	0,05	1,69	21,56		17,59	75,38	12,82	1,08
304,19	Рис отварной с маслом и томатом свежим	180	3,85	5,39	27,86	175,35	0,02	7,5	27		2,68	52,57	19,86	0,83
348,1	Компот из изюма..	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		881	30	27,71	137,07	936,89	0,36	15,34	59,22		120,44	375,89	104,32	6,89
Полдник														
018,01	Рожок с повидлом.	150	10,12	12,25	87,43	500,45	0,16	0,15	31,2		30,16	106,39	18,1	1,79
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		350	10,22	12,28	98,44	545,16	0,16	0,2	31,2		42,15	110,51	22,34	2,23
Итого за день			57,44	61,79	323,63	2099,61	0,69	29,66	207,15		340,3	772,37	185,06	13,77

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2025 День: среда

Сезон: Лето

8-ой день

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
174,07	Каша кукурузная молочная вязкая со сливочным маслом.	250/5	8,15	8,29	51,95	314,01	0,09	1,63	45		168,06	172,97	34,68	1,65
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
341,05	Апельсин (нарезка).	80	0,72	0,16	6,48	30,24	0,03	48			27,2	18,4	10,4	0,24
Итого за Завтрак		580	15,17	13,34	84,86	519,18	0,17	49,79	76,5		213,1	304,99	61,47	2,8
Обед														
76	Сельдь солёная с луком.	100	9,08	14,32	3,28	178,32	0,04	4	10		52,4	158,4	25,6	0,88
108	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9
295,58	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	100	9,13	7,46	9,03	139,78	0,05	0,73	20,09		14,15	36,06	12,62	0,86
312	Картофельное пюре с маслом.	180	3,74	5,4	24,07	159,82	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		971	37,13	34,83	144,91	1060,86	0,54	17,69	95,32		243,47	521,76	142,53	8,33
Полдник														
401,17	Оладьи со сгущенным молоком .	150	12,07	12,01	71,71	424,16	0,17	1,15	37,81		167,04	185,35	30,43	1,22
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		350	12,67	12,41	104,31	560,56	0,21	5,15	37,81		207,04	209,35	48,43	2,02
Итого за день			64,97	60,58	334,08	2140,6	0,92	72,63	209,63		663,61	1036,1	252,43	13,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2025 День: четверг

Сезон: Лето

9-ый день

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279,12	Тефтели мясные с томатным соусом	90	4,62	14,87	8,21	185,15	0,09	0,3	7,24		12,77	61,43	12,41	0,79
314,38	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	6,04	6,68	27,23	193,2	0,13		28		21,94	144,48	96,87	3,23
378,07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
821	Батон пшеничный печеный	60	5,66	2,42	39,35	201,82	0,1				12,58	52,32	9,62	0,7
Итого за Завтрак		550	17,87	25,59	88,15	654,39	0,34	1,01	45,44		118,23	308,25	129,78	5,21
Обед														
96,25	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.	250/5/1	2,26	5,87	20,37	143,35	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02
232,03	Рыба запеченная со сметанным соусом	125	13,36	11,79	6,73	186,47	0,09	0,34	46,75		42,03	172,77	36,78	0,7
304,1	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной.	180	4,31	5,5	34,44	204,5	0,03	1,44	27		10,36	72,34	24,75	0,61
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		901	31,93	26,83	153,21	1001,28	0,42	10,43	79,35		146,9	471,73	135,46	6,19
Полдник														
415,08	Крендель "Сахарный".	150	10,86	3,15	91,48	437,71	0,19		28,5		29,76	119,91	18,68	1,6
766,01	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16
Итого за Полдник		350	11,02	3,19	113,56	527,03	0,2	3	28,5		47,21	125,91	25,98	1,76
Итого за день			60,82	55,61	354,92	2182,7	0,96	14,44	153,29		312,34	905,89	291,22	13,16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2025 День: пятница

Сезон: Лето

10-ый день

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210,04	Омлет натуральный со сливочным маслом..	80	8,02	9,23	1,53	121,27	0,05	0,15	167,48		61,1	137,21	10,42	1,54
175,14	Каша Дружба вязкая молочная со сливочным маслом.	250/5	7,55	8,58	41,75	274,42	0,12	1,63	45		165,83	194,57	46,58	1
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		565	21,69	22,58	79,49	607,94	0,24	3,08	232,48		360,46	467,48	83,69	3,64
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	100	0,94	6,14	3,48	72,94	0,04	15,66			23,76	31,56	16,62	0,76
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
402,17	Азу с мясом	280	8,58	30,9	25,17	413,1	0,28	12,1	0,05		36,08	149,97	45,63	2,11
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		971	27,03	44,95	147,09	1120,32	0,75	38,14	20,65		180,99	442,11	157,07	8,96
Полдник														
417,09	Гребешок " Школьный" .	150	12,06	11,59	78,34	465,91	0,19	0,08	35,1		32,78	125,13	20,19	1,87
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		350	12,16	11,62	89,35	510,62	0,19	0,13	35,1		44,77	129,25	24,43	2,31
Итого за день			60,88	79,15	315,93	2238,88	1,18	41,35	288,23		586,22	1038,84	265,19	14,91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2025 День: понедельник

Сезон: Лето

11-ый день

Неделя: 3

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
291,51	Плов из мяса цыплят .	280	17,5	26,77	60,88	554,45	0,13	5,89	27,29		36,65	230,05	57,64	1,97
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07				11,4	39	7,8	0,72
Итого за Завтрак		550	22,18	35,79	102,86	822,27	0,2	5,94	67,29		62,44	276,17	69,68	3,15
Обед														
37	Салат картофельный с солёным огурцом	100	1,38	8,04	7,14	106,44	0,06	9,18			23,52	43,1	18,12	0,72
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем, цыплятами, сметаной и укропом.	2,5/250/10	4,98	6,27	10,12	116,83	0,07	18,82	17,22		54,29	71,61	26,35	0,96
2 935	Оладьи из печени с томатным соусом.	105	11,39	6,47	10,1	144,19	0,14	2,61	169,24		14,43	221,28	12,11	4,72
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		998,5	36,39	29,74	154,42	1050,17	0,54	30,81	212,51		171,59	530,18	114,72	11,23
Полдник														
982,01	Плюшка "Московская" .	150	11,07	14,61	76,42	481,45	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		350	11,11	14,63	92,97	547,99	0,18	2,6	14,4		42,29	110,51	24,35	1,91
Итого за день			69,68	80,16	350,25	2420,43	0,92	39,35	6294,2		276,32	916,86	208,75	16,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2025 День: вторник

Сезон: Лето

12-ый день

Неделя: 3

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
173,17	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	250/5	10,74	9,69	54,44	347,93	0,23	1,63	45		174,71	258,01	69,71	1,86
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		595	13,57	18,24	90,8	581,64	0,29	13,23	85,03		210,8	295,63	86,85	4,88
Обед														
767	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,02	88	0,03	38,51			55,82	28,66	14,96	0,65
96,09	Рассольник Ленинградский с щиплятами, сметаной и укропом.	2,5/250/10	5,5	8,63	20,7	182,47	0,11	9,09	17,2		44,99	97,87	33,03	1,26
580,07	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	100	6,62	14,69	10,41	200,33	0,1	1,69	21,56		17,11	66,19	12,5	0,85
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,26	7,29	46,31	291,89	0,25		25,2		29,63	244,49	163,53	5,49
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		993,5	35,31	39,08	172,35	1201,61	0,68	49,69	64,56		238,63	599,41	271,47	12,72
Полдник														
018,07	Рожок с повидлом.	150	10,12	12,25	87,43	500,45	0,16	0,15	31,2		30,16	106,39	18,1	1,79
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		350	10,23	12,28	97,08	539,76	0,16	9,58	31,2		43,22	110,41	23,01	2,13
Итого за день			59,11	69,6	360,23	2323,01	1,13	72,5	180,79		492,65	1005,44	381,33	19,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2025 День: среда

Сезон: Лето

13-ый день

Неделя: 3

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295,43	"Колбаски" куриные с томатным соусом	100	9,15	5,59	10,25	127,89	0,04	0,93	44,57		16,89	40,68	28,58	0,75
203,14	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	210	6,54	9,56	36,84	259,56	58,79	4,2	573,2		23,84	45,91	19,26	1,14
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
754,01	Батон пшеничный.	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04				7,6	26	5,2	0,48
Итого за Завтрак		550	22,56	20,21	88,44	625,87	58,91	6,43	637,77		176,16	228,79	75,83	3,11
Обед														
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
258,11	Мясо духовое, огурец свежий.	280	9,38	34,47	27,13	456,27	0,31	12,48			39,07	168,43	54,7	2,23
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		876	23,11	43,47	139,18	1059,64	0,59	26,61	5,66		167,4	390,97	138	7,37
Полдник														
027,02	Витушка с изюмом.	150	11,53	11,37	82,26	475,3	0,19		45		38,54	135,74	22,19	1,96
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
Итого за Полдник		350	11,69	11,41	99,35	547,9	0,2	3	45		56,07	141,74	29,54	2,11
Итого за день			57,36	75,09	326,97	2233,41	59,7	36,04	688,43		399,63	761,5	243,37	12,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2025 День: четверг

Сезон: Лето

14-ый день

Неделя: 3

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
790,01	Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком	150/15	21,86	15,65	36,96	376,13	0,07	0,43	87,33		217,26	293,08	35,44	0,91
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
754,01	Батон пшеничный.	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04				7,6	26	5,2	0,48
338	Яблоки свежие (нарезка)	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,05	16,17	0,05		22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		550	25,56	21,03	82,32	620,79	0,16	16,65	107,38		260,45	340,1	57,48	4,92
Обед														
103,1	Суп картофельный с клецками, фрикадельками из птицы и укропом	15/250/1	6,74	6,43	29,03	200,95	0,11	6,75	58,32		40,33	95,99	26,09	1,36
417,1	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом	100	8,82	11,1	6,83	162,52	0,04	2,73	21,53		22,87	80,84	11,81	1,29
199,18	Пюре гороховое с томатом свежим	180	16,76	4,87	34,75	249,87	0,37	7,5	21		81,92	171,03	72,73	5,4
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		886	44,32	26,07	162,28	1080,3	0,72	17,18	101,45		203,81	498,06	155,49	11,91
Полдник														
410,02	Ватрушка с повидлом...	150	9,41	5,6	97,13	476,56	0,16	0,3	17,5		33,14	95,01	19,22	2,01
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
Итого за Полдник		350	9,46	5,62	112,45	538,22	0,16	1,73	17,5		44,06	96,06	22,68	2,11
Итого за день			79,34	52,72	357,05	2239,31	1,04	35,56	226,33		508,32	934,22	235,65	18,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2025 День: пятница

Сезон: Лето

15-ый день

Неделя: 3

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
291,33	Плов из птицы с огурцом консервированным .	280	15,02	16,52	57,23	438,04	0,09	3,48	28,65		33,91	199,77	81,43	1,72
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
824,01	Батон пшеничный ..	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		550	19	25,25	94,36	681,05	0,12	7,51	68,65		57,06	226,94	89,9	2,44
Обед														
96,03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,26	5,87	20,37	143,35	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02
232,09	Рыба запечёная с картофелем со сметанным соусом.	280	19,65	26,28	23,2	407,92	0,21	8,26	73,6		68,85	302,48	68,94	1,87
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		876	33,29	35,54	129,48	990,19	0,5	17,11	79,2		195,75	541,1	145,46	7,36
Полдник														
415,08	Крендель "Сахарный".	150	10,86	3,15	91,48	437,71	0,19		28,5		29,76	119,91	18,68	1,6
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
Итого за Полдник		350	11,07	3,23	107,98	505,27	0,2	42	28,5		47,36	126,84	27,32	1,92
Итого за день			63,36	64,02	331,82	2176,51	0,82	66,62	176,35		300,17	894,88	262,68	11,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2025 День: понедельник

Сезон: Лето

16-ый день

Неделя: 4

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
952,0	Каша гречневая рассыпчатая с молоком.	280	10,57	9,72	36,07	274,04	0,22	1,95	18,25		198,94	288,93	124,04	3,54
378,07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
754,01	Батон пшеничный.	40	3	1,16	20,56	104,68	0,04				7,6	26	5,2	0,48
Итого за Завтрак		550	20,46	25,07	70,12	587,95	0,29	2,8	110,45		280,08	487,95	151,12	4,67
Обед														
20	Салат из свежих огурцов с яйцом	100	3,07	8,37	1,57	93,89	0,04	5,25	50		27,43	61,77	13,12	0,9
101	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом.	15/250/1	5,65	3,93	20,16	138,61	0,13	8,95	5,51		31,51	93,56	32,74	1,08
833,03	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	100	16,56	9,14	7,03	176,62	0,05	0,37	46,8		18,02	90,59	15,14	1
143,02	Рагу из овощей .	180	3,39	8,84	17,81	164,36	0,08	12,05	13,6		62,69	79,89	34,61	1,14
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		986	40,59	34,07	147,21	1077,08	0,53	30,62	116,51		216,65	496,61	153,01	8,14
Полдник														
985,02	Булочка "Плетёнка".	150	11,6	21,76	66,02	506,32	0,2		31,88		28,83	124,96	19,3	1,66
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
		350	11,64	21,78	82,57	572,86	0,2	2,6	31,88		43,82	129,96	25,53	2,09
Итого за Полдник														
Итого за день			72,69	80,92	299,9	2237,89	1,02	36,02	258,84		540,55	114,52	329,66	14,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2025 День: вторник

Сезон: Лето

17-ый день

Неделя: 4

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16	Ветчина порционно.	20	4,52	4,18		55,7								
309,04	Макароны отварные с маслом и икрой кабачковой	200	10,07	8,14	61,13	358,06	46	2,1	300		38,2	74,11	21,91	1,61
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
824,01	Батон пшеничный ..	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
338,13	Банан нарезка .	80	1,2	0,4	16,8	75,6	0,04	8			6,4	22,4	33,6	0,48
Итого за Завтрак		550	19,65	14,2	113,28	659,52	46,07	19,53	300		63,36	120,03	64,32	2,79
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	100	0,94	6,14	3,48	72,94	0,04	15,66			23,76	31,56	16,62	0,76
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом.	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02		52,35	51,78	23,92	0,78
246,2	Мясо тушёное с соусом.	100	8,48	22,66	2,77	248,97	0,11	0,2	0,07		12,03	73,35	14,61	0,92
302,02	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	6,41	5,34	45,84	257,06	0,06		25,2		39,55	224,16	28,98	1,3
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		981	29,21	44,06	157,99	1164,62	0,46	37,67	35,89		180,05	536,77	128,38	7,16
Полдник														
452,0	Пирог "Школьный".	150	6,68	28,81	108,74	720,92	0,1	0,05	1,82		20,44	75,32	17,4	1,55
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		350	6,78	28,84	119,75	765,63	0,1	0,1	1,82		32,43	79,44	21,64	1,99
Итого за день			55,64	87,1	391,02	2589,77	46,63	57,3	337,71		275,84	736,24	214,34	11,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Основное 18-ти дневное меню ЛДП 2025 День: среда

Сезон: Лето

18-ый день

Неделя: 4

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
259,3	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом свежим	280	8,32	28,87	23,9	395,13	0,24	5,53	0,08		36,25	161,1	49,4	2,28
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07				11,4	39	7,8	0,72
Итого за Завтрак		550	12,97	30,64	66,04	598,22	0,31	9,56	0,08		62,7	204,77	61,77	3,34
Обед														
75	Икра свекольная.	100	1,84	7,76	10,9	120,8	0,04	11,5	0,2		41,6	48,96	23,46	1,46
786,01	Бульон с пельменями отварными.	250	14,18	5,46	25,61	208,32	0,1	0,34	13,58		54,02	181,38	24,83	2,04
256,23	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным.	105	7,57	4,12	6,19	92,1	0,05	1,44	37,4		32,42	104,78	24,97	0,7
304,04	Рис отварной с маслом .	180	4,42	6,46	38,03	228,54	0,03		32,4		8,97	75,89	26,38	0,73
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,13	Хлеб пшеничный	80	7,36	2,67	48	241,8	0,09				16	52	11,2	0,88
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		975	39,93	27,59	181,37	1153,36	0,45	17,28	84,18		214,01	581,81	157,04	8,95
Полдник														
000,02	Ватрушка с творогом .	150	21,2	11,67	68,75	464,79	0,2	0,3	55,02		125,85	235,26	30,51	1,65
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
Итого за Полдник		350	21,88	11,95	92,38	564,55	0,21	0,5	55,02		147,54	238,66	35,97	2,29
Итого за день			74,78	70,18	339,79	2316,13	0,97	27,34	139,28		424,25	1025,24	254,78	14,58