

ЛДП 2024 (5- 11 классы)
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей

Утверждено
начальник лагеря
Одинцов Давидов



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Итого за Завтрак		560	20	20.6	86.2	608.8
Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-5м	Котлета из курицы	120	22.9	5.2	16	202.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Итого за Обед		930	38.8	27.3	107.8	832
Итого за день		1490	58.8	47.9	194	1440.8
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	20	0.8	6.1	12.5	108.2
Итого за Завтрак		570	16.9	18.6	85.8	579.3
Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Итого за Обед		910	35.3	30.5	110.2	856
Итого за день		1480	52.2	49.1	196	1435.3
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8

Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
	Итого за Завтрак	555	16.7	25.6	115.8	760.5
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	110	15.5	6.4	4.9	139
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	920	40.5	24.6	145.6	964.4
	Итого за день	1475	57.2	50.2	261.4	1724.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10.2	14	40.5	328.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	Итого за Завтрак	640	19.1	19.1	95.2	629.5
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-12м	Плов с курицей	210	28.6	8.5	34.9	330.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
	Итого за Обед	820	47.4	32.3	86.9	827.4
	Итого за день	1460	66.5	51.4	182.1	1456.9
	Неделя 1 Пятница					
	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
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	40	1.1	1.3	30.9	140
Пром.	Батон нарезной	55	4.1	1.6	28.3	143.9
	Итого за Завтрак	560	16.2	24.7	101.9	694.6
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	130	24.7	28.5	7.2	384.3
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	940	35.9	40.9	85.8	855.1
	Итого за день	1500	52.1	65.6	187.7	1549.7
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Завтрак	550	19.4	17.3	99.1	630.5
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-3м	Голубцы ленивые	250	21.1	19.1	16	320.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	860	34.2	38.3	85.3	822.9
	Итого за день	1410	53.6	55.6	184.4	1453.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Батон нарезной	55	4.1	1.6	28.3	143.9
	Итого за Завтрак	650	11.5	19.8	83.4	558.2
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	110	3.2	0.2	6.5	40.6
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	220	27.3	6.8	19.3	248.2
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Печенье	60	4.5	5.9	44.6	249.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	900	44.9	17.9	118.6	815.8
	Итого за день	1550	56.4	37.7	202	1374
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	250	7.2	6	19.9	162.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	30	1.2	9.2	18.8	162.3
	Итого за Завтрак	570	20.1	25.9	76.1	617.1
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3

54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-7г	Рис припущенный	200	4.6	6.4	46.6	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	130	18	9.6	8.2	191.4
Пром.	Варенец 2.5%	200	5.8	5	8.2	101
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	940	40.5	29.7	125.7	932.2
	Итого за день	1510	60.6	55.6	201.8	1549.3
	Неделя 2 Среда					
	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
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
	Итого за Завтрак	555	13.3	21.3	92.6	615.4
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
4а	Суп картофельный с рисом с добавлением витаминно-минерального комплекса	250	3.3	3.5	13	96.9
54-1г	Макаронны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	930	32.7	27.8	108.7	816.6
	Итого за день	1485	46	49.1	201.3	1432
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-21гн	Какао с молоком	250	5.9	4.4	15.6	125.5
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
	Итого за Завтрак	575	17.4	22.7	68.9	549.4
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	40	1.6	12.2	25	216.4
	Итого за Обед	900	43.2	32.6	126.2	971.1
	Итого за день	1475	60.6	55.3	195.1	1520.5

Неделя 2 Пятница						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10.2	14	40.5	328.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
Итого за Завтрак		550	27.9	30.4	82.5	715.1
Обед						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
П/Ф	Вареники	230	25.9	13	33.9	356
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
Итого за Обед		970	43.7	29	130.4	955.7
Итого за день		1520	71.6	59.4	212.9	1670.8
Неделя 2 Суббота						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Батон нарезной	60	4.5	1.7	30.8	157
Итого за Завтрак		650	33.7	38.9	55.9	708.6
Обед						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-5м	Котлета из курицы	120	22.9	5.2	16	202.4
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	250	0	0	24.3	97
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Обед		980	49.5	27.2	143.3	1014.6
Итого за день		1630	83.2	66.1	199.2	1723.2