



Л.А. Еремеева

2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Филиала "ЦИБРА" ООО "ОРИОН"



Буянов А.С.
2025г.

***Примерное пятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях
с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных
общеобразовательных учреждений
в период весенней кампании
на 2025 г.
для возрастной категории с 12 лет и старше
Рацион: завтрак, обед, полдник***

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № ТК сборника | Сборник |
|--|---|------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|------------------|---|
| | | г | г | г | г | ккал | | |
| Прием пищи: Неделя 1 / День 1 (понедельник) | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Макароны с сыром | 270 | 20.4 | 18.3 | 66.2 | 511.7 | 226 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2 | Кондитерское изделие | 20 | 1.50 | 1.96 | 14.9 | 83.0 | | ТТК |
| 3 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2.8 | 2.5 | 13.6 | 88.0 | 418 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 4 | Хлеб из муки пшеничной | 60 | 4.5 | 1.7 | 30.8 | 157.0 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого за завтрак: | 550 | 29.2 | 24.5 | 125.4 | 839.7 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Икра кабачковая | 100 | 0.70 | 0.10 | 3.70 | 13.70 | 37 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2 | Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной | 260 | 2.06 | 5.72 | 9.48 | 98.52 | 157 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3 | Плов с курицей | 280 | 18.23 | 23.21 | 69.88 | 516.12 | 291 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 4 | Отвар из шиповника | 200 | 0.24 | 0.11 | 15.34 | 64.23 | 482 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3.1 | 1.2 | 20.5 | 104.7 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.6 | 0.8 | 24.0 | 118.2 | 19 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого за обед: | 940 | 28 | 31 | 143 | 915 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1 | Булочка Ванильная | 100 | 8.8 | 7.8 | 48.0 | 298.3 | 543 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 2 | Фрукты свежие | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 94 | 337 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3 | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.00 | 25.40 | 110.00 | 484 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого за полдник: | 500 | 11 | 9 | 93 | 502 | | |
| На день | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2.30 | | | | | | |
| | Итого за день: | | 67.7 | 64.2 | 361.4 | 2257.4 | | |

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № ТК сборника | Сборник |
|--|--|------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|------------------|---|
| | | г | г | г | г | ккал | | |
| Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник) | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша Дружба | 250 | 8.8 | 7.8 | 45.4 | 321.3 | 275 | Для школ, Первалова 2013 |
| 2 | Сыр в нарезке | 20 | 4.6 | 6 | 0 | 71.6 | 16 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74.9 | 13 | Для школ, Первалова 2013 |
| 4 | Кондитерское изделие | 35 | 0.4 | 0.1 | 39.9 | 163.0 | | ТТК |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 0.0 | 0.0 | 6.0 | 24.0 | 420 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.7 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого за завтрак: | 555 | 17 | 23 | 112 | 759 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Кукуруза консервированная | 100 | 0.1 | 0 | 78.2 | 313 | | ТТК |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками на мясном бульоне | 260 | 5.29 | 2.18 | 19.93 | 120.89 | 102 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 3 | Гуляш из говядины | 100 | 15.08 | 17.55 | 29.89 | 361.33 | 354 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 4 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6.96 | 5.28 | 44.40 | 253.20 | 309 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 4 | Компот из свежих плодов | 200 | 0.08 | 0.08 | 16.93 | 69.25 | 342 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3.1 | 1.2 | 20.5 | 104.7 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.6 | 0.8 | 24.0 | 118.2 | 19 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого за обед: | 940 | 34 | 27 | 234 | 1341 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1 | Булочка калорийная | 100 | 7.83 | 8.00 | 56.50 | 360.00 | 563 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 2 | Фрукты свежие | 200 | 1.8 | 0.4 | 16.2 | 86 | 337 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3 | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 484 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого за полдник: | 500 | 11 | 9 | 93 | 538 | | |
| На день | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2.30 | | | | | | |
| | Итого за день: | | 61.7 | 59.0 | 438.8 | 2638.0 | | |

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № ТК сборника | Сборник |
|--|--|------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|------------------|---|
| | | г | г | г | г | ккал | | |
| Прием пищи: Неделя 1 / День 3 (среда) | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком | 200 | 31.0 | 19.0 | 37.9 | 439.3 | 241 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2 | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74.9 | 13 | Для школ, Перевалова 2013 |
| 4 | Какао-напиток на молоке | 200 | 4.0 | 3.8 | 9.1 | 86.5 | 415 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.7 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 6 | Фрукты свежие | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | | ТТК |
| | Итого за завтрак: | 550 | 39 | 33 | 78 | 752 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Салат из квашеной капусты | 100 | 0.87 | 10.00 | 4.40 | 109.49 | 48 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей | 250 | 3.10 | 3.32 | 11.64 | 88.94 | 103 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 3 | Котлета рыбная | 100 | 11.70 | 11.98 | 22.05 | 234.23 | 234 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 4 | Пюре картофельное | 180 | 3.96 | 5.88 | 26.40 | 174.72 | 354 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 5 | Компот из плодов сухих | 200 | 0.2 | 0.0 | 13.6 | 56.0 | 638 | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий , 2004 |
| 6 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3.1 | 1.2 | 20.5 | 104.7 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.6 | 0.8 | 24.0 | 118.2 | 19 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого за обед: | 930 | 27 | 33 | 123 | 886 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1 | Сдоба обыкновенная | 100 | 8.50 | 4.67 | 58.83 | 311.67 | 570 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 2 | Фрукты свежие | 200 | 0.8 | 0.6 | 20.6 | 94 | 337 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3 | Кисломолочный напиток | 200 | 5.80 | 5.00 | 8.00 | 100.20 | 484 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого за полдник: | 500 | 15 | 10 | 87 | 506 | | |
| На день | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2.30 | | | | | | |
| | Итого за день: | | 80.1 | 76.1 | 287.6 | 2144.5 | | |

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № ТК сборника | Сборник |
|--|---|------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|------------------|---|
| | | г | г | г | г | ккал | | |
| Прием пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг) | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая | 200 | 5.0 | 10.5 | 28.0 | 226.9 | 202 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2 | Йогурт | 125 | 2.3 | 2.5 | 11.7 | 119 | | ТТК |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74.9 | 13 | Для школ, Первалова 2013 |
| 4 | Чай с лимоном | 200 | 0.28 | 0.07 | 10.20 | 43.47 | 377 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого за завтрак: | 555 | 9 | 22 | 60 | 517 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Салат овощной с зеленым горошком | 100 | 1.50 | 1.90 | 2.65 | 33.50 | 69 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной | 260 | 3.29 | 5.40 | 10.39 | 103.85 | 82 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 3 | Биточек куриный | 100 | 15.30 | 29.40 | 15.46 | 388.00 | 295 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 4 | Соус сметанный | 30 | 0.42 | 1.50 | 1.76 | 22.23 | 330 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 5 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7.6 | 6.5 | 34.3 | 225.4 | 341 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 6 | Компот из изюма | 200 | 0.3 | 0.0 | 17.5 | 72.0 | 512 | Сборник рецептур блюд Первалов А.Я., 5-е издание |
| 7 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3.1 | 1.2 | 20.5 | 104.7 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 8 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.6 | 0.8 | 24.0 | 118.2 | 19 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого за обед: | 970 | 35 | 47 | 127 | 1068 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1 | Пирожок с повидлом | 100 | 4.48 | 2.48 | 50.30 | 267.05 | 406 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 2 | Фрукты свежие | 200 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 94 | 337 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3 | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.00 | 25.40 | 110.00 | 484 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого за полдник: | 500 | 6 | 3 | 95 | 471 | | |
| На день | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2.30 | | | | | | |
| | Итого за день: | | 50.5 | 71.9 | 282.2 | 2055.5 | | |

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № ТК сборника | Сборник |
|--|---|------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|------------------|---|
| | | г | г | г | г | ккал | | |
| Прием пищи: Неделя 1 / День 5 (пятница) | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Омлет с сыром запеченный | 240 | 37.77 | 40.80 | 5.28 | 607.73 | 231 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2 | Горошек зеленый консервир. | 50 | 5.15 | 2.45 | 30 | 163 | | ТТК |
| 3 | Какао-напиток на молоке | 200 | 4.0 | 3.8 | 9.1 | 86.5 | 415 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 4 | Кондитерское изделие | 20 | 1.50 | 1.96 | 14.9 | 83.0 | | ТТК |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 4.5 | 1.7 | 30.8 | 157.0 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого за завтрак: | 550 | 53 | 51 | 90 | 1097 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Огурец консервированный | 100 | 0.80 | 0.10 | 1.70 | 13.00 | 107 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 2 | Рассольник Ленинградский на мясном бульоне и сметаной | 260 | 3.81 | 4.84 | 13.67 | 113.95 | 96 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 3 | Жаркое по домашнему | 280 | 17.83 | 23.97 | 80.54 | 635.44 | 259 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 4 | Компот из свежих плодов | 200 | 0.08 | 0.08 | 16.93 | 69.25 | 342 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3.1 | 1.2 | 20.5 | 104.7 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3.6 | 0.8 | 24.0 | 118.2 | 19 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого за обед: | 940 | 29 | 31 | 157 | 1055 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1 | Булочка с изюмом | 100 | 7.67 | 7.08 | 55.35 | 315.51 | 415 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 2 | Фрукты свежие | 200 | 1.8 | 0.4 | 16.2 | 86 | 337 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 3 | Сок фруктовый | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 | 484 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого за полдник: | 500 | 10 | 8 | 92 | 494 | | |
| На день | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2.30 | | | | | | |
| | Итого за день: | | 92.6 | 89.3 | 339.2 | 2645.3 | | |
| | Среднее за 5 дней завтрак: | | 29.3 | 30.6 | 93.1 | 793.1 | | |
| | Среднее за 5 дней обед: | | 30.6 | 33.8 | 156.7 | 1052.9 | | |
| | Среднее за 5 дней полдник: | | 10.6 | 7.7 | 92.1 | 502.2 | | |
| | Среднее за 5 дней: | | 70.5 | 72.1 | 341.8 | 2348.1 | | |