

СОГЛАСОВАНО
Директор

" " 2024г.

УТВЕРЖДАЮ



" " 2024г.

*Примерное десятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях
с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных
общеобразовательных учреждений
в период осенней кампании
на 2024 г.
для возрастной категории с 7 до 11 лет
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	Огурец свежий	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	Помидор свежий	100	1.10	0.20	3.80	24.00	39	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	35	27	159	1052		
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:		62.7	59.2	364.4	2349.0		

№ 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 свежих овощей	100	0.23	4.80	1.18	48.60	79	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	26	28	119	825		
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:		79.5	70.9	284.3	2083.6		

№ 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 Летний	100	2.03	6.05	5.73	85.35	34	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	36	51	130	1120		
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:		51.1	76.1	285.3	2107.4		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 1 / День 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 свежий	100	0.70	0.10	3.70	13.70	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	159	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:		92.5	89.3	341.2	2646.0		
	Среднее за 5 дней завтрак:		29.3	30.6	93.1	793.1		
	Среднее за 5 дней обед:		30.7	33.6	142.2	993.5		
	Среднее за 5 дней полдник:		10.6	7.7	92.1	502.2		
	Среднее за 5 дней:		70.7	71.9	327.3	2288.7		