

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 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		
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 1 (понедельник)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Макароны с сыром	240	16.9	16.7	40.1	378.0	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	40	3.0	1.2	20.6	104.7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>24.2</b>	<b>22.3</b>	<b>89.2</b>	<b>653.7</b>		
<b>Обед</b>								
1	Огурец свежий	60	0.42	0.06	2.22	8.22	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	210	1.66	4.62	7.66	79.57	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Плов с курицей	240	15.62	19.89	59.89	442.39	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	30	2.3	0.9	15.4	78.5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.5	16.0	78.8	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>116</b>	<b>752</b>		
<b>Полдник</b>								
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>93</b>	<b>502</b>		
<b>На день</b>								
1	Соль йодированная	2.30						
	<b>Итого за день:</b>		<b>57.5</b>	<b>56.9</b>	<b>298.7</b>	<b>1907.8</b>		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Каша Дружба	200	7.0	7.1	41.3	257.0	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	0.3	0.0	27.9	114.1		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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>15</b>	<b>23</b>	<b>96</b>	<b>646</b>		
<b>Обед</b>								
1	Помидор свежий	60	0.66	0.12	2.28	14.40	39	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками на мясном бульоне	210	4.27	1.76	16.09	97.64	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	150	5.80	4.40	37.00	211.00	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	30	2.3	0.9	15.4	78.5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.5	16.0	78.8	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за обед:</b>	<b>790</b>	<b>31</b>	<b>25</b>	<b>134</b>	<b>911</b>		
<b>Полдник</b>								
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>93</b>	<b>538</b>		
<b>На день</b>								
1	Соль йодированная	2.30						
	<b>Итого за день:</b>		<b>56.2</b>	<b>56.4</b>	<b>322.4</b>	<b>2095.2</b>		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	170	26.4	16.2	32.2	373.4	241	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Масло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.9	13	Для школ, Первалова 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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>72</b>	<b>687</b>		
<b>Обед</b>								
1	Салат из свежих овощей	60	0.14	2.88	0.71	29.16	79	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	2.48	2.65	9.31	71.15	103	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Котлета рыбная	90	10.53	10.78	19.84	210.84	234	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
4	Пюре картофельное	150	3.30	4.90	22.00	145.60	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	30	2.3	0.9	15.4	78.5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.5	16.0	78.8	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>97</b>	<b>670</b>		
<b>Полдник</b>								
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>87</b>	<b>506</b>		
<b>На день</b>								
1	Соль йодированная	2.30						
	<b>Итого за день:</b>		<b>70.3</b>	<b>62.7</b>	<b>256.1</b>	<b>1862.4</b>		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)</b>								
<b>Завтрак</b>								
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>9</b>	<b>22</b>	<b>60</b>	<b>517</b>		
<b>Обед</b>								
1	Салат Летний	60	1.22	3.63	3.44	51.21	34	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной	210	2.66	4.36	8.39	83.74	82	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Биточек куриный	90	13.77	26.46	13.91	349.20	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	150	6.3	5.4	28.6	187.8	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Компот из изюма	200	0.3	0.0	17.5	72.0	512	Сборник рецептов блюд Первалов А.Я., 5-е издание
7	Хлеб из муки пшеничной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.5	16.0	78.8	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>29</b>	<b>43</b>	<b>105</b>	<b>923</b>		
<b>Полдник</b>								
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>95</b>	<b>471</b>		
<b>На день</b>								
1	Соль йодированная	2.30						
	<b>Итого за день:</b>		<b>44.8</b>	<b>67.9</b>	<b>260.6</b>	<b>1911.2</b>		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 5 (пятница)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Омлет с сыром запеченный	190	29.90	32.30	4.18	481.20	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	3.0	1.2	20.6	104.7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>79</b>	<b>918</b>		
<b>Обед</b>								
1	Огурец свежий	60	0.42	0.06	2.22	8.22	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне и сметаной	210	3.08	3.91	11.04	92.04	96	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Жаркое по домашнему	240	15.28	20.54	69.03	544.66	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	30	2.3	0.9	15.4	78.5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.5	16.0	78.8	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за обед:</b>	<b>780</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>131</b>	<b>871</b>		
<b>Полдник</b>								
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>92</b>	<b>494</b>		
<b>На день</b>								
1	Соль йодированная	2.30						
	<b>Итого за день:</b>		<b>77.6</b>	<b>75.3</b>	<b>301.1</b>	<b>2283.4</b>		
	<b>Среднее за 5 дней завтрак:</b>		<b>25.2</b>	<b>27.7</b>	<b>79.2</b>	<b>684.3</b>		
	<b>Среднее за 5 дней обед:</b>		<b>25.5</b>	<b>28.5</b>	<b>116.5</b>	<b>825.5</b>		
	<b>Среднее за 5 дней полдник:</b>		<b>10.6</b>	<b>7.7</b>	<b>92.1</b>	<b>502.2</b>		
	<b>Среднее за 5 дней:</b>		<b>61.3</b>	<b>63.9</b>	<b>287.8</b>	<b>2012.0</b>		