

СОГЛАСОВАНО

Директор

Ильин И.И.



2025г.



2025г.

Примерное двенадцатидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях
с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных
общеобразовательных учреждений
в период летней кампании
на 2025 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	г	г	г	г	г	г	г	г			
Принем пищи: Неделя I / День I (понедельник)																
Завтрак																
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	418	ТТК								
3	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,5	13,6	88,0	18	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								
	Итого за завтрак:	500	24,2	22,3	89,2	653,7										
Обед																
1	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	115	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание								
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								
	Итого за обед:	780	23	31	119	815										
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:		58,2	62,2	301,1	1971,0										

№ п/п	Наименование блюда	Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)					Углеводы г	Жиры г	Белки г	Энергетическая ценность ккал	№ ТК образователя	Сборник
		Завтрак										
1	Каша Дружба	200	7,0	7,1	41,3	257,0	275	Для школ, Перевалова 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, Перевалова 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				
	Итого за завтрак:	505	15	23	96	646						
1	Кукуруза консервированная	60	0,06	0,00	46,92	187,80		ТТК				
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 Кучма, 2016				
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 Тутельян, 2015				
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
	Итого за обед:	790	30	25	178	1084						
	Поддник											
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 поддник:	500	11	9	93	538						
1	Соль йодированная	На день										
	Итого за день:	2,30	55,6	56,3	367,0	2268,6						

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда			Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г					
Пример пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)									
Завтрак									
1	Пудинг из творога запеченный со стуженым 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 школы, Перевазова 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			
	Итого за завтрак:	520	34	30	72	687		ТТК	
Обед									
1	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,80	65,40	79	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и курцей	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 рецептов 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	
	Итого за обед:	770	22	26	98	706			
Полдник									
1	Слоба 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:		71,1	65,8	257,2	1898,7			

№ п/п	Наименование блюда	Принем пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)				Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	№ ТК-сборника	Сборник
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы					
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		ТПК		
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевалова 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	60	0,900	1,140	1,590	20,100	69	СРБ Первалов А. Я., 5-е издание		
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 Тутельян, 2015		
6	Компот из изюма	200	0,3	0,0	17,5	72,0	512	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
7	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	18	Сборник рецептов блюд Первалов А. Я., 5-е издание		
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
	Итого за обед:	810	29	40	103	892				
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:	44,5	65,5	258,7	1880,0					

№ п/п	Наименование блюда	Прием пищи: Неделя 1 / День 5 (пятница)					Энергетическая ценность					№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	г	г	г	г	ккал		
Завтрак													
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					
	Итого за завтрак:	500	44	42	79	918							
Обед													
1	Огурец консервированный	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 Кучма, 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 Тутельян, 2015					
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
	Итого за обед:	780	24	26	131	871							
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:												
	Среднее за 5 дней завтрак:	77,6	75,3	301,1	2283,4								
	Среднее за 5 дней обед:	25,2	27,7	79,2	684,3								
	Среднее за 5 дней полдник:	25,6	29,7	125,7	873,9								
	Среднее за 5 дней:	10,6	7,7	92,1	502,2								
		61,4	65,0	297,0	2060,3								