

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Филиала в г. Тула

Вальтер Р.М.  
" 20 " 2024г.

СОГЛАСОВАНО  
Директор

2024г.

**Примерное десятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях  
с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных  
общеобразовательных учреждений  
в период весенней кампании  
на 2024 г.  
для возрастной категории с 7 до 11 лет  
Рацион: завтрак, обед, полдник**

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белка		Жир		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г			
Принем пищи: Понедель 1 / День 1 (понедельник)												
Завтрак												
1	Макароны с сыром	240	18,1	16,3	58,8	454,8	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	16,0	72,4	ТТК					
3	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	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>25,7</b>	<b>21,5</b>	<b>111,8</b>	<b>751,5</b>						
Обед												
1	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	115	СРБ Перовиков 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 Тугельян, 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>31</b>	<b>119</b>	<b>815</b>						
Полдник												
1	Пирожок с картошкой	100	6,7	8,7	43,6	250,1	543	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 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>9</b>	<b>10</b>	<b>89</b>	<b>454</b>						
На день												
1	Соль йодированная	2,30										
2	Аскорбиновая кислота	0,030										
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,5</b>	<b>62,3</b>	<b>319,3</b>	<b>2020,5</b>						

№ п/п	Наименование блюда	Прямая пища: Недель 1 / День 2 (Вторник)				Углеводы	Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда	Белка	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак</b>									
		200	7,0	7,1	41,3	257,0	275	Для школ, Перевалова 2013	
1	Каша Дружба								
2	Сыр	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	50	0,4	0,1	39,9	163,0		ТТК	
5	Чай	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>520</b>	<b>15</b>	<b>23</b>	<b>108</b>	<b>695</b>			
<b>Обед</b>									
1	Куриная 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	Тушиш 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 фруктов	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>30</b>	<b>25</b>	<b>178</b>	<b>1084</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							
2	Аскорбиновая кислота	0,030							
	<b>Итого за день:</b>		<b>55,7</b>	<b>56,3</b>	<b>379,0</b>	<b>2317,5</b>			

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г			
Пример паша: Неделя 1 / День 3 (среда)												
Завтрак												
1	Пудинг из творога запаренный со ступи.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, Перевалова 2013				
3	Кондитерское изделие	35	0,3	0,0	27,9	114,1		ТТК				
4	Кекао-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	4,5	1,7	30,8	157,0	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>555</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>110</b>	<b>853</b>						
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 курицей	200	2,48	2,65	9,31	71,15	103	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015				
3	Колбаса 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 сушеных	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				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>98</b>	<b>706</b>						
Полдник												
1	Салат овощной	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>						
На день												
1	Соль йодированная	2,30										
2	Аскорбиновая кислота	0,050										
	<b>Итого за день:</b>		<b>72,9</b>	<b>66,4</b>	<b>295,3</b>	<b>2065,1</b>						

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда				Жиры				Углеводы				Энергетическая ценность, ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г			
Принем пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)																
Завтрак																
1	Каши 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	13	ТТК								
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	18	Для школ, Перевалова 2013								
4	Чай с лимон	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	0,90	1,14	1,59	20,10	69	СРБ Первалов А.Я., 5-с 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	Каши 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-с 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								
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														
2	Аскорбиновая кислота	0,030														
Итого за день:			44,5	65,5	258,7	1880,0										

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность Ккал	№ ТК собрания	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г			
Примечание: Неделя 1 / День 5 (пятница)												
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	35*		0,2		0,0		28,0		113,4		ТТК
5	Хлеб из муки пшеничной	40		4,5		1,7		30,8		157,0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>515</b>		<b>44</b>		<b>40</b>		<b>102</b>		<b>1001</b>		
Обед												
1	Огурец консервированный	60		0,48		0,05		1,02		7,80	107	СРБ Первалов А.Я., 5-е издание
2	Суп картофельный с рыбой	200		3,98		0,58		12,54		107,93	101	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 фруктов	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>770</b>		<b>25</b>		<b>23</b>		<b>131</b>		<b>887</b>		
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>		<b>10</b>		<b>8</b>		<b>92</b>		<b>494</b>		
На день												
1	Соль йодированная	2,30										
2	Аскорбиновая кислота	0,030										
	<b>Итого за день:</b>			<b>78,7</b>		<b>70,5</b>		<b>324,7</b>		<b>2381,6</b>		
	Среднее за 5 дней завтрак:			25,9		27,4		98,4		763,5		
	Среднее за 5 дней обед:			25,8		29,0		125,8		877,0		
	Среднее за 5 дней полдник:			10,2		7,9		91,2		492,5		
	Среднее за 5 дней:			51,6		53,5		262,8		1777,4		