

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ЦО № 40

Труфанов
"13" апреля 2026г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор Фитнала "ЛИБРА"

ООО «ОРИОН»

Вальтер Р.М.
"15" апреля 2026г.



Вальтер Р.М.

2026г.

*Примерное пятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях
с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных
общеобразовательных учреждений
в период весенней кампании
на 2026 г.*

для возрастной категории с 12 лет и старше

Рацион: завтрак, обед, полдник

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г			
Примем пищи: Неделя I / День I (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	Ши 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 курьей	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	г	г	ккал	ккал				
Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)													
Завтрак													
1	Каша Дружба	250	8,8	7,8	45,4	321,3	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	0,4	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	г	г	г	г	ккал	ккал		
Приним пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)													
Завтрак													
1	Пудинг из творога запеченный со стуженым 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 рецептов 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		
Прием пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)										
Завтрак										
1	Каша рисовая	200	5,0	10,5	28,0	226,9	202	202	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	13	13	Для школ, Первалова 2013
4	Чай с лимоном	200	0,28	0,07	10,20	43,47	377	377	377	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	18	18	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	69	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	82	82	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Биточек куриный	100	15,30	29,40	15,46	388,00	295	295	295	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
4	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	330	330	330	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
5	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	6,5	34,3	225,4	341	341	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Компот из изюма	200	0,3	0,0	17,5	72,0	512	512	512	Сборник рецептов блюд Первалов А.Я., 5-е издание
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,1	1,2	20,5	104,7	18	18	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0	118,2	19	19	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	406	406	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	337	337	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	484	484	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 ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г					
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		