

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ЦО № 140

№ 140

*С.А. Тугунов*

" 13 марта 2026г.



Вальтер Р.М.

2026г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Филиала "ДЖЕБРА" ООО "ОРИОН"

**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 7 до 11 лет**

**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			
Прям пища: 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		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>						
Обед												
1	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	115	СРБ Первалов 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	Шлов 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>31</b>	<b>119</b>	<b>815</b>						
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				
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>93</b>	<b>502</b>						
На день												
1	Соль йодированная	2,30										
	<b>Итого за день:</b>		<b>58,2</b>	<b>62,2</b>	<b>301,1</b>	<b>1971,0</b>						

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г			
Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)												
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>		<b>15</b>	<b>23</b>	<b>96</b>		<b>646</b>				
Обед												
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 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>30</b>	<b>25</b>	<b>178</b>		<b>1084</b>				
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>		<b>11</b>	<b>9</b>	<b>93</b>		<b>538</b>				
На день												
1	Соль йодированная	2,30										
	<b>Итого за день:</b>			<b>55,6</b>	<b>56,3</b>	<b>367,0</b>		<b>2268,6</b>				

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г			
Присем пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)												
Завтрак												
1	Пудинг из творога запеченный со стуженным 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, 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				
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>72</b>	<b>687</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	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				
	<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>98</b>	<b>706</b>						
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				
	<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										
	<b>Итого за день:</b>		<b>71,1</b>	<b>65,8</b>	<b>257,2</b>	<b>1898,7</b>						



Итого за день:

44,5

65,5

258,7

1880,0

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал	ккал				
Примем пищи: 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	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>					
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 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>					
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											
	<b>Итого за день:</b>			<b>77,6</b>	<b>75,3</b>	<b>301,1</b>		<b>2283,4</b>					
	Среднее за 5 дней завтрак:			25,2	27,7	79,2		684,3					
	Среднее за 5 дней обед:			25,6	29,7	125,7		873,9					
	Среднее за 5 дней полдник:			10,6	7,7	92,1		502,2					
	<b>Среднее за 5 дней:</b>			<b>61,4</b>	<b>65,0</b>	<b>297,0</b>		<b>2060,3</b>					