

СОГЛАСОВАНО
Директор



**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 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	ккал			
Принем 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								
	Итого за завтрак:	505	15	23	96	646										
Обед																
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								
	Итого за обед:	790	31	25	134	911										
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:		56,2	56,4	322,4	2095,2										

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г					
Принем пищи: Нелзя 1 / День 3 (среда)												
Завтрак												
1	Пудинг из творога запеченный со сушеным 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, Перелова 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:	520	34	30	72	687						
Обед												
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				
	Итого за обед:	770	21	23	97	670						
Полдник												
1	Слюба 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	Кисломолоочный 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:		70,3	62,7	256,1	1862,4						

№ 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 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	3,0	163	415	ТТК				
3	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	18	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		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
	Итого за завтрак:	500	44	42	79	918						
Обед												
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				
	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												
	Итого за день:	2,30	77,6	75,3	301,1	2283,4						
	Среднее за 5 дней завтрак:		25,2	27,7	79,2	684,3						
	Среднее за 5 дней обед:		25,5	28,5	116,5	825,5						
	Среднее за 5 дней полдник:		10,6	7,7	92,1	502,2						
	Среднее за 5 дней:		61,3	63,9	287,8	2012,0						