

СОГЛАСОВАНО
Директор



Ирина Владимировна
" 25.08.2024г.



" 25.08.2024г.

**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 12 лет и старше
Рацион: завтрак, обед, полдник**

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г	г				г	ккал		
Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)										
Завтрак										
*1	Каша Дружба	250		8,8	7,8	45,4		321,3	275	Для школ, Перевалов 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	Помидор свежий	100		1,10	0,20	3,80		24,00	39	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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		35	27	159		1052		
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:			62,7	59,2	364,4		2349,0		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал	ккал				
Принем пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)													
Завтрак													
1	Пудинг из творога запеченный со стухенным 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, Перевапова 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 свежих овощей	100	0,23	4,80	1,18	48,60	79	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	26	28	119	825							
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:		79,5	70,9	284,3	2083,6							

№ 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	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 свежий	100		0,70	0,10	3,70		13,70		37			Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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	159		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:			92,5	89,3	341,2		2646,0					
	Среднее за 5 дней завтрак:			29,3	30,6	93,1		793,1					
	Среднее за 5 дней обед:			30,7	33,6	142,2		993,5					
	Среднее за 5 дней полдник:			10,6	7,7	92,1		502,2					
	Среднее за 5 дней:			70,7	71,9	327,3		2288,7					