

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ЦО



С. А. Ткаченко

2025г.



Директор Муниципального ИДП "ООО "ОРИОН"

Буянов А.С.

2025г.

**Примерное пятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях
с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных
общеобразовательных учреждений
в период весенней кампании
на 2025 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	ккал		
Прием пищи: Неделя 1 / День 1 (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			
Итого за завтрак:		500*	24,2	22,3	89,2	653,7					
Обед											
1	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	115	СРБ Перевалов 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 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			
Итого за обед:		780	23	31	119	815					
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:			58,2	62,2	301,1	1971,0					

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник		
		г	г	г	г	г	г	ккал				
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
Итого за завтрак:		505		15		23		96		646		
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
Итого за обед:		790		30		25		178		1084		
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:				55,6		56,3		367,0		2268,6		

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

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда					Белки					Жиры					Углеводы					Энергетическая ценность ккал	№ 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		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		Для школ, Перевалова 2013									
4	Чай с лимоном		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		0,900		1,140		1,590		20,100		69		СРБ Перевалов А. Я., 5-е 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	Каша 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 Перевалов А.Я., 5-е 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																					
	Итого за день:				44,5		65,5		258,7		1880,0													

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда				Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	№ 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		481,20	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Горошек зеленый консервир.	50	5,15	2,45	30	163			163			ТТК
3	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5		415		86,5	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,9	83,0			83,0			ТТК
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7		18		104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	500	44	42	79	918			918			
Обед												
1	Огурец консервированный	60	0,42	0,06	2,22	8,22		37		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		92,04	96	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Жаркое по домашнему	240	15,28	20,54	69,03	544,66		259		544,66	259	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
4	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	16,93	69,25		342		69,25	342	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4	78,5		18		78,5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8		19		78,8	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	780	24	26	131	871				871		
Полдник												
1	Булочка с изюмом	100	7,67	7,08	55,35	315,51		415		315,51	415	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	86		337		86	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00		484		92,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	500	10	8	92	494				494		
На день												
1	Соль йодированная	2,30										
	Итого за день:		77,6	75,3	301,1	2283,4				2283,4		
	Среднее за 5 дней завтрак:		25,2	27,7	79,2	684,3				684,3		
	Среднее за 5 дней обед:		25,6	29,7	125,7	873,9				873,9		
	Среднее за 5 дней полдник:		10,6	7,7	92,1	502,2				502,2		
	Среднее за 5 дней:		61,4	65,0	297,0	2060,3				2060,3		