



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ЦО №

2025г.



УПРЕЖДАЮЩЕЕ
Директор Филиала "ДЦБРА" 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 12 лет и старше
Рацион: завтрак, обед, полдник***

1107

| № 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 | 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 | Щи 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 курицей | 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 | ккал | | |
| Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник) | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша Дружба | 250 | 8,8 | 7,8 | 45,4 | 321,3 | 275 | Для школ, Первалова 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, Первалова 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 | ккал | | |
| Прием пищи: Неделя 1 / День 3 (среда) | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога запеченный со сгущенным 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 рецептур 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 | ккал | | |
| 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, Первалова 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 | 100 | 1,50 | 1,90 | 2,65 | 33,50 | 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 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 3 | Биточек куриный | 100 | 15,30 | 29,40 | 15,46 | 388,00 | 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 | 180 | 7,6 | 6,5 | 34,3 | 225,4 | 341 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 6 | Компот из изюма | 200 | 0,3 | 0,0 | 17,5 | 72,0 | 512 | Сборник рецептур блюд Первалов А.Я., 5-е издание |
| 7 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3,1 | 1,2 | 20,5 | 104,7 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 8 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,6 | 0,8 | 24,0 | 118,2 | 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 | 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: | | 50,5 | 71,9 | 282,2 | 2055,5 | | |

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № ТК сборника | Сборник |
|--|---|------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|------------------|---|
| | | г | г | г | г | ккал | | |
| 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 | | |