

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ЦО №



УТВЕРЖДАЮ
Директор Филиала «ЛИБРА» 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

7-11

| № 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 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 | 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 | ккал | | |
| Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник) | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша Дружба | 200 | 7,0 | 7,1 | 41,3 | 257,0 | 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 | 0,3 | 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 | ккал | | |
| Прием пищи: Неделя 1 / День 3 (среда) | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога запеченный со сгущенным 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, Первалова 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 | № 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, 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 | 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 | 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 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 44 | 42 | 79 | 918 | | |
| 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 |
| | 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 | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2,30 | | | | | | |
| | Итого за день: | | 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: | | 25,6 | 29,7 | 125,7 | 873,9 | | |
| | Среднее за 5 дней полдник: | | 10,6 | 7,7 | 92,1 | 502,2 | | |
| | Среднее за 5 дней: | | 61,4 | 65,0 | 297,0 | 2060,3 | | |