

СОГЛАСОВАНО

Директор



" " 2024г.

УТВЕРЖДАЮ



" " 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<br>ценность | № ТК<br>сборника | Сборник                                             |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|------------------|-----------------------------------------------------|
|                                                    |                                                     | г          | г           | г           | г            | ккал                       |                  |                                                     |
| <b>Прием пищи: Неделя 1 / День 1 (понедельник)</b> |                                                     |            |             |             |              |                            |                  |                                                     |
| <b>Завтрак</b>                                     |                                                     |            |             |             |              |                            |                  |                                                     |
| 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    |
|                                                    | <b>Итого за завтрак:</b>                            | <b>550</b> | <b>29,2</b> | <b>24,5</b> | <b>125,4</b> | <b>839,7</b>               |                  |                                                     |
| <b>Обед</b>                                        |                                                     |            |             |             |              |                            |                  |                                                     |
| 1                                                  | Огурец свежий                                       | 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    |
|                                                    | <b>Итого за обед:</b>                               | <b>940</b> | <b>28</b>   | <b>31</b>   | <b>143</b>   | <b>915</b>                 |                  |                                                     |
| <b>Полдник</b>                                     |                                                     |            |             |             |              |                            |                  |                                                     |
| 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    |
|                                                    | <b>Итого за полдник:</b>                            | <b>500</b> | <b>11</b>   | <b>9</b>    | <b>93</b>    | <b>502</b>                 |                  |                                                     |
| <b>На день</b>                                     |                                                     |            |             |             |              |                            |                  |                                                     |
| 1                                                  | Соль йодированная                                   | 2,30       |             |             |              |                            |                  |                                                     |
|                                                    | <b>Итого за день:</b>                               |            | <b>67,7</b> | <b>64,2</b> | <b>361,4</b> | <b>2257,4</b>              |                  |                                                     |



| № п/п                                          | Наименование блюда                                               | Вес блюда  | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая<br>ценность | № ТК<br>сборника | Сборник                                             |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|------------------|-----------------------------------------------------|
|                                                |                                                                  | г          | г           | г           | г            | ккал                       |                  |                                                     |
| <b>Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)</b> |                                                                  |            |             |             |              |                            |                  |                                                     |
| <b>Завтрак</b>                                 |                                                                  |            |             |             |              |                            |                  |                                                     |
| 1                                              | Каша Дружба                                                      | 250        | 8,8         | 7,8         | 45,4         | 321,3                      | 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         | 0,4         | 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    |
|                                                | <b>Итого за завтрак:</b>                                         | <b>555</b> | <b>17</b>   | <b>23</b>   | <b>112</b>   | <b>759</b>                 |                  |                                                     |
| <b>Обед</b>                                    |                                                                  |            |             |             |              |                            |                  |                                                     |
| 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    |
|                                                | <b>Итого за обед:</b>                                            | <b>940</b> | <b>35</b>   | <b>27</b>   | <b>159</b>   | <b>1052</b>                |                  |                                                     |
| <b>Полдник</b>                                 |                                                                  |            |             |             |              |                            |                  |                                                     |
| 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    |
|                                                | <b>Итого за полдник:</b>                                         | <b>500</b> | <b>11</b>   | <b>9</b>    | <b>93</b>    | <b>538</b>                 |                  |                                                     |
| <b>На день</b>                                 |                                                                  |            |             |             |              |                            |                  |                                                     |
| 1                                              | Соль йодированная                                                | 2,30       |             |             |              |                            |                  |                                                     |
|                                                | <b>Итого за день:</b>                                            |            | <b>62,7</b> | <b>59,2</b> | <b>364,4</b> | <b>2349,0</b>              |                  |                                                     |



| № п/п                                        | Наименование блюда                                 | Вес блюда  | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая<br>ценность | № ТК<br>сборника | Сборник                                             |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|------------------|-----------------------------------------------------|
|                                              |                                                    | г          | г           | г           | г            | ккал                       |                  |                                                     |
| <b>Прием пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)</b> |                                                    |            |             |             |              |                            |                  |                                                     |
| <b>Завтрак</b>                               |                                                    |            |             |             |              |                            |                  |                                                     |
| 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                                                 |
|                                              | <b>Итого за завтрак:</b>                           | <b>550</b> | <b>39</b>   | <b>33</b>   | <b>78</b>    | <b>752</b>                 |                  |                                                     |
| <b>Обед</b>                                  |                                                    |            |             |             |              |                            |                  |                                                     |
| 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 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    |
|                                              | <b>Итого за обед:</b>                              | <b>930</b> | <b>26</b>   | <b>28</b>   | <b>119</b>   | <b>825</b>                 |                  |                                                     |
| <b>Полдник</b>                               |                                                    |            |             |             |              |                            |                  |                                                     |
| 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    |
|                                              | <b>Итого за полдник:</b>                           | <b>500</b> | <b>15</b>   | <b>10</b>   | <b>87</b>    | <b>506</b>                 |                  |                                                     |
| <b>На день</b>                               |                                                    |            |             |             |              |                            |                  |                                                     |
| 1                                            | Соль йодированная                                  | 2,30       |             |             |              |                            |                  |                                                     |
|                                              | <b>Итого за день:</b>                              |            | <b>79,5</b> | <b>70,9</b> | <b>284,3</b> | <b>2083,6</b>              |                  |                                                     |



| № п/п                                          | Наименование блюда                                | Вес блюда  | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая<br>ценность | № ТК<br>сборника | Сборник                                             |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|------------------|-----------------------------------------------------|
|                                                |                                                   | г          | г           | г           | г            | ккал                       |                  |                                                     |
| <b>Прием пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)</b> |                                                   |            |             |             |              |                            |                  |                                                     |
| <b>Завтрак</b>                                 |                                                   |            |             |             |              |                            |                  |                                                     |
| 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    |
|                                                | <b>Итого за завтрак:</b>                          | <b>555</b> | <b>9</b>    | <b>22</b>   | <b>60</b>    | <b>517</b>                 |                  |                                                     |
| <b>Обед</b>                                    |                                                   |            |             |             |              |                            |                  |                                                     |
| 1                                              | Салат Летний                                      | 100        | 2,03        | 6,05        | 5,73         | 85,35                      | 34               | 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 Перевалов 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    |
|                                                | <b>Итого за обед:</b>                             | <b>970</b> | <b>36</b>   | <b>51</b>   | <b>130</b>   | <b>1120</b>                |                  |                                                     |
| <b>Полдник</b>                                 |                                                   |            |             |             |              |                            |                  |                                                     |
| 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    |
|                                                | <b>Итого за полдник:</b>                          | <b>500</b> | <b>6</b>    | <b>3</b>    | <b>95</b>    | <b>471</b>                 |                  |                                                     |
| <b>На день</b>                                 |                                                   |            |             |             |              |                            |                  |                                                     |
| 1                                              | Соль йодированная                                 | 2,30       |             |             |              |                            |                  |                                                     |
|                                                | <b>Итого за день:</b>                             |            | <b>51,1</b> | <b>76,1</b> | <b>285,3</b> | <b>2107,4</b>              |                  |                                                     |



| № п/п                                          | Наименование блюда                                    | Вес блюда  | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая<br>ценность | № ТК<br>сборника | Сборник                                             |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|------------------|-----------------------------------------------------|
|                                                |                                                       | г          | г           | г           | г            | ккал                       |                  |                                                     |
| <b>Прием пищи: Неделя 1 / День 5 (пятница)</b> |                                                       |            |             |             |              |                            |                  |                                                     |
| <b>Завтрак</b>                                 |                                                       |            |             |             |              |                            |                  |                                                     |
| 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    |
|                                                | <b>Итого за завтрак:</b>                              | <b>550</b> | <b>53</b>   | <b>51</b>   | <b>90</b>    | <b>1097</b>                |                  |                                                     |
| <b>Обед</b>                                    |                                                       |            |             |             |              |                            |                  |                                                     |
| 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    |
|                                                | <b>Итого за обед:</b>                                 | <b>940</b> | <b>29</b>   | <b>31</b>   | <b>159</b>   | <b>1055</b>                |                  |                                                     |
| <b>Полдник</b>                                 |                                                       |            |             |             |              |                            |                  |                                                     |
| 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    |
|                                                | <b>Итого за полдник:</b>                              | <b>500</b> | <b>10</b>   | <b>8</b>    | <b>92</b>    | <b>494</b>                 |                  |                                                     |
| <b>На день</b>                                 |                                                       |            |             |             |              |                            |                  |                                                     |
| 1                                              | Соль йодированная                                     | 2,30       |             |             |              |                            |                  |                                                     |
|                                                | <b>Итого за день:</b>                                 |            | <b>92,5</b> | <b>89,3</b> | <b>341,2</b> | <b>2646,0</b>              |                  |                                                     |
|                                                | <b>Среднее за 5 дней завтрак:</b>                     |            | <b>29,3</b> | <b>30,6</b> | <b>93,1</b>  | <b>793,1</b>               |                  |                                                     |
|                                                | <b>Среднее за 5 дней обед:</b>                        |            | <b>30,7</b> | <b>33,6</b> | <b>142,2</b> | <b>993,5</b>               |                  |                                                     |
|                                                | <b>Среднее за 5 дней полдник:</b>                     |            | <b>10,6</b> | <b>7,7</b>  | <b>92,1</b>  | <b>502,2</b>               |                  |                                                     |
|                                                | <b>Среднее за 5 дней:</b>                             |            | <b>70,7</b> | <b>71,9</b> | <b>327,3</b> | <b>2288,7</b>              |                  |                                                     |