

СОГЛАСОВАНО
Директор

" _____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Филиала в г. Тула

Вальгер Р.М.
" _____ " _____ 2024г.



***Примерное десятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях
с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных
общеобразовательных учреждений
в период весенней кампании
на 2024 г.
для возрастной категории с 7 до 11 лет
Рацион: завтрак, обед, полдник***

№ п/п	Наименование блюда	Прием пищи: Неделя I / День I (понедельник)					Энергетическая ценность, ккал	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г				
Завтрак									
1	Макаронь с сыром	240	18,1	16,3	58,8	454,8	226	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
2	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	16,0	72,4		ТТК	
3	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	418	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
	Итого за завтрак:	500	25,7	21,5	111,8	751,5			
		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 Куьма, 2016	
3	Плов с курицей	240	15,62	19,89	59,89	442,39	291	Для обуч образовательных организаций Туьелья, 2015	
4	Отвар из пшеновика	200	0,24	0,11	15,34	64,23	482	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
	Итого за обед:	780	23	31	119	815			
		Полдник							
1	Пирожок с картошкой	100	6,7	8,7	43,6	250,1	543	Для обуч образовательных организаций Туьелья, 2015	
2	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	484	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
	Итого за полдник:	500	9	10	89	454			
		На день							
1	Соль йодированная	2,30							
2	Аскорбиновая кислота	0,030							
	Итого за день:		57,5	62,3	319,3	2020,5			

№ п/п	Наименование блюда	Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)					Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г				
Завтрак									
1	Каша Дружба	200	7,0	7,1	41,3	257,0	275	Для школ, Перевалова 2013	
2	Сыр	20	4,6	6	0	71,6	16	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевалова 2013	
4	Кондитерское изделие	50	0,4	0,1	39,9	163,0		ТТК	
5	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	420	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
Итого за завтрак:		520	15	23	108	695			
Обед									
1	Кусочка консервированная	60	0,06	0,00	46,92	187,80		ТТК	
2	Супи картофельный с бобовыми (горох) и гречками на мясном бульоне	210	4,27	1,76	16,09	97,64	102	Для обуч образовательных организаций Туьельян, 2015	
3	Туьаш из говядины	100	15,08	17,55	29,89	361,33	354	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
4	Макаронные изделия отварные	150	5,80	4,40	37,00	211,00	309	Для обуч образовательных организаций Туьельян, 2015	
4	Компот из свежих фруктов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Туьельян, 2015	
6	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
Итого за обед:		790	30	25	178	1084			
Подлник									
1	Булочка калорийная	100	7,83	8,00	56,50	360,00	563	Для обуч образовательных организаций Туьельян, 2015	
2	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	86	337	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
Итого за подлник:		500	11	9	93	538			
На день									
1	Соль йодированная		2,30						
2	Аскорбиновая кислота		0,030						
Итого за день:			55,7	56,3	379,0	2317,5			

№ п/п	Наименование блюда	Пример пищи: Меню № 1 / День 3 (сред.)					Энергетическая ценность Ккал	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
1	Пудинг из творога запаренный со ступи.молоком	170	26,4	16,2	32,2	373,4	241	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016	
2	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевыова 2013	
3	Кондитерские изделия	35	0,3	0,0	27,9	114,1		ТТК	
4	Крем-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	4,5	1,7	30,8	157,0	18	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016	
6	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0		ТТК	
	Итого за завтрак:	555	36	30	110	853			
Обед									
1	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,80	65,40	79	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016	
2	Суп картофельный с макаронами изегиными и куриней	200	2,48	2,65	9,31	71,15	103	Для обуч образовательных организаций Туьельян, 2015	
3	Котлета рыбная	90	10,53	10,78	19,84	210,84	234	Для обуч образовательных организаций Туьельян, 2015	
4	Пюре картофельное	150	3,30	4,90	22,00	145,60	354	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016	
5	Компот из яблок суьельных	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 Куьча, 2016	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016	
	Итого за обед:	770	22	26	98	706			
Полдник									
1	Судоя обыкновенная	100	8,50	4,67	58,83	311,67	570	Для обуч образовательных организаций Туьельян, 2015	
2	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016	
3	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,20	484	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016	
	Итого за полдник:	500	15	10	87	506			
На день									
1	Соль йодированная		2,30						
2	Аскорбиновая кислота		0,030						
	Итого за день:		72,9	66,4	295,3	2065,1			

№ п/п	Наименование блюда	Присм пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)					Энергетическая ценность КСЭД	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	КСЭД			
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, Переваляло 2013	
4	Чай с лимоном	200	0,28	0,07	10,20	43,47	377	Для обуч образовательных организаций Тульгьян, 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	0,90	1,14	1,59	20,10	69	СРБ Переваляло А.Я., 5-е издание	
2	Борщи с капустой и картофелем с курницей и сметаной	210	2,66	4,36	8,39	83,74	82	Для обуч образовательных организаций Тульгьян, 2015	
3	Виточек курдюный	90	13,77	26,46	13,91	349,20	295	Для обуч образовательных организаций Тульгьян, 2015	
4	Сухс сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	330	Для обуч образовательных организаций Тульгьян, 2015	
5	Канна реченная расксыгычтан	150	6,3	5,4	28,6	187,8	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Компот из яблока	200	0,3	0,0	17,5	72,0	512	Сборник рецептур блюд Переваляло 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			
Подлиник									
1	Пирожок с повидлом	100	4,48	2,48	50,30	267,05	406	Для обуч образовательных организаций Тульгьян, 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 подлиник:		500	6	3	95	471			
На день									
1	Соль йодированная	2,30							
2	Аскорбиновая кислота	0,030							
Итого за день:		44,5	65,5	258,7	1880,0				

№ п/п	Наименование блюда	Пример пищи: Неделя 1 / День 5 (пятница)					№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		
Завтрак								
1	Омлет с сыром запеченный	190	29,90	32,30	4,18	481,20	231	Для обуч образовательных организаций Кууча, 2016
2	Горошек зеленый консервир.	50	5,15	2,45	30	163		ТТК
3	Кекао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415	Для обуч образовательных организаций Кууча, 2016
4	Кондитерское изделие	35	0,2	0,0	28,0	113,4		ТТК
5	Хлеб из муки пшеничной	40	4,5	1,7	30,8	157,0	18	Для обуч образовательных организаций Кууча, 2016
Итого за завтрак:		515	44	40	102	1001		
Обед								
1	Огуец консервированный	60	0,48	0,05	1,02	7,80	107	СРБ Переватов А.Я., 5-е издание
2	Суп картофельный с рыбой	200	3,98	0,58	12,54	107,93	101	Для обуч образовательных организаций Туусьян, 2015
3	Жаркое по домашнему	240	15,28	20,54	69,03	544,66	259	Для обуч образовательных организаций Туусьян, 2015
4	Компот из свежих фруктов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Туусьян, 2015
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	18	Для обуч образовательных организаций Кууча, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19	Для обуч образовательных организаций Кууча, 2016
Итого за обед:		770	25	23	131	887		
Полдник								
1	Будочка с изюмом	100	7,67	7,08	55,35	315,51	415	Для обуч образовательных организаций Туусьян, 2015
2	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	86	337	Для обуч образовательных организаций Кууча, 2016
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обуч образовательных организаций Кууча, 2016
Итого за полдник:		500	10	8	92	494		
На день								
1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
Итого за день:			78,7	70,5	324,7	2381,6		
Среднее за 5 дней завтрак:			25,9	21,4	98,4	763,5		
Среднее за 5 дней обед:			25,8	29,0	125,8	877,0		
Среднее за 5 дней полдник:			10,2	7,9	91,2	492,5		
Среднее за 5 дней:			51,6	53,5	262,8	1777,4		