

СОГЛАСОВАНО  
Директор

\_\_\_\_\_ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Филиала в г. Тула

Вальтер Р.М.

\_\_\_\_\_ 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	Прием пищи: Неделя 1 / День 1 (понедельник)					Энергетическая ценность ккал	№ ПК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г				
<b>Завтрак</b>									
1	Макароны с сыром	270	20,4	18,3	66,2	511,7	226	Для обуч образовательных организаций Куяма, 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 Куяма, 2016	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	18	Для обуч образовательных организаций Куяма, 2016	
<b>Итого за завтрак:</b>									
		550	29,4	24,1	129,4	860,7			
<b>Обед</b>									
1	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	115	СРБ Перевалов А.Я., 5-е издание	
2	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	260	2,06	5,72	9,48	98,52	157	Для обуч образовательных организаций Куяма, 2016	
3	Плов с курицей	280	18,23	23,21	69,88	516,12	291	Для обуч образовательных организаций Тушьян, 2015	
4	Отвар из пшеницы	200	0,24	0,11	15,34	64,23	482	Для обуч образовательных организаций Куяма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,1	1,2	20,5	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Куяма, 2016	
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0	118,2	19	Для обуч образовательных организаций Куяма, 2016	
<b>Итого за обед:</b>									
		940	29	40	147	1021			
<b>Подлинка</b>									
1	Пирожок с картошкой	100	6,7	8,7	43,6	250,1	543	Для обуч образовательных организаций Тушьян, 2015	
2	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Куяма, 2016	
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	484	Для обуч образовательных организаций Куяма, 2016	
<b>Итого за подлинка:</b>									
		500	9	10	89	454			
<b>На день</b>									
1	Соль поваренная	2,30							
2	Аскорбиновая кислота	0,030							
<b>Итого за день:</b>			67,0	73,5	364,9	2335,5			

№ п/п	Наименование блюда	Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)					№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал		
<b>Завтрак</b>								
1	Каша Дружба	250	8,8	7,8	45,4	321,3	275	Для школ, Первакова 2013
2	Сыр	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, Первакова 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 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>570</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>112</b>	<b>759</b>		
<b>Обед</b>								
1	Кукуруза консервированная	100	0,10	0,00	78,20	313,00		ТТК
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) и грибами на мясном бульоне	260	5,29	2,18	19,93	120,89	102	Для обуч образовательных организаций Тулеяна, 2015
3	Гуляши 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 Тулеяна, 2015
5	Компот из свежих фруктов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Тулеяна, 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>34</b>	<b>27</b>	<b>234</b>	<b>1341</b>		
<b>Полдник</b>								
1	Курочка копченая	100	7,83	8,00	56,50	360,00	563	Для обуч образовательных организаций Тулеяна, 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	<b>Соль йодированная</b>	<b>2,30</b>						
2	<b>Аскорбиновая кислота</b>	<b>0,030</b>						
<b>Итого за день:</b>			<b>61,7</b>	<b>59,0</b>	<b>438,8</b>	<b>2638,0</b>		

№ п/п	Наименование блюда	Прием пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)					Энергетическая ценность Ккал	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г				
<b>Завтрак</b>									
1	Пудинг из творога запаренный со слив.молоком	170	26,4	16,2	32,2	373,4	241	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Мясно-сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Первакова 2013	
3	Кондитерское изделие	35	0,3	0,0	27,9	114,1		ТТК	
4	Кисель-лангетт на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	4,5	1,7	30,8	157,0	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>555</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>110</b>	<b>853</b>			
<b>Обед</b>									
1	Салат из квашеной капусты	100	1,60	10,10	3,00	109,00	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 Тучельяч, 2015	
3	Котлета рыбная	100	11,70	11,98	22,05	234,23	234	Для обуч образовательных организаций Тучельяч, 2015	
4	Щурь картофельное	180	3,96	5,88	26,40	174,72	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Компот из яблок сушеных	200	0,2	0,0	13,6	56,0	638	Сборник рецептов 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>27</b>	<b>33</b>	<b>121</b>	<b>886</b>			
<b>Полдник</b>									
1	Сдоба обжаренная	100	8,50	4,67	58,83	311,67	570	Для обуч образовательных организаций Тучельяч, 2015	
2	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Кисель/молочный 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	<b>Соль йодированная</b>		<b>2,30</b>						
2	<b>Аскорбиновая кислота</b>		<b>0,030</b>						
<b>Итого за день:</b>			<b>78,0</b>	<b>73,9</b>	<b>318,6</b>	<b>2244,5</b>			

№ п/п	Наименование блюда	Присоед. пища: Неделя 1 / День 4 (четверг)					Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		Завтрак	Обед	Жирн	Углеводы	ккал			
1	Каша рисовая	200	5,0	10,5	28,0	226,9	202	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Магурл	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 Тугельян, 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>		555	9	22	60	517			
		<b>Обед</b>							
1	Салат овощной с зеленым горошком	100	1,50	1,90	2,65	33,50	69	СРБ Перевалов А.Д., 5-е издание	
2	Борщ с капустой и картофелем с куриней и сметаной	260	3,29	5,40	10,39	103,85	82	Для обуч. образовательных организаций Тугельян, 2015	
3	Виточек куриный	100	15,30	29,40	15,46	388,00	295	Для обуч. образовательных организаций Тугельян, 2015	
4	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	330	Для обуч. образовательных организаций Тугельян, 2015	
5	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	6,5	34,3	225,4	341	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Ковног из ячменя	200	0,3	0,0	17,5	72,0	512	Сборник рецептов биол. Перевалов А.Д., 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>		970	35	47	127	1068			
		<b>Полдник</b>							
1	Пирожок с яблоком	100	4,48	2,48	50,30	267,05	406	Для обуч. образовательных организаций Тугельян, 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>		500	6	3	95	471			
		<b>На день</b>							
1	Соль йодированная	2,30							
2	Аскорбиновая кислота	0,030							
<b>Итого за день:</b>		50,5	71,9	282,2	2055,5				

№ п/п	Наименование блюда	Проект пищевого рациона / День 5 (пятница)					Энергетическая ценность Ккал	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г				
<b>Завтрак</b>									
1	Омлет с сыром запаренный	240	37,77	40,80	5,28	607,73	231	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Горошек запаренный консервир.	50	5,15	2,45	30	163		ТТК	
3	Каша-паштук на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 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 Кучма, 2016	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>565</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	<b>103</b>	<b>1128</b>			
<b>Обед</b>									
1	Огурец консервированный	100	0,80	0,08	1,70	13,00	107	СРБ Перевалов А.Я., 5-е издание	
2	Суп картофельный с рыбой	250	4,98	0,73	15,68	134,91	101	Для обуч. образовательных организаций Тульская, 2015	
3	Жаркое по-домашнему	280	17,83	23,97	80,54	635,44	259	Для обуч. образовательных организаций Тульская, 2015	
4	Компот из свежих фруктов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч. образовательных организаций Тульская, 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>930</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>159</b>	<b>1075</b>			
<b>Подлник</b>									
1	Бульон с изюмом	100	7,67	7,08	55,35	315,51	415	Для обуч. образовательных организаций Тульская, 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 подлник:</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							
2	Аскорбиновая кислота	0,030							
<b>Итого за день:</b>		<b>92,4</b>	<b>83,2</b>	<b>29,7</b>	<b>354,3</b>	<b>2696,6</b>			
<b>Среднее за 5 дней завтрак:</b>		<b>28,5</b>	<b>25,7</b>	<b>31,2</b>	<b>103,0</b>	<b>823,5</b>			
<b>Среднее за 5 дней обед:</b>		<b>31,2</b>	<b>34,7</b>	<b>7,9</b>	<b>157,6</b>	<b>1078,1</b>			
<b>Среднее за 5 дней подлник:</b>		<b>10,2</b>	<b>7,9</b>	<b>72,3</b>	<b>91,2</b>	<b>492,5</b>			
<b>Среднее за 5 дней:</b>		<b>69,9</b>	<b>72,3</b>		<b>351,8</b>	<b>2394,0</b>			