

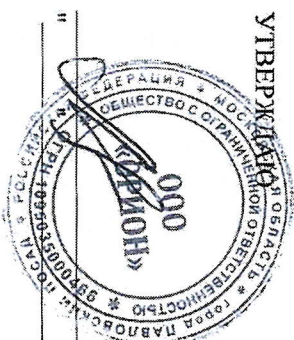
СОГЛАСОВАНО

№. Директора *Дубов 410-46*



*И. П. Степуров*  
2024г.

УТВЕРЖДЕНО



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 7 до 11 лет*  
*Рацион: завтрак, обед, полдник*

№ п/п	Наименование блюда	Пример пищи: Неделя 1 / День 1 (понедельник)					Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ккал			
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			
3	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,5	13,6	88,0	418	ТТК	
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	633,7			
Обед									
1	Огурец свежий	60	0,42	0,06	2,22	8,22	37		
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 Кучма, 2016
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	26	116	752			
Подлунки									
1	Булочка Ванильная	100	8,8	7,8	48,0	298,3	543		Для обуч образовательных организаций Туглыня, 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	23,40	110,00	484		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
Итого за подлунки:									
		500	11	9	93	502			
На день									
1	Соль йодированная	2,30	57,5	56,9	298,7	1907,8			
Итого за день:									



№ п/п	Наименование блюда	Прием пищи: Меню № 1 / День 2 (Вторник)					№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая полезность, ккал		
<b>Завтрак</b>								
1	Каша Дружба	200	7,0	7,1	41,3	257,0	275	
2	Сыр в нарезке	20	4,6	6	0	71,6	16	Для школ, Перевалова 2013
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для обучения образовательных организаций Кучма, 2016 Для школ, Перевалова 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 обучения образовательных организаций Кучма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обучения образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>505</b>	<b>15</b>	<b>23</b>	<b>96</b>	<b>646</b>		
<b>Обед</b>								
1	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,40	39	
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками на мясном бульоне	210	4,27	1,76	16,09	97,64	102	Для обучения образовательных организаций Кучма, 2016
3	Гуляши из говядины	100	15,08	17,55	29,89	361,33	354	Для обучения образовательных организаций Кучма, 2016
4	Макаронные изделия отварные	150	5,80	4,40	37,00	211,00	309	Для обучения образовательных организаций Тульчин, 2015
4	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обучения образовательных организаций Тульчин, 2015
6	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	18	Для обучения образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19	Для обучения образовательных организаций Кучма, 2016
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>31</b>	<b>25</b>	<b>134</b>	<b>911</b>		
<b>Полдник</b>								
1	Булочка калорийная	100	7,83	8,00	56,50	360,00	563	Для обучения образовательных организаций Тульчин, 2015
2	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	86	337	Для обучения образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обучения 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>	<b>56,2</b>	<b>56,4</b>	<b>322,4</b>	<b>2095,2</b>		
<b>Итого за день:</b>								





№ п/п	Наименование блюда	Принем пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)					Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г				
<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		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	ТТК Для школ, Переваилова 2013	
4	Чай с лимонном	200	0,28	0,07	10,20	43,47	377	Для обуч образовательных организаций Тульская, 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			
<b>Обед</b>									
1	Салат Летний	60	1,22	3,63	3,44	51,21	34	Для обуч образовательных организаций Тульская, 2015	
2	Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной	210	2,66	4,36	8,39	83,74	82	Для обуч образовательных организаций Тульская, 2015	
3	Виточек куриный	90	13,77	26,46	13,91	349,20	295	Для обуч образовательных организаций Тульская, 2015	
4	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	330	Для обуч образовательных организаций Тульская, 2015	
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	5,4	28,6	187,8	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Компот из яблок	200	0,3	0,0	17,5	72,0	512	Сборник рецептов Бюджет Переваилова 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 ржанно-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
Итого за обед:		810	29	43	105	923		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
<b>Полдник</b>									
1	Пирожок с повидлом	100	4,48	2,48	50,30	267,05	406	Для обуч образовательных организаций Тульская, 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		Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
<b>На день</b>									
Итого за день:		2,30	44,8	67,9	260,6	1911,2			



№ п/п	Наименование блюда	Пример питания: Неделя 1 / День 5 (пятница)					№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал		
<b>Завтрак</b>								
1	Омлет с сыром запеченный	190	29,90	32,30	4,18	481,20	231	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
2	Горошек зеленый консервир.	50	5,15	2,45	30	163		ТТК
3	Кефир-лимоник на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415	Для обуч образовательных организаций Куьма, 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 Куьма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>								
		500	44	42	79	918		
<b>Обед</b>								
1	Огурец свежий	60	0,42	0,06	2,22	8,22	37	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
2	Рассолылик Ленинградский на мясном бульоне и сметаной	210	3,08	3,91	11,04	92,04	96	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
3	Жаркое по домашнему	240	15,28	20,54	69,03	544,66	259	Для обуч образовательных организаций Туьельян, 2015
4	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Туьельян, 2015
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
<b>Итого за обед:</b>								
		780	24	26	131	871		
<b>Полдник</b>								
1	Булочка с изюмом	100	7,67	7,08	55,35	315,51	415	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
<b>Итого за полдник:</b>								
		500	10	8	92	494		
<b>На день</b>								
1	Соль йодированная	2,30						
<b>Итого за день:</b>								
		77,6	75,3	301,1	2283,4			
<b>Среднее за 5 дней завтрак:</b>								
		25,2	27,7	79,2	684,3			
<b>Среднее за 5 дней обед:</b>								
		25,5	28,5	116,5	825,5			
<b>Среднее за 5 дней полдник:</b>								
		10,6	7,7	92,1	502,2			
<b>Среднее за 5 дней:</b>								
		61,3	63,9	287,8	2012,0			