



СОГЛАСОВАНО

Директор

Львову, ул. 46

В.М. Хоруженко

№ 13 от 10

2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Филиала в г. Тула

Вальтер Р.М.

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

2023г.



***Примерное десятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях
с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных
общеобразовательных учреждений
в период осенней кампании
на 2023 г.
для возрастной категории с 12 лет и старше
Рацион: завтрак, обед, полдник***

№ 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	270	20,4	18,3	66,2	511,7	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Кондитерское изделие (Печенье)	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 Кучма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	550	29,4	24,1	129,4	860,7		
Обед								
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
	Итого за обед:	940	28	31	143	915		
Полдник								
1	Пирожок с картофелем	100	6,7	8,7	43,6	250,1	543	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие (Яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

3	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	500	9	10	89	454		
На день								
1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
	Итого за день:		65,8	64,7	360,9	2230,2		
№ 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	250	8,8	7,8	45,4	321,3	275	Для школ, Перевалова 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, Перевалова 2013
4	Кондитерское изделие (Зефир)	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
	Итого за завтрак:	570	17	23	112	759		
Обед								
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 гренками 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
5	Компот из свежих фруктов	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
	Итого за обед:	940	35	27	159	1052		
Полдник								
1	Пирожок с повидлом	100	4,48	2,48	50,30	267,05	406	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие (Апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	500	7	3	87	445		
На день								
1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
	Итого за день:		59,3	53,7	358,2	2256,0		
№ п/п	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы			Сборник

		Вес блюда				Энергетическая ценность	№ ТК сборника	
		г	г	г	г	ккал		
Прием пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)								
Завтрак								
1	Пудинг из творога запеченный со сгущ.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, Перевалова 2013
3	Кондитерское изделие (Пряники)	35	0,3	0,0	27,9	114,1		ТТК
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	4,5	1,7	30,8	157,0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0		ТТК
	Итого за завтрак:	555	36	30	110	853		
Обед								

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 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
	Итого за обед:	930	26	28	119	825		
Полдник								
1	Сдоба обыкновенная	100	8,50	4,67	58,83	311,67	570	Для обуч образовательных

								организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие (Груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Кисломолочный напиток (Йогурт)	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						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
	Итого за день:		76,6	68,6	316,8	2184,1		
№ 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 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 рецептов 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
	Итого за обед:	970	36	51	130	1120		
Полдник								
1	Булочка калорийная	100	7,83	8,00	56,50	360,00	563	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие (Яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	500	10	9	102	564		
На день								

1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
	Итого за день:		54,4	81,6	291,5	2200,3		
№ 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	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 (Пастила)	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
	Итого за завтрак:	565	52	49	103	1128		

Обед								
1	Огурец свежий	100	0,70	0,10	3,70	13,70	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с рыбой	250	4,98	0,73	15,68	134,91	101	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 фруктов	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
	Итого за обед:	930	30	27	161	1076		
Полдник								
1	Булочка с изюмом	100	7,67	7,08	55,35	315,51	415	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015

2	Фрукты свежие (Апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок яблочный	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						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
	Итого за день:		92,3	83,3	356,3	2697,3		
	Среднее за 5 дней завтрак:		28,5	29,7	103,0	823,5		
	Среднее за 5 дней обед:		31,0	32,8	142,6	997,6		
	Среднее за 5 дней полдник:		10,2	7,9	91,2	492,5		
	Среднее за 5 дней:		69,7	70,4	336,7	2313,6		

