

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ "ЦО № 46"  
*М. М. Корунченко*  
" 13 " 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 7 до 11 лет  
Рацион: завтрак, обед, полдник*

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 1 (понедельник)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	<b>Макароны с сыром</b>	<b>240</b>	18,1	16,3	58,8	454,8	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	<b>Кондитерское изделие (Печенье)</b>	<b>20</b>	0,16	0,02	16,0	72,4		ТТК
3	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>200</b>	4,4	4,0	16,4	119,6	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	<b>Хлеб из муки пшеничной</b>	<b>40</b>	3,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>25,7</b>	<b>21,5</b>	<b>111,8</b>	<b>751,5</b>		
<b>Обед</b>								
1	<b>Огурец свежий</b>	<b>60</b>	0,42	0,06	2,22	8,22	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

2	<b>Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной</b>	<b>210</b>	1,66	4,62	7,66	79,57	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	<b>Плов с курицей</b>	<b>240</b>	15,62	19,89	59,89	442,39	291	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
4	<b>Отвар из шиповника</b>	<b>200</b>	0,24	0,11	15,34	64,23	482	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	<b>Хлеб из муки пшеничной</b>	<b>30</b>	2,3	0,9	15,4	78,5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	2,4	0,5	16,0	78,8	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за оед:</b>	<b>780</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>116</b>	<b>752</b>		
<b>Полдник</b>								
1	<b>Пирожок с картофелем</b>	<b>100</b>	6,7	8,7	43,6	250,1	543	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	<b>Фрукты свежие (Яблоко)</b>	<b>200</b>	0,8	0,8	19,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

3	<b>Сок абрикосовый</b>	<b>200</b>	1,00	0,00	25,40	110,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>89</b>	<b>454</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>56,8</b>	<b>57,1</b>	<b>316,9</b>	<b>1957,3</b>		
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	<b>Каша Дружба</b>	<b>200</b>	7,0	7,1	41,3	257,0	275	Для школ, Перевалова 2013
2	<b>Сыр</b>	<b>20</b>	4,6	6	0	71,6	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевалова 2013
4	<b>Кондитерское изделие (Зефир)</b>	<b>50</b>	0,4	0,1	39,9	163,0		ТТК

5	<b>Чай</b>	<b>200</b>	0,0	0,0	6,0	24,0	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	<b>Хлеб из муки пшеничной</b>	<b>40</b>	3,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>15</b>	<b>23</b>	<b>108</b>	<b>695</b>		
<b>Обед</b>								
1	<b>Помидор свежий</b>	<b>60</b>	0,66	0,12	2,28	14,40	39	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками на мясном бульоне</b>	<b>210</b>	4,27	1,76	16,09	97,64	102	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	<b>Гуляш из говядины</b>	<b>100</b>	15,08	17,55	29,89	361,33	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>150</b>	5,80	4,40	37,00	211,00	309	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
4	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>200</b>	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015

6	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19	Для обуч 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	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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>87</b>	<b>445</b>		
<b>На день</b>								
1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,0</b>	<b>50,9</b>	<b>328,2</b>	<b>2051,2</b>		
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование блюда</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>			<b>Сборник</b>

		Вес блюда				Энергетическая ценность	№ ТК сборника	
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	<b>Пудинг из творога запеченный со сгущ.молоком</b>	<b>170</b>	26,4	16,2	32,2	373,4	241	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевалова 2013
3	<b>Кондитерское изделие (Пряники)</b>	<b>35</b>	0,3	0,0	27,9	114,1		ТТК
4	<b>Какао-напиток на молоке</b>	<b>200</b>	4,0	3,8	9,1	86,5	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	<b>Хлеб из муки пшеничной</b>	<b>40</b>	4,5	1,7	30,8	157,0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	<b>Фрукты свежие (Яблоко)</b>	<b>100</b>	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 свежих овощей	60	0,14	2,88	0,71	29,16	79	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	2,48	2,65	9,31	71,15	103	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Котлета рыбная	90	10,53	10,78	19,84	210,84	234	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
4	Пюре картофельное	150	3,30	4,90	22,00	145,60	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	30	2,3	0,9	15,4	78,5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за одед:</b>	<b>770</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>97</b>	<b>670</b>		
<b>Полдник</b>								



1	<b>Сдоба обыкновенная</b>	<b>100</b>	8,50	4,67	58,83	311,67	570	Для обуч образовательных организаций Тутьельян, 2015
2	<b>Фрукты свежие (Груша)</b>	<b>200</b>	0,8	0,6	20,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	<b>Кисломолочный напиток (Йогурт)</b>	<b>200</b>	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>72,1</b>	<b>63,2</b>	<b>294,2</b>	<b>2028,8</b>		
<b>№ п/п</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ ТК сборника</b>	<b>Сборник</b>
		<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>		
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	<b>Каша рисовая</b>	<b>200</b>	5,0	10,5	28,0	226,9	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016

2	<b>Йогурт</b>	<b>125</b>	2,3	2,5	11,7	119		ТТК	
3	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевалова 2013	
4	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	0,28	0,07	10,20	43,47	377	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
5	<b>Хлеб из муки пшеничной</b>	<b>20</b>	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	<b>Салат Летний</b>	<b>60</b>	1,22	3,63	3,44	51,21	34	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
2	<b>Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной</b>	<b>210</b>	2,66	4,36	8,39	83,74	82	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
3	<b>Биточек куриный</b>	<b>90</b>	13,77	26,46	13,91	349,20	295	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	
4	<b>Соус сметанный</b>	<b>30</b>	0,42	1,50	1,76	22,23	330	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015	

5	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	5,4	28,6	187,8	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	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>810</b>	<b>29</b>	<b>43</b>	<b>105</b>	<b>923</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 (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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>102</b>	<b>564</b>		
<b>На день</b>								

1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
	<b>Итого за день:</b>		<b>48,2</b>	<b>73,5</b>	<b>266,8</b>	<b>2004,1</b>		
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 5 (пятница)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	<b>Омлет с сыром запеченный</b>	<b>190</b>	29,90	32,30	4,18	481,20	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	<b>Горошек зеленый консервир.</b>	<b>50</b>	5,15	2,45	30	163		ТТК
3	<b>Какао-напиток на молоке</b>	<b>200</b>	4,0	3,8	9,1	86,5	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	<b>Кондитерское изделие (Пастила)</b>	<b>35</b>	0,2	0,0	28,0	113,4		ТТК
5	<b>Хлеб из муки пшеничной</b>	<b>40</b>	4,5	1,7	30,8	157,0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>102</b>	<b>1001</b>		

Обед								
1	Огурец свежий	60	0,42	0,06	2,22	8,22	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Суп картофельный с рыбой	200	3,98	0,58	12,54	107,93	101	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Жаркое по домашнему	240	15,28	20,54	69,03	544,66	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	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>132</b>	<b>887</b>		
Полдник								
1	Булочка с изюмом	100	7,67	7,08	55,35	315,51	415	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015

2	<b>Фрукты свежие (Апельсин)</b>	<b>200</b>	1,8	0,4	16,2	86	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	<b>Сок яблочный</b>	<b>200</b>	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	<b>Соль йодированная</b>	<b>2,30</b>						
2	<b>Аскорбиновая кислота</b>	<b>0,030</b>						
	<b>Итого за день:</b>		<b>78,7</b>	<b>70,5</b>	<b>325,9</b>	<b>2382,0</b>		
	<b>Среднее за 5 дней завтрак:</b>		<b>25,9</b>	<b>27,4</b>	<b>98,4</b>	<b>763,5</b>		
	<b>Среднее за 5 дней обед:</b>		<b>25,7</b>	<b>27,8</b>	<b>116,8</b>	<b>828,7</b>		
	<b>Среднее за 5 дней полдник:</b>		<b>10,2</b>	<b>7,9</b>	<b>91,2</b>	<b>492,5</b>		
	<b>Среднее за 5 дней:</b>		<b>51,4</b>	<b>52,5</b>	<b>255,3</b>	<b>1737,2</b>		