



**Примерное восемнадцатидневное меню
для летнего лагеря дневного пребывания
МБОУ ЦО№44
2023-2024 учебный год**

ТУЛА 2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углеводы		
1 день							
завтрак	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	3018,3	54-1т-2020
	Молоко сгущенное с сахаром	60	1,4	1,7	11,1	65,5	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,9	9	0	107,4	54-1з-2020
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Мандарин	100	0,6	0,2	6	35	Пром.
Итого Завтрак		590	16,54	23,67	126,1	787	
Обед	Салат из свеклы отварной с сельдью	150	0,8	2,7	4,6	45,7	
	Суп гороховый с мясом	250	8,2	3,5	18,7	138,7	54-25с-2020
	Рыба отварная (треска)	100	12,7	8,5	10,8	125,5	54-24а-2020
	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г-2020
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого Обед		880	27,1	33,2	74,7	706,2	
полдник	Йогурт	200	2,7	3,2	3,8	54,3	Пром
	Зефир	100	0,4	0	39,5	146	Пром.
	Конфета	100	0,16	0	32	128,8	Пром.
Итого Полдник		300	10,8	8,2	55,4	340,1	
Итого за день		1895	54,4	65,07	256,25	1833,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
3 день							
завтрак	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,9	9	0	107,4	54-1з-2020
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-2020
	Каша жидкая молочная рисовая	200	3,9				
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн-2020
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.
ИТОГО Завтрак		520	22,58	16,86	82,7	572,7	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,6	3,1	1,8	37,5	54-5з-2020
	Щи из свежей капусты с сметаной и курами	250	5,8	7,2	7,1	115,3	54-1с-2020
	Гуляш из говядины	90	12,7	12,4	2,9	175	54-2м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г-2020
	Компот из кураги	200					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,7	0,5	15,9	78,3	Пром.
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.
Итого Обед		850	28,1	27,2	75,8	661	
полдник	Ряженка	200	5,2	4,5	7,5	91,6	Пром.
	Пряник глазированный	100	4,5	10,2	34,5	250	Пром.
	Яблоко	250	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
ИТОГО Полдник		450	4,16	4,8	77	367,8	
Итого за день		1875	54,84	48,86	235,5	1601,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
5 день							
завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,9	9	0	107,4	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4	54-2о-2020
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.
	Апельсин	250	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
	Итого		715				
Обед	Огурец в нарезке	100	0,64	0,08	2,0	11,33	54-2з-2020
	Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом	250	5,9	7,1	12,7	138	54-2с-2020
	Плов с курами	220	30	8,9	36,5	346,1	54-12м-2020
	Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Итого Обед		800	26	16,15	66,6	514,6
полдник	Ацидолак	200	5,4	6,4	7,6	109,6	Пром.
	Пастила	100	0,24	0	48	193,2	Пром.
	Шоколад	100	9	30	60	540	Пром.
Итого Полдник		400	11,6	7	80	465,8	
Итого за день		2090	82,1	42,4	206,3	1568	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углеводы		
6 день							
завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	54-2т-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,9	9	0	107,4	54-1з-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Молоко сгущеное	30	0,2	0	34	125	Пром.
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10.1	48,3	Пром.
	Зефир	100	0,4	0	35,9	146	Пром.
Итого Завтрак		550	24,3	18,5	76,9	558,2	
Обед	Салат из белокочанной капусты (нового урожая)	100	1,5	6,1	6,2	85,8	54-7з-2020
	Суп из овощей с фасолью и курами	250	3,6	4,4	15,2	115	144
	Мясо отварное	90	34,2	18,6	0,9	307	411
	Макароны отварные	150	5,7	5,2	35	209,9	54-1г-2020
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10.1	48,3	Пром.
Итого Обед		840	73,1	101,07	89,2	866,1	
полдник	Печенье	100	2,3	2,9	22,3	124,7	Пром.
	Мандарин	150	0,6	0,2	6	35	Пром.
	Сок фруктовый	200	2,2	0,2	25,2	111,4	Пром.
Итого Полдник		450	5,5	3,3	89,4	384,4	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп Туры
			Белки	жиры	Углево Ды		
7 день							
завтрак	Рагу из кур	240	25,2	8,4	21	260,9	54-22М-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Печенье	40	0,8	0	1,7	32,7	Пром.
	Кофе с молоком	200					
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,1	48,3	Проом.
Итого Завтрак		520	27,7	15,9	27,8	408	
Обед	Салат из моркови и чернослива	100	0,8	0,15	10,8	47,3	54-17з-2020
	Суп картофельный с рыбой	250	8,4	2,5	14,6	114,6	54-21с-2020
	Сердце в соусе	100	24,3	13,4	4,1	234	403
	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	54-7г-2020
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-4хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,1	48,3	Проом.
Итого Обед		850	41	21,5	104,8	775,6	
полдник	Пряник глазированный	100	4,05	10,2	34,5	250	Пром.
	Банан	350	4,5	1,5	64,2	360	Пром
	Снежок	200	5,8	5	8	100,2	Пром.
Итого Полдник		650	14,35	16,7	106,7	710,2	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углеводы		
8 день							
завтрак	Помидор в нарезке	60	0,55	0,1	1,9	10,67	54-3з-2020
	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	54-12м-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10.1	48,3	Пром.
ИТОГО Завтрак		500	32.35	9.2	54.9	431.3	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,8	7,9	170	Пром.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курами	250	5,9	7,1	12,7	138	54-2с-2020
	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5	54-8м-2020
	Каша гречневая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г-2020
	Сок фруктовый	200	2,2	0,2	25,2	111,4	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10.1	48,3	Пром.
Итого Обед		800	33.4	25,7	111.2	935,6	
полдник	Вафли	100	3,6	4,8	24,4	155	Пром.
	Груша	250	0,8	0,2	7,5	38	Пром.
	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	Пром.
ИТОГО Полдник		450	10.2	8	40,3	294,8	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углеводы		
9 день							
завтрак	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Яблоко	250	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
	Каша «Дружба»	200	5,2	11,6	25,06	226,2	54-16к-2020
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,1	48,3	Пром.
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60-2020
Итого Завтрак		730					
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	0,9	7,2	5,3	89,5	54-16з-2020
	Суп лапша с курами	250	11,71	6,85	9,33	145,9	155
	Жаркое домашнему	240	24,07	22,51	20,66	381,5	54-9м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,1	48,3	Пром.
Итого Обед		840	12,03	19,54	71,01	425,06	
полдник	Печенье	100	2,3	2,9	22,3	124,7	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2ГН-2020
Итого Полдник		650	3,2	3,4	110,5	535,8	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углеводы		
10 день							
завтрак	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	3018,3	54-1т-2020
	Молоко сгущенное с сахаром	60	1,4	1,7	11,1	65,5	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,9	9	0	107,4	54-1з-2020
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Мандарин	100	0,6	0,2	6	35	Пром
Итого Завтрак		490	16,54	23,67	126,1	787	
Обед	Салат из свеклы отварной с сельдью	150	0,8	2,7	4,6	45,7	
	Суп гороховый с мясом	250	8,2	3,5	18,7	138,7	54-25с-2020
	Рыба отварная (треска)	100	12,7	8,5	10,8	125,5	54-24а-2020
	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г-2020
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого Обед		880	27,1	33,2	74,7	706,2	
ПОЛДНИК	Йогурт	200	2,7	3,2	3,8	54,3	Пром
	Зефир	100	0,4	0	39,5	146	Пром.
	Конфета	100	0,16	0	32	128,8	Пром.
Итого Полдник		500	10,8	8,2	55,4	340,1	
Итого за день		1895	54,4	65,07	256,25	1833,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углеводы		
13 день							
завтрак	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2	54-3г-2020
	Макароны с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4	54-3г-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5	54-4гн-2020
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.
Итого Зтрак		520	24,9	14,9	72	521,7	
Обед	Помидор свежий в нарезке	100	0,55	0,1	1,9	10,67	54-3з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250	7,03	11,74	23,91	147,56	54-24с-2020
	Капуста тушеная с мясом	240	18,67	18,7	11,4	289	54-10м-2020
	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	54-7хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
Итого Обед		820	46,16	25,97	75,28	721	
полдник	Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84	Пром.
	Пряник тульский	200	5,8	6,5	71,6	364	Пром.
	Груша	250	0,8	0,2	7,5	38	Пром.
Итого Полдник		650	9,4	8,2	41,7	277,9	
Итого за день		2015	80,5	23,5	188,9	1522	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углеводы		
16 день							
завтрак	Рагу из кур	240	25,2	8,4	21	260,9	54-22М-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Печенье	40	0,8	0	1,7	32,7	Пром.
	Кофе с молоком	200					
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10.1	48,3	Проом.
Итого Завтрак		520	27,7	15,9	27,8	408	
Обед	Салат из моркови и чернослива	100	0,8	0,15	10,8	47,3	54-17з-2020
	Суп картофельный с рыбой	250	8,4	2,5	14,6	114,6	54-21с-2020
	Сердце в соусе	100	24,3	13,4	4,1	234	403
	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	54-7г-2020
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-4хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10.1	48,3	Проом.
Итого Обед		850	41	21.5	104.8	775,6	
ПОЛДНИК	Пряник глазированный	100	4,05	10,2	34,5	250	Пром.
	Банан	350	4,5	1,5	64,2	360	Пром
	Снежок	200	5,8	5	8	100,2	Пром.
Итого Полдник		650	14.35	16.7	106.7	710,2	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углеводы		
17 день							
завтрак	Помидор в нарезке	60	0,55	0,1	1,9	10,67	54-3з-2020
	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	54-12м-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10.1	48,3	Пром.
Итого Завтрак		500	32.35	9.2	54.9	431.3	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,8	7,9	170	Пром.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, курами	250	5,9	7,1	12,7	138	54-2с-2020
	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5	54-8м-2020
	Каша гречневая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г-2020
	Сок фруктовый	200	2,2	0,2	25,2	111,4	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10.1	48,3	Пром.
Итого Обед		800	33.4	25,7	111.2	935,6	
ПОЛДНИК	Вафли	100	3,6	4,8	24,4	155	Пром.
	Груша	250	0,8	0,2	7,5	38	Пром.
	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	Пром.
Итого Полдник		450	10.2	8	40,3	294,8	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углеводы		
18 день							
завтрак	Масло сливочное (порциями)	20	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Каша «Дружба»	200	5,2	11,6	25,06	226,2	54-16к-2020
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,1	48,3	Пром.
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60-2020
	Яблоко	250	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
Итого Завтрак							
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	0,9	7,2	5,3	89,5	54-16з-2020
	Суп лапша с курами	250	11,71	6,85	9,33	145,9	155
	Жаркое домашнему	240	24,07	22,51	20,66	381,5	54-9м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,1	48,3	Пром.
Итого Обед		840	12,03	19,54	71,01	425,06	
полдник							
	Печенье	100	2,3	2,9	22,3	124,7	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2ГН-2020
Итого Полдник		650	3,2	3,4	110,5	535,8	
Итого за день							