

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ЦО № 44



2025г.

М.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Филиала "ЛИБРА" ООО "ОРИОН"



Буянов А.С.

2025г.

Примерное пятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях

с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных

общеобразовательных учреждений

в период весенней кампании

на 2025 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	ккал		
Пример пищи: Неделя 1 / День 1 (понедельник)										
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	ТТК			
3	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,5	13,6	88,0	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
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	653,7				
Обед										
1	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	115	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание		
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 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	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	31	119	815				
Полдник										
1	Булочка Вапильная	100	8,8	7,8	48,0	298,3	543	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 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	11	9	93	502				
На день										
1	Соль йодированная	2,30								
	Итого за день:		56,2	62,2	301,1	1971,0				

№ п/п	Наименование блюда	Цирок пшени: Неделя 1 / День: 3 (среда)				Энергетическая ценность				№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ккал	г	г	г		
Завтрак											
Цирок пшени: Неделя 1 / День: 3 (среда)											
1	Пудинг из творога запеченный со стухенным молоком	170	26,4	16,2	32,2	373,4	241	241	241	241	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	13	13	13	Для школ, Перевалова 2013
4	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415	415	415	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18	18	18	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0					ТТК
	Итого за завтрак:	520	34	30	72	687					
Обед											
1	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,80	65,40	79	79	79	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	103	103	103	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Котлета рыбная	90	10,53	10,78	19,84	210,84	234	234	234	234	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
4	Пюре картофельное	150	3,30	4,90	22,00	145,60	354	354	354	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из плодов сухих	200	0,2	0,0	13,6	56,0	638	638	638	638	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, 2004
6	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	18	18	18	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19	19	19	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	770	22	26	98	706					
Полдник											
1	Сдоба обыкновенная	100	8,50	4,67	58,83	311,67	570	570	570	570	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	94	337	337	337	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,20	484	484	484	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	500	15	10	87	506					
На день											
1	Соль йодированная	2,30									
	Итого за день:		71,1	65,8	257,2	1898,7					

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда				Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г					
Принем пищи: Понедельник / 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 овощной с зеленым горошком	60	0,900	1,140	1,590	20,100	69	СРБ Перевалов А.Я., 5-е издание		
2	Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной	210	2,66	4,36	8,39	83,74	82	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
3	Биточек куриный	90	13,77	26,46	13,91	349,20	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	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 рецептов блод 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		
	Итого за обед:	810	29	40	103	892				
Полдник										
1	Пирожок с повидлом	100	4,48	2,48	50,30	267,05	406	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 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				
На день										
	Итого за день:	2,30	44,5	65,5	258,7	1880,0				

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал	ккал				
Прием пищи: Неделя 1 / День 5 (пятница)													
Завтрак													
1	Омлет с сыром запеченный	190	29,90	32,30	4,18	481,20	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	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 Кучма, 2016					
	Итого за завтрак:	500	44	42	79	918							
Обед													
1	Огурец консервированный	60	0,42	0,06	2,22	8,22	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
2	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне и сметаной	210	3,08	3,91	11,04	92,04	96	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 плодов	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					
	Итого за обед:	780	24	26	131	871							
Полдник													
1	Булочка с изюмом	100	7,67	7,08	55,35	315,51	415	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 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					
	Итого за полдник:	500	10	8	92	494							
На день													
1	Соль йодированная	2,30											
	Итого за день:		77,6	75,3	301,1	2283,4							
	Среднее за 5 дней завтрак:		25,2	27,7	79,2	684,3							
	Среднее за 5 дней обед:		25,6	29,7	125,7	873,9							
	Среднее за 5 дней полдник:		10,6	7,7	92,1	502,2							
	Среднее за 5 дней:		61,4	65,0	297,0	2060,3							