

---

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ЦО№44  
Трусова М.В.  
24 октября 2024г

**Примерное пятидневное меню для питания детей в  
оздоровительном лагере с дневным пребыванием,  
созданного на базе МБОУ ЦО№44 (СП «Школа»)  
в период осенней компании  
на 2024 год**

ТУЛА 2024г





Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углеводы		
<b>3 день</b>							
<b>завтрак</b>	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	54-1т-2020
	Молоко сгущенное с сахаром	50	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.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
<b>Итого Завтрак</b>		<b>460</b>	<b>16,54</b>	<b>23,67</b>	<b>126,1</b>	<b>573,3</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	100	0,8	2,7	4,6	45,7	
	Суп гороховый с мясом	250	8,2	3,5	18,7	238,7	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.
<b>Итого Обед</b>		<b>830</b>	<b>27,1</b>	<b>33,2</b>	<b>74,7</b>	<b>691,7</b>	
<b>полдник</b>	Йогурт	100	2,7	3,2	3,8	54,3	Пром
	Зефир	100	0,4	0	39,5	146	Пром.
	Мандарин	100	0,6	0,2	6	35	№112
<b>Итого Полдник</b>		<b>300</b>	<b>10,8</b>	<b>8,2</b>	<b>55,4</b>	<b>340,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1895</b>	<b>54,4</b>	<b>65,07</b>	<b>256,25</b>	<b>1833,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углеводы		
<b>4 день</b>							
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 Завтрак		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		845	46,16	25,97	75,28	721	
полдник	Сок фруктовый	200	0,4	0	20,6	84	Пром.
	Пряник тульский	150	5,8	6,5	71,6	364	Пром.
	Груша	250	0,8	0,2	7,5	38	Пром.
Итого Полдник		600	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		
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,9	9	0	107,4	54-1з-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.
	Вафли	100	2,3	2,9	22,3	124,7	Пром.
	<b>Итого</b>		<b>545</b>	<b>11,6</b>	<b>10,9</b>	<b>9,8</b>	<b>593</b>
<b>Обед</b>	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.
<b>Итого Обед</b>		<b>800</b>	<b>26</b>	<b>16,15</b>	<b>66,6</b>	<b>638</b>	
<b>полдник</b>	Ацидолак	250	5,4	6,4	7,6	109,6	Пром.
	Пастила	100	0,24	0	48	193,2	Пром.
<b>Итого Полдник</b>		<b>350</b>	<b>11,6</b>	<b>7</b>	<b>80</b>	<b>303</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2090</b>	<b>82,1</b>	<b>42,4</b>	<b>206,3</b>	<b>1568</b>	