

---

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ЦО№44  
Трусова М.В.

**Примерное пятидневное меню  
для весеннего лагеря дневного пребывания  
МБОУ ЦО№44  
2024-2025 учебный год**

ТУЛА 2025г

---

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>							
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.
<b>ИТОГО Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>22,58</b>	<b>16,86</b>	<b>82,7</b>	<b>572,7</b>	
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	100	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.
<b>Итого Обед</b>		<b>860</b>	<b>28,1</b>	<b>27,2</b>	<b>75,8</b>	<b>661</b>	
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.
	Конфета	100	4	39,5	54,2	435,1	Пром.
<b>ИТОГО Полдник</b>		<b>550</b>	<b>4,16</b>	<b>4,8</b>	<b>77</b>	<b>367,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1875</b>	<b>54,84</b>	<b>48,86</b>	<b>235,5</b>	<b>1601,5</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	жиры	Углеводы			
<b>3 день</b>								
завтрак	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.	
	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	
Итого Завтрак		480	16,54	23,67	126,1	787		
Обед	Салат из свеклы отварной	100	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.	
		830						
Итого Обед		830	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.	
	Мандарин	100	0,6	0,2	6	35	№112	
	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		
<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	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	

