

СОГЛАСОВАНО

Директор

*МБОУ СО № 53*  
*И.И. Гагарин*



*Артемова И.В.*  
"15" *марта* 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Филиала в г. Тула

Вальтер Р.М.

"15" *марта* 2024г.

**Примерное десятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях  
с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных  
общеобразовательных учреждений  
в период весенней кампании  
на 2024 г.**

**для возрастной категории с 12 лет и старше**

**Рацион: завтрак, обед, полдник**

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г			
Прием пищи: Пельмени 1 / Дель 1 (повседневные)												
Завтрак												
1	Макаронны с сыром	270	20,4	18,3	66,2	511,7	226	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Кондитерское изделие	20	0,16	0,02	16,0	72,4	418	ТТК				
3	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
	Итого за завтрак:	550	29,4	24,1	129,4	860,7						
	Обед											
1	Щиры кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	115	СРБ Перещатов А.Л., 5-е издание				
2	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	260	2,06	5,72	9,48	98,52	157	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
3	Плов с курицей	280	18,23	23,21	69,88	516,12	291	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 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	40	3,1	1,2	20,5	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0	118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
	Итого за обед:	940	29	40	147	1021						
	Полдник											
1	Ширококо с картошкой	100	6,7	8,7	43,6	230,1	543	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 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	9	10	89	454						
	На день:											
1	Соль йодированная	2,30										
2	Аскорбиновая кислота	0,030										
	Итого за день:		67,0	73,5	364,9	2335,5						

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г			
Пример пищевого рациона 1 / День 2 (Вторник)												
Завтрак												
1	Каша Дружба	250	8,8	7,8	45,4	321,3	275	Для школ, Перевалова 2013				
2	Сыр	20	4,6	6	0	71,6	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевалова 2013				
4	Кондитерское изделие	50	0,4	0,1	39,9	163,0	420	ТТК				
5	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
	<b>Итого за завтрак:</b>	570	17	23	112	759		ТТК				
	<b>Обед</b>											
1	Кукуруза консервированная	100	0,10	0,00	78,20	313,00	102	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015				
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречихой на мясном бульоне	260	5,29	2,18	19,93	120,89	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
3	Гуляш из говядины	100	15,08	17,55	29,89	361,33	309	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015				
4	Макаронные изделия отварные	180	6,96	5,28	44,40	253,20	342	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015				
5	Компот из свежих фруктов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,1	1,2	20,5	104,7	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0	118,2						
	<b>Итого за обед:</b>	940	34	27	234	1341						
	<b>Полдник</b>											
1	Булочка казорватинная	100	7,83	8,00	56,50	360,00	563	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				
	<b>Итого за полдник:</b>	500	11	9	93	538						
	<b>На десерт:</b>											
1	Соль йодированная	2,30										
2	Аскорбиновая кислота	0,030										
	<b>Итого за день:</b>		61,7	59,0	438,8	2638,0						



№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белок		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г			
Пример пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)												
Завтрак												
1	Пудинг из творога запаренный со сметаной и сахаром	170	26,4	16,2	32,2	373,4	241	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевалова 2013				
3	Кондитерское изделие	35	0,3	0,0	27,9	114,1		ТТК				
4	Каша-овсянка на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
5	Хлеб из муки пшеничной	40	4,5	1,7	30,8	157,0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
6	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0		ТТК				
	<b>Итого за завтрак:</b>	555	36	30	110	853						
	<b>Обед</b>											
1	Салат из квашеной капусты	100	1,60	10,10	3,00	109,00	79	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	3,10	3,32	11,64	88,94	103	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015				
3	Котлета рыбная	100	11,70	11,98	22,05	234,23	234	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015				
4	Цифире картофельное	180	3,96	5,88	26,40	174,72	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
5	Козинет из ватров сушеных	200	0,2	0,0	13,6	56,0	638	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, 2004				
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,1	1,2	20,5	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0	118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
	<b>Итого за обед:</b>	930	27	33	121	886						
	<b>Полдник</b>											
1	Сдобы обыкновенная	100	8,50	4,67	58,83	311,67	570	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015				
2	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
3	Кисель молочный vanilla	200	5,80	5,00	8,00	100,20	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
	<b>Итого за полдник:</b>	500	15	10	87	506						
	<b>На ужин:</b>											
1	Соль йодированная	2,40										
2	Аскорбиновая кислота	0,030										
	<b>Итого за день:</b>		78,0	73,9	318,6	2244,5						

№ в/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	кг	г	кг	г	кг	ккал				
Пример пищи: Неделя 1 / День 4 (завтрак)												
Завтрак												
1	Капша 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	13	ТТК Для школ, Перевазов 2013
3	Масло сливочное	10		0,1		8,3		0,1		74,9	377	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015
4	Чай с лимоном	200		0,28		0,07		10,20		43,47	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	20		1,5		0,6		10,3		52,4		
	<b>Итого за завтрак:</b>	555		9		22		60		517	69	СРБ Перевазов А.Я., 5-е издание
	<b>Обед</b>											
1	Салат овощной с зеленым горошком	100		1,50		1,90		2,65		33,50	82	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015
2	Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной	260		3,29		5,40		10,39		103,85	295	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015
3	Быдонец куриный	100		15,30		29,40		15,46		388,00	330	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015
4	Супс сметанный	30		0,42		1,50		1,76		22,23	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Капша гречневая расщепчатая	180		7,6		6,5		34,3		225,4	512	Сборник рецептов блюд Перевазов А.Я., 5-е издание
6	Кашкот из ячменя	200		0,3		0,0		17,5		72,0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб из муки пшеничной	40		3,1		1,2		20,5		104,7	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	60		3,6		0,8		24,0		118,2		
	<b>Итого за обед:</b>	970		35		47		127		1068	406	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015
	<b>Полдник</b>											
1	Пирожок с яблоком	100		4,48		2,48		50,30		267,05	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
2	Фрукты свежие	200		0,8		0,8		19,6		94	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок фруктовый	200		1,00		0,00		25,40		110,00		
	<b>Итого за полдник:</b>	500		6		3		95		471		
	<b>На день:</b>											
1	Соль йодированная	2,30										
2	Аскорбиновая кислота	0,030										
	<b>Итого за день:</b>			50,5		71,9		282,2		2055,5		



№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал				
Пример питания: Понедельник 1 / День 5 (вспомогательный)												
Завтрак												
1	Омлет с сыром запеченный	240	37,77	40,80	5,28	697,73	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Горинск зеленый консервир.	50	5,15	2,45	30	163	ТТК					
3	Каша-пшеница на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
4	Кондитерское изделие	35	0,2	0,0	28,0	113,4	ТТК					
5	Хлеб из муки пшеничной	40	4,5	1,7	30,8	157,0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
Итого за завтрак:		565	52	49	103	1128						
Обед												
1	Огурец консервированный	100	0,80	0,08	1,70	13,60	107	СРБ Перевалов А.Я., 5-е издание				
2	Суп картофельный с рыбой	250	4,98	0,73	15,68	134,91	101	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015				
3	Жареное на домашнему	280	17,83	23,97	80,54	635,44	259	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015				
4	Компот из свежих фруктов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015				
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,1	1,2	20,5	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0	118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
Итого за обед:		930	30	27	159	1075						
Полдник												
1	Булочка с изюмом	100	7,67	7,08	55,35	315,51	415	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 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												
2,30												
0,030												
1	Соль йодированная		92,4	83,2	354,3	2696,6						
2	Аскорбиновая кислота		28,5	29,7	103,0	823,5						
Итого за день:			31,2	34,7	157,6	1078,1						
Среднее за 5 дней завтрак:			10,2	7,9	91,2	492,5						
Среднее за 5 дней обед:			69,9	72,3	351,8	2394,0						
Среднее за 5 дней полдник:												