

СОГЛАСОВАНО

Директор

М.В.У. со 153

И.И. Голосого

Бурманова М.В.

15 марта 2024г.

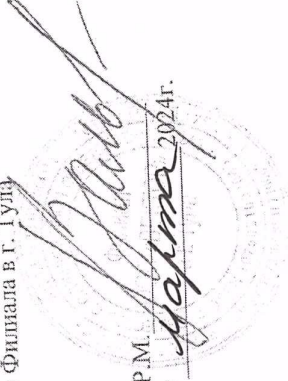


УТВЕРЖДАЮ

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 7 до 11 лет
Рацион: завтрак, обед, полдник*

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Безья		Жиры		Углевода		Энергетическая ценность ккал	№ ТК собрания	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г			
Принем пищи: Неделя I / День I (воскресенье)												
Завтрак												
1	Макароны с сыром	240	18,1	16,3	58,8	454,8	22,6	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Ковнигерское взелне	20	0,16	0,02	16,0	72,4	418	ТТК				
3	Кофейный напиток из молока	200	4,4	4,0	16,4	119,6	18	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	25,7	21,5	111,8	751,5						
	Обед											
1	Икра сабачкова	60	1,14	5,34	4,62	71,40	115	СРБ Перещалов 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 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	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	Цирюк с картофелем	100	6,7	8,7	43,6	250,1	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:		57,5	67,3	319,3	2020,5						

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Блюда		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	кг	г	кг	г	кг	г	кг			
Присем пища: Неделя 1 / Дня 2 (Вторник)												
Завтрак												
1	Каши Дружба	200		7,0		7,1		41,3		257,0	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		ТТК
5	Чай	200		0,0		0,0		6,0		24,0	420	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
	Итого за завтрак:	520		15		23		108		695		ТТК
	Объем											
1	Кукуруза консервированная	60		0,06		0,00		46,92		187,80		
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) и грибами на мясном бульоне	210		4,27		1,76		16,09		97,64	102	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015
3	Тушиш из говядины	100		15,08		17,55		29,89		361,33	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Макаронные изделия отварные	150		5,80		4,40		37,00		211,00	309	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
6	Хлеб из муки пшеничной	30		2,3		0,9		15,4		78,5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,4		0,5		16,0		78,8	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	790		30		25		178		1084		
	Подливка											
1	Бульонка кальмарная	100		7,83		8,00		56,50		360,00	563	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		11		9		93		538		
	На день:											
1	Соль йодированная	2,30										
2	Аскорбиновая кислота	0,030										
	Итого за день:			55,7		56,3		379,0		2317,5		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда			Безья			Жира			Углевода			Энергетическая ценность	№ ПК	сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г				
Присем пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)																	
Завтрак																	
1	Пудинг из творога запеченный со стучальником	170	26,4	16,2	32,2	373,4	241	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016									
2	Мясло сыроечное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевогюва, 2013									
3	Кондитерское изделие	35	0,3	0,0	27,9	114,1		ТТК									
4	Каша-паштук из молока	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									
	Итого за завтрак:	555	36	30	110	853											
	Обед																
1	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,80	65,40	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	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015									
3	Котлета рыбная	90	10,53	10,78	19,84	210,84	234	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015									
4	Шницель картофельный	150	3,30	4,90	22,00	145,60	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016									
5	Компот из яблок сушеных	200	0,2	0,0	13,6	56,0	638	Сборник рецептов биол и кулинарных изделий, 2004									
6	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016									
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016									
	Итого за обед:	770	22	26	98	706											
	Полдник																
1	Салат овощной	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	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,20	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016									
	Итого за полдник:	500	15	10	87	506											
	На день																
1	Соль йодированная	2,30															
2	Аскорбиновая кислота	0,030															
	Итого за день:		72,9	68,4	295,3	2065,1											

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углевода		Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	кг	г	кг	г	кг	г	кг			
Принем пищи: Пельмени / Дипл. 4 (сметер) / 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		0,90		1,14		1,59		20,10	69	СРБ Перевалов А.Я., 5-е издание
2	Борщ с капустой и картофелем с курятиной и сметаной	210		2,66		4,36		8,39		83,74	82	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Бигосек 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 рассычатая	150		6,3		5,4		28,6		187,8	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Компот из яблок	200		0,3		0,0		17,5		72,0	512	Сборник рецептов блюд 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 апельсиновый	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										
1	Соль йодированная	2,30										
2	Аскорбиновая кислота	0,030										
	Итого за день:			44,5		65,5		258,7		1880,0		

