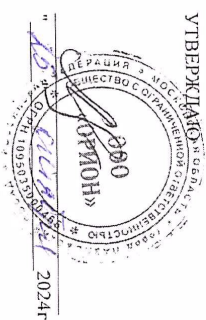


СОГЛАСОВАНО



*Ирина Викторовна  
Ирина Викторовна*  
11.05.2024г.

УТВЕРЖДАЮ



11.05.2024г.

**Примерное десятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях  
с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных  
общеобразовательных учреждений  
в период осенней каникулы  
на 2024 г.  
для возрастной категории с 12 лет и старше  
Рацион: завтрак, обед, полдник**



№ п/п	Наименование блюда	Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)					Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г				
Завтрак									
1	Каши Дружба	250	8,8	7,8	45,4	321,3	275	Для школ, Перевалова 2013	
2	Сыр в нарезке	20	4,6	6	0	71,6	16	Для обуч образовательных организаций Кучука, 2016	
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевалова 2013	
4	Кондитерское изделие	35	0,4	0,1	39,9	163,0		ТТК	
5	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	6,0	24,0	420	Для обуч образовательных организаций Кучука, 2016	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучука, 2016	
Итого за завтрак:		555	17	23	112	759			
Обед									
1	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	24,00	39	Для обуч образовательных организаций Кучука, 2016	
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречкаши на мясном бульоне	260	5,29	2,18	19,93	120,89	102	Для обуч образовательных организаций Тусуляна, 2015	
3	Гуляш из говядины	100	13,08	17,55	29,89	361,33	354	Для обуч образовательных организаций Кучука, 2016	
4	Макаронные изделия отварные	180	6,96	5,28	44,40	253,20	309	Для обуч образовательных организаций Тусуляна, 2015	
4	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Тусуляна, 2015	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,1	1,2	20,5	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучука, 2016	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0	118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучука, 2016	
Итого за обед:		940	35	27	159	1052			
Полдник									
1	Булочка калорийная	100	7,83	8,00	56,50	360,00	563	Для обуч образовательных организаций Тусуляна, 2015	
2	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	86	337	Для обуч образовательных организаций Кучука, 2016	
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучука, 2016	
Итого за полдник:		500	11	9	93	538			
На ужин									
1	Соль йодированная	2,30	62,7	59,2	364,4	2349,0			
Итого за день:									

№ п/п	Наименование блюда	Пример пищи: Пельмени 1/День.3 (среда)					№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал		
Завтрак								
1	Пудинг из творога запеченный со ступенными молоком	200	31,0	19,0	37,9	439,3	241	Для обуч. образовательных организаций Куьча, 2016
2	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ. Перевалова 2013
4	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415	Для обуч. образовательных организаций Куьча, 2016
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч. образовательных организаций Куьча, 2016
6	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0		ТТК
Итого за завтрак:		550	39	33	78	752		
Обед								
1	Салат из свежих овощей	100	0,23	4,80	1,18	48,60	79	Для обуч. образовательных организаций Куьча, 2016
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и каршней	250	3,10	3,32	11,64	88,94	103	Для обуч. образовательных организаций Тугелья, 2015
3	Котлета рыбная	100	11,70	11,98	22,05	234,23	234	Для обуч. образовательных организаций Тугелья, 2015
4	Пюре картофельное	180	3,96	5,88	26,40	174,72	354	Для обуч. образовательных организаций Куьча, 2016
5	Компот из плодов сухих	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 Куьча, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0	118,2	19	Для обуч. образовательных организаций Куьча, 2016
Итого за обед:		930	26	28	119	825		
Полдник								
1	Слоба обыкновенная	100	8,50	4,67	58,83	311,67	570	Для обуч. образовательных организаций Тугелья, 2015
2	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	94	337	Для обуч. образовательных организаций Куьча, 2016
3	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,20	484	Для обуч. образовательных организаций Куьча, 2016
Итого за полдник:		500	15	10	87	506		
На день								
1	Соль йодированная	2,30	79,5	70,9	284,3	2083,6		
Итого за день:								

№ п/п	Наименование блюда	Пример пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)					Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г				
Завтрак									
1	Каша рисовая	200	5,0	10,5	28,0	226,9	202	Для обуч образовательных организаций Кучума, 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 Тучельян, 2015	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	18	Для обуч образовательных организаций Кучума, 2016	
Итого за завтрак:		555	9	22	60	517			
Обед									
1	Салат Летний	100	2,03	6,05	5,73	85,35	34	Для обуч образовательных организаций Тучельян, 2015	
2	Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной	260	3,29	5,40	10,39	103,85	82	Для обуч образовательных организаций Тучельян, 2015	
3	Биточек куриный	100	15,30	29,40	15,46	388,00	295	Для обуч образовательных организаций Тучельян, 2015	
4	Суп с сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	330	Для обуч образовательных организаций Тучельян, 2015	
5	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	6,5	34,3	225,4	341	Для обуч образовательных организаций Кучума, 2016	
6	Компот из яблок	200	0,3	0,0	17,5	72,0	512	Сборник рецептов Бюро Перевалов А.Я., 5-е издание	
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3,1	1,2	20,5	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучума, 2016	
8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0	118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучума, 2016	
Итого за обед:		970	36	51	130	1120			
Полдник									
1	Пирожок с повидлом	100	4,48	2,48	50,30	267,05	406	Для обуч образовательных организаций Тучельян, 2015	
2	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучума, 2016	
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучума, 2016	
Итого за полдник:		500	6	3	95	471			
На день									
Итого за день:		2,30	51,1	76,1	285,3	2107,4			

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г					
Пример пище: Неделя 1 / День 5 (пятница)												
Завтрак												
1	Омлет с сыром запеченный	240	37,77	40,80	5,28	607,73	231	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Горошек зеленый консервир.	50	5,15	2,45	30	163	ТТК	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
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	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:		550	53	51	90	1097						
Обед												
1	Огурец свежий	100	0,70	0,10	3,70	13,70	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
2	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне и сметаной	260	3,81	4,84	13,67	113,95	96	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015				
3	Джаркое по домашнему	280	17,83	23,97	80,54	635,44	259	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015				
4	Компот из свежих плодов	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:		940	29	31	159	1055						
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												
1	Соль поваренная	2,30										
Итого за день:			92,5	89,3	341,2	2446,0						
Среднее за 5 дней завтрак:			29,3	30,6	93,1	793,1						
Среднее за 5 дней обед:			30,7	33,6	142,2	993,5						
Среднее за 5 дней полдник:			10,6	7,7	92,1	502,2						
Среднее за 5 дней:			70,7	71,9	327,3	2288,7						