

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ЦО №50



Сахно А. Б.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Филиала "ЛИБРА" ООО "ОРИОН"



Буянов А.С.

*Примерное пятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях
с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных
общеобразовательных учреждений
в период весенней кампании
на 2025 г.
для возрастной категории с 7 до 11 лет
Рацион: завтрак, обед, полдник*

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № ТК сборника | Сборник |
|--|---|------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|------------------|---|
| | | г | г | г | г | ккал | | |
| Прием пищи: Неделя 1 / День 1 (понедельник) | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Макароны с сыром | 240 | 16.9 | 16.7 | 40.1 | 378.0 | 226 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2 | Кондитерское изделие | 20 | 1.50 | 1.96 | 14.9 | 83.0 | | ТТК |
| 3 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2.8 | 2.5 | 13.6 | 88.0 | 418 | 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 | 24.2 | 22.3 | 89.2 | 653.7 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Икра кабачковая | 60 | 1.14 | 5.34 | 4.62 | 71.40 | 115 | СРБ Первалов 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 Тутельян, 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 | Булочка Ванильная | 100 | 8.8 | 7.8 | 48.0 | 298.3 | 543 | 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 фруктовый | 200 | 1.00 | 0.00 | 25.40 | 110.00 | 484 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого за полдник: | 500 | 11 | 9 | 93 | 502 | | |
| На день | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2.30 | | | | | | |
| | Итого за день: | | 58.2 | 62.2 | 301.1 | 1971.0 | | |

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № ТК сборника | Сборник |
|--|--|------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|------------------|---|
| | | г | г | г | г | ккал | | |
| Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник) | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Каша Дружба | 200 | 7.0 | 7.1 | 41.3 | 257.0 | 275 | Для школ, Первалова 2013 |
| 2 | Сыр в нарезке | 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, Первалова 2013 |
| 4 | Кондитерское изделие | 35 | 0.3 | 0.0 | 27.9 | 114.1 | | ТТК |
| 5 | Чай с сахаром | 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: | 505 | 15 | 23 | 96 | 646 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Кукуруза консервированная | 60 | 0.06 | 0.00 | 46.92 | 187.80 | | ТТК |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками на мясном бульоне | 210 | 4.27 | 1.76 | 16.09 | 97.64 | 102 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 3 | Гуляш 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 Тутельян, 2015 |
| 4 | Компот из свежих плодов | 200 | 0.08 | 0.08 | 16.93 | 69.25 | 342 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 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 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1 | Булочка калорийная | 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 |
| | Итого за полдник: | 500 | 11 | 9 | 93 | 538 | | |
| На день | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2.30 | | | | | | |
| | Итого за день: | | 55.6 | 56.3 | 367.0 | 2268.6 | | |

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № ТК сборника | Сборник |
|--|--|------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|------------------|---|
| | | г | г | г | г | ккал | | |
| Прием пищи: Неделя 1 / День 3 (среда) | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком | 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, Первалова 2013 |
| 4 | Какао-напиток на молоке | 200 | 4.0 | 3.8 | 9.1 | 86.5 | 415 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.7 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 6 | Фрукты свежие | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | | ТТК |
| | Итого за завтрак: | 520 | 34 | 30 | 72 | 687 | | |
| 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 | Пюре картофельное | 150 | 3.30 | 4.90 | 22.00 | 145.60 | 354 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 5 | Компот из плодов сухих | 200 | 0.2 | 0.0 | 13.6 | 56.0 | 638 | Сборник рецептур блюд 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 | Сдоба 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 | 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 | | | | | | |
| | Итого за день: | | 71.1 | 65.8 | 257.2 | 1898.7 | | |

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № ТК сборника | Сборник |
|--|---|------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|------------------|---|
| | | г | г | г | г | ккал | | |
| Прием пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг) | | | | | | | | |
| 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, Первалова 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 | 0.900 | 1.140 | 1.590 | 20.100 | 69 | СРБ Первалов А. Я., 5-е издание |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной | 210 | 2.66 | 4.36 | 8.39 | 83.74 | 82 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 3 | Биточек 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 рассыпчатая | 150 | 6.3 | 5.4 | 28.6 | 187.8 | 341 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 6 | Компот из изюма | 200 | 0.3 | 0.0 | 17.5 | 72.0 | 512 | Сборник рецептов блюд Первалов 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 фруктовый | 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 | | | | | | |
| | Итого за день: | | 44.5 | 65.5 | 258.7 | 1880.0 | | |

| № п/п | Наименование блюда | Вес блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | № ТК сборника | Сборник |
|--|---|------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|------------------|---|
| | | г | г | г | г | ккал | | |
| Прием пищи: Неделя 1 / День 5 (пятница) | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 1 | Омлет с сыром запеченный | 190 | 29.90 | 32.30 | 4.18 | 481.20 | 231 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2 | Горошек зеленый консервир. | 50 | 5.15 | 2.45 | 30 | 163 | | ТТК |
| 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 |
| 5 | Хлеб из муки пшеничной | 40 | 3.0 | 1.2 | 20.6 | 104.7 | 18 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 44 | 42 | 79 | 918 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| 1 | Огурец консервированный | 60 | 0.42 | 0.06 | 2.22 | 8.22 | 37 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 |
| 2 | Рассольник Ленинградский на мясном бульоне и сметаной | 210 | 3.08 | 3.91 | 11.04 | 92.04 | 96 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 3 | Жаркое по домашнему | 240 | 15.28 | 20.54 | 69.03 | 544.66 | 259 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 4 | Компот из свежих плодов | 200 | 0.08 | 0.08 | 16.93 | 69.25 | 342 | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 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 | 24 | 26 | 131 | 871 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| 1 | Булочка с изюмом | 100 | 7.67 | 7.08 | 55.35 | 315.51 | 415 | 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 |
| | Итого за полдник: | 500 | 10 | 8 | 92 | 494 | | |
| На день | | | | | | | | |
| 1 | Соль йодированная | 2.30 | | | | | | |
| | Итого за день: | | 77.6 | 75.3 | 301.1 | 2283.4 | | |
| | Среднее за 5 дней завтрак: | | 25.2 | 27.7 | 79.2 | 684.3 | | |
| | Среднее за 5 дней обед: | | 25.6 | 29.7 | 125.7 | 873.9 | | |
| | Среднее за 5 дней полдник: | | 10.6 | 7.7 | 92.1 | 502.2 | | |
| | Среднее за 5 дней: | | 61.4 | 65.0 | 297.0 | 2060.3 | | |