

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ ЦО №50



Сахно А. Б.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Филиала "ЛИБРА" ООО "ОРИОН"



**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 12 лет и старше**

**Рацион: завтрак, обед, полдник**

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 1 (понедельник)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Макароны с сыром	270	20.4	18.3	66.2	511.7	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	60	4.5	1.7	30.8	157.0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>29.2</b>	<b>24.5</b>	<b>125.4</b>	<b>839.7</b>		
<b>Обед</b>								
1	Икра кабачковая	100	0.70	0.10	3.70	13.70	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
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 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	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>940</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>143</b>	<b>915</b>		
<b>Полдник</b>								
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>93</b>	<b>502</b>		
<b>На день</b>								
1	Соль йодированная	2.30						
	<b>Итого за день:</b>		<b>67.7</b>	<b>64.2</b>	<b>361.4</b>	<b>2257.4</b>		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Каша Дружба	250	8.8	7.8	45.4	321.3	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	0.4	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 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>	<b>555</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>112</b>	<b>759</b>		
<b>Обед</b>								
1	Кукуруза консервированная	100	0.1	0	78.2	313		ТТК
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками на мясном бульоне	260	5.29	2.18	19.93	120.89	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	180	6.96	5.28	44.40	253.20	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	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>	<b>940</b>	<b>34</b>	<b>27</b>	<b>234</b>	<b>1341</b>		
<b>Полдник</b>								
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>93</b>	<b>538</b>		
<b>На день</b>								
1	Соль йодированная	2.30						
	<b>Итого за день:</b>		<b>61.7</b>	<b>59.0</b>	<b>438.8</b>	<b>2638.0</b>		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	200	31.0	19.0	37.9	439.3	241	Для обуч образовательных организаций Кучма, 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 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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>39</b>	<b>33</b>	<b>78</b>	<b>752</b>		
<b>Обед</b>								
1	Салат из квашеной капусты	100	0.87	10.00	4.40	109.49	48	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	Пюре картофельное	180	3.96	5.88	26.40	174.72	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	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>	<b>930</b>	<b>27</b>	<b>33</b>	<b>123</b>	<b>886</b>		
<b>Полдник</b>								
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>87</b>	<b>506</b>		
<b>На день</b>								
1	Соль йодированная	2.30						
	<b>Итого за день:</b>		<b>80.1</b>	<b>76.1</b>	<b>287.6</b>	<b>2144.5</b>		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)</b>								
<b>Завтрак</b>								
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>9</b>	<b>22</b>	<b>60</b>	<b>517</b>		
<b>Обед</b>								
1	Салат овощной с зеленым горошком	100	1.50	1.90	2.65	33.50	69	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 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 Тутельян, 2015
3	Биточек куриный	100	15.30	29.40	15.46	388.00	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	180	7.6	6.5	34.3	225.4	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Компот из изюма	200	0.3	0.0	17.5	72.0	512	Сборник рецептур блюд Первалов А.Я., 5-е издание
7	Хлеб из муки пшеничной	40	3.1	1.2	20.5	104.7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	60	3.6	0.8	24.0	118.2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за обед:</b>	<b>970</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>127</b>	<b>1068</b>		
<b>Полдник</b>								
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>95</b>	<b>471</b>		
<b>На день</b>								
1	Соль йодированная	2.30						
	<b>Итого за день:</b>		<b>50.5</b>	<b>71.9</b>	<b>282.2</b>	<b>2055.5</b>		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал		
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 5 (пятница)</b>								
<b>Завтрак</b>								
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
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	4.5	1.7	30.8	157.0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>90</b>	<b>1097</b>		
<b>Обед</b>								
1	Огурец консервированный	100	0.80	0.10	1.70	13.00	107	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне и сметаной	260	3.81	4.84	13.67	113.95	96	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Жаркое по домашнему	280	17.83	23.97	80.54	635.44	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	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>940</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>157</b>	<b>1055</b>		
<b>Полдник</b>								
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
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>92</b>	<b>494</b>		
<b>На день</b>								
1	Соль йодированная	2.30						
	<b>Итого за день:</b>		<b>92.6</b>	<b>89.3</b>	<b>339.2</b>	<b>2645.3</b>		
	<b>Среднее за 5 дней завтрак:</b>		<b>29.3</b>	<b>30.6</b>	<b>93.1</b>	<b>793.1</b>		
	<b>Среднее за 5 дней обед:</b>		<b>30.6</b>	<b>33.8</b>	<b>156.7</b>	<b>1052.9</b>		
	<b>Среднее за 5 дней полдник:</b>		<b>10.6</b>	<b>7.7</b>	<b>92.1</b>	<b>502.2</b>		
	<b>Среднее за 5 дней:</b>		<b>70.5</b>	<b>72.1</b>	<b>341.8</b>	<b>2348.1</b>		