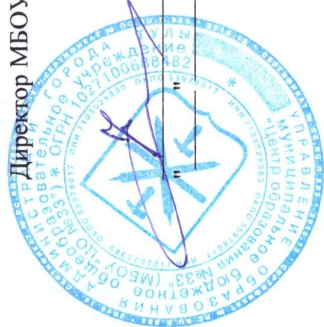


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ЦО № 33



Мухоморова О.В.
2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Филиала «ОРИОН» ООО «ОРИОН»



Буянов А.С.
2025г.

**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				Энергетическая ценность				№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	ккал	г	г	г		
Принем 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	г	г	г	г	ккал	ккал		
Принем пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)													
Завтрак													
1	Каша Дружба	200	7,0	7,1	41,3	257,0	275	Для школ, Перевалова 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, Перевалова 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	55,6	56,3	367,0	2268,6							
	Итого за день:												

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал	ккал				
Примечание: Неделя 1 / День 3 (среда)													
Завтрак													
1	Пудинг из творога запеченный со ступеным 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, 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					
	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 рецептов 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							
Подник													
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 подник:	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	кг	г	г	г	г	ккал	ккал				
Принем пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)													
Завтрак													
1	Каша рисовая	200		5,0	10,5	28,0		226,9		202		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		13	Для школ. Перевалова 2013
4	Чай с лимоном	200		0,28	0,07	10,20		43,47		377		377	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
5	Хлеб из муки пшеничной	20		1,5	0,6	10,3		52,4		18		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		69	СРБ Перевалов 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		82	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Биточек куриный	90		13,77	26,46	13,91		349,20		295		295	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
4	Соус сметанный	30		0,42	1,50	1,76		22,23		330		330	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
5	Каша гречневая рассыпчатая	150		6,3	5,4	28,6		187,8		341		341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
6	Компот из изюма	200		0,3	0,0	17,5		72,0		512		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		18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
8	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,4	0,5	16,0		78,8		19		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		406	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие	200		0,8	0,8	19,6		94		337		337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
3	Сок фруктовый	200		1,00	0,00	25,40		110,00		484		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					Энергетическая ценность					№ ТК сборника	Сборник	
		г	г	г	г	г	ккал	г	г	г	г			
Приним пища: 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	77,6	75,3	301,1	2283,4								
	Итого за день:													
	Среднее за 5 дней завтрак:													
	Среднее за 5 дней обед:													
	Среднее за 5 дней полдник:													
	Среднее за 5 дней:													