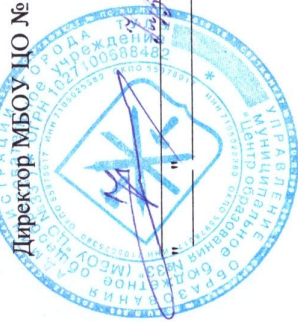


СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ЦО № 33



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 ккэл	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г			
Прием пищи: Недела 1 / День 1 (понедельник)												
Завтрак												
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	418	ТТК				
3	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,5	13,6	88,0	18	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				
	Итого за завтрак:	550	29,2	24,5	125,4	839,7						
Обед												
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				
	Итого за обед:	940	28	31	143	915						
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:		67,7	64,2	361,4	2257,4						

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	ккал				
Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)												
Завтрак												
1	Каша 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 Кучма, 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 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>						
Обед												
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>						
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				
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>500</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>93</b>	<b>538</b>						
На день												
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 ккал	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	г	г	г	г	г	г			
<b>Прием пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)</b>												
<b>Завтрак</b>												
1	Каша риса	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	13	ТТК				
3	Масло слиное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	18	Для школ, Первалова 2013				
4	Чай с лимм	200	0,28	0,07	10,20	43,47	377	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015				
5	Хлеб из м.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 овсой с зеленым горошком	100	1,50	1,90	2,65	33,50	69	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015				
2	Борщ с катой и картофелем с курицей и сметаной	260	3,29	5,40	10,39	103,85	82	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015				
3	Биточек кный	100	15,30	29,40	15,46	388,00	295	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015				
4	Соус сметый	30	0,42	1,50	1,76	22,23	330	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015				
5	Каша гречая рассыпчатая	180	7,6	6,5	34,3	225,4	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
6	Компот изома	200	0,3	0,0	17,5	72,0	512	Сборник рецептов блюд. Первалов А.Я., 5-е издание				
7	Хлеб из мушеничной	40	3,1	1,2	20,5	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
8	Хлеб ржаненичный	60	3,6	0,8	24,0	118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
	<b>Итого за об:</b>	<b>970</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>127</b>	<b>1068</b>						
<b>Полдник</b>												
1	Пирожок видлом	100	4,48	2,48	50,30	267,05	406	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015				
2	Фрукты сне	200	0,8	0,8	19,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
3	Сок фрукый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016				
	<b>Итого за пник:</b>	<b>500</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>95</b>	<b>471</b>						
<b>На день</b>												
1	Соль йодианная	2,30										
	<b>Итого за д:</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	г	г	ккал				
Примечание: 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	415	ТТК				
3	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5		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				
	Итого за завтрак:	550	53	51	90	1097						
Обед												
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				
	Итого за обед:	940	29	31	157	1055						
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:		92,6	89,3	339,2	2645,3						
	Среднее за 5 дней завтрак:		29,3	30,6	93,1	793,1						
	Среднее за 5 дней обед:		30,6	33,8	156,7	1052,9						
	Среднее за 5 дней полдник:		10,6	7,7	92,1	502,2						
	Среднее за 5 дней:		70,5	72,1	341,8	2348,1						