

УТВЕРЖДАЮ



СОГЛАСОВАНО

Директор



*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	Пример пития: Понедельник 1/День 1 (поисследователь)					Энергетическая ценность, ккал	№ МК «борника»	«Борник»
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ккал			
Завтрак									
1	Макаронны с сыром	270	20,4	18,3	66,2	511,7	226	Для обуч образовательных организаций Куьча, 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 Куьча, 2016	
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	18	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016	
Итого за завтрак:		550	29,2	24,5	125,4	839,7			
Обед									
1	Огурец свежий	100	0,70	0,10	3,70	13,70	37	Для обуч образовательных организаций Куьча, 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 Куьча, 2016	
3	Циол с курицей	280	18,23	23,21	69,88	516,12	291	Для обуч образовательных организаций Туьелья, 2015	
4	Отвар из шиповника	200	0,24	0,11	15,34	64,23	482	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,1	1,2	20,5	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016	
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0	118,2	19	Для обуч образовательных организаций Куьча, 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 Туьелья, 2015	
2	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016	
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	484	Для обуч образовательных организаций Куьча, 2016	
Итого за полдник:		500	11	9	93	502			
На день									
1	Соль, йодированная	2,30	67,7	64,2	361,4	2257,4			
Итого за день:									

№ п/п	Наименование блюда	Пример диеты: Период 1 / Январь 2 (Вторник)					Энергетическая ценность ккал	№ МК «борника»	С борник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ккал			
Завтрак									
1	Каша Дружба	250	8,8	7,8	45,4	321,3	275	Для школ, Перевалона 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, Перевалона 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	
	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 Кучма, 2016	
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 Тутьельял, 2015	
3	Гуляш из говядины	100	15,08	17,55	29,89	361,33	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Макаронные изделия отпарные	180	6,96	5,28	44,40	253,20	309	Для обуч образовательных организаций Тутьельял, 2015	
4	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Тутьельял, 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	
	Итого за обед:	940	35	27	159	1052			
Подлник									
1	Булочка калорийная	100	7,83	8,00	56,50	360,00	563	Для обуч образовательных организаций Тутьельял, 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 подлник:	500	11	9	93	538			
На день									
1	Соль йодированная	2,30	62,7	59,2	364,4	2349,0			
	Итого за день:								

№ п/п	Наименование блюда	Присл питание: Период 1 / День 3 (среда)					Дневная норма	№ МК борника	Сборник
		Всего блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал			
Завтрак									
1	Пудинг из творога заправленный со ступеным молоком	200	31,0	19,0	37,9	439,3	241	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016 Для школ, Пережолова 2013	
2	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13		
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 ТТК	
6	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0			
	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 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	Щур картофельное	180	3,96	5,88	26,40	174,72	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Компот из ягод 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 Кучма, 2016	
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0	118,2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого за обед:	930	26	28	119	825			
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	79,5	70,9	284,3	2083,6			
	Итого за день:								

№ п/п	Наименование блюда	Премия: Неделя 1 / День 5 (пятница)					Энергетическая ценность ккал	№ ТК (борника)	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г				
Завтрак									
1	Омлет с сыром запеченный	240	37,77	40,80	5,28	607,73	231	Для обуч образовательных организаций Куьма, 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 Куьма, 2016	
4	Копилтерское 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 Куьма, 2016	
Итого за завтрак:		550	53	51	90	1097			
Обед									
1	Отурец свежий	100	0,70	0,10	3,70	13,70	37	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
2	Расоольник Ленинградский на мясном бульоне и сметаной	260	3,81	4,84	13,67	113,95	96	Для обуч образовательных организаций Туьчлян, 2015	
3	Жаркое по домашнему	280	17,83	23,97	80,54	633,44	259	Для обуч образовательных организаций Туьчлян, 2015	
4	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,1	1,2	20,5	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0	118,2	19	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
Итого за обед:		940	29	31	159	1055			
Подлинк									
1	Булочка с изюмом	100	7,67	7,08	55,35	315,51	415	Для обуч образовательных организаций Туьчлян, 2015	
2	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	86	337	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
Итого за подлинк:		500	10	8	92	494			
На день									
1	Соль йодированная	2,30							
Итого за день:			92,5	89,3	341,2	2646,0			
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 подлинк:			10,6	7,7	92,1	502,2			
Среднее за 5 дней:			70,7	71,9	327,3	2288,7			