

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ



*Примерное десятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях
с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных
общеобразовательных учреждений
в период осенней кампании
на 2024 г.
для возрастной категории с 7 до 11 лет
Рацион: завтрак, обед, полдник*

№ п/п	Наименование блюда	Прием пищи: Неусети 1 / День 1 (повседневный)					Энергетическая ценность ккал	№ ПК сбалансированная	(форма)
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	1			
Завтрак									
1	Маскарпоне с сыром	240	16,9	16,7	40,1	378,0	226	Для обуч образовательных организаций Куман, 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 Куман, 2016	
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Куман, 2016	
Итого за завтрак:		500	24,2	22,3	89,2	653,7			
Обед									
1	Огурец свежий	60	0,42	0,06	2,22	8,22	37	Для обуч образовательных организаций Куман, 2016	
2	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	210	1,66	4,62	7,66	79,57	157	Для обуч образовательных организаций Куман, 2016	
3	Цигол с курицей	240	15,62	19,89	59,89	442,39	291	Для обуч образовательных организаций Тулема, 2015	
4	Отвар из пшенички	200	0,24	0,11	15,34	64,23	482	Для обуч образовательных организаций Куман, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	18	Для обуч образовательных организаций Куман, 2016	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19	Для обуч образовательных организаций Куман, 2016	
Итого за обед:		780	23	26	116	752			
Полдник									
1	Булочка Ванильная	100	8,8	7,8	48,0	298,3	543	Для обуч образовательных организаций Тулема, 2015	
2	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Куман, 2016	
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	110,00	484	Для обуч образовательных организаций Куман, 2016	
Итого за полдник:		500	11	9	93	502			
На день									
1	Сол. Подарочная	2,30	57,5	56,9	298,7	1907,8			
Итого за день:									

№ п/п	Наименование блюда	Присев пища: Неделя 1 / День 3 (средн.)					Зачисл. стоимость исходн.	№ ТК сборника	Сборник
		Вс. блюда	Кв-ти	Жирн	Углеводы	Энергетическая ценность			
1	Пудинг из творога запаренный со сухими 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, Первенства 2013	
4	Каша-пудинг 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 свежих овощей	60	0,14	2,88	0,71	29,16	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 Тульская, 2015	
3	Котлета рыбная	90	10,53	10,78	19,84	210,84	234	Для обуч. образовательных организаций Тульская, 2015	
4	Шоурع картофельное	150	3,30	4,99	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	21	23	97	670			
		Позднее							
1	Салуба обыкновенная	100	8,50	4,67	58,83	311,67	570	Для обуч. образовательных организаций Тульская, 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 ужин							
1	Соль йодированная	2,30	70,3	62,7	256,1	1862,4			
	Итого за день:								

№ п/п	Наименование блюда	Присоединение: Перем 1 / Дем. 4 (с вечера)					Энергетическая ценность ккал	№ ТК оборудования	С формой
		Вес блюда	Безопасность	Жирность	Углеводы	Белки			
Завтрак									
1	Каша рисовая	200	5,0	10,5	28,0	226,9	202	Для обуч образовательных организаций Кузчма, 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 инкол, Перемышля 2013	
4	Чай с лимоном	200	0,28	0,07	10,20	43,47	377	Для обуч образовательных организаций Труселья, 2015	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	18	Для обуч образовательных организаций Кузчма, 2016	
Итого за завтрак:		555	9	22	60	517			
Обед									
1	Салат "Летний"	60	1,22	3,63	3,44	51,21	34	Для обуч образовательных организаций Труселья, 2015	
2	Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной	210	2,66	4,36	8,39	83,74	82	Для обуч образовательных организаций Труселья, 2015	
3	Бигочек куриный	90	13,77	26,46	13,91	349,20	295	Для обуч образовательных организаций Труселья, 2015	
4	Суп сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	330	Для обуч образовательных организаций Труселья, 2015	
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	5,4	28,6	187,8	341	Для обуч образовательных организаций Кузчма, 2016	
6	Компот из яблок	200	0,3	0,0	17,5	72,0	512	Сборник рецептов блюд Перемышля А.И. 5-е издание	
7	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	18	Для обуч образовательных организаций Кузчма, 2016	
8	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19	Для обуч образовательных организаций Кузчма, 2016	
Итого за обед:		810	29	43	105	923			
Ужин									
1	Пирожок с повидлом	100	4,48	2,48	50,30	267,05	406	Для обуч образовательных организаций Труселья, 2015	
2	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кузчма, 2016	
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,40	110,00	484	Для обуч образовательных организаций Кузчма, 2016	
Итого за ужин:		500	6	3	95	471			
На день									
1	Соль йодированная	2,30	44,8	67,9	260,6	1911,2			
Итого за день:		2,30	44,8	67,9	260,6	1911,2			

№ п/п	Наименование блюда	Пример пищи: Неделя 1 / День 5 (пятница)					№ ПК борщика	с поваром
		Вс в покла	Восени	Журва	Угачовы	Энергетическая ценность в ккал		
Завтрак								
1	Омлет с сыром запеченный	190	29,90	32,30	4,18	481,20	231	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
2	Горошек зеленый консервир.	50	5,15	2,45	30	163		ТТК
3	Какао-порошок на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415	Для обуч образовательных организаций Куьма, 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 Куьма, 2016
Итого за завтрак:		500	44	42	79	918		
Обед								
1	Огузел ерскиий	60	0,42	0,06	2,22	8,22	37	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
2	Расолювик Ленин радский на мясном бульоне и сметаной	210	3,08	3,91	11,04	92,04	96	Для обуч образовательных организаций Туьман, 2015
3	Жаркое по домашнему	240	15,28	20,54	69,03	541,66	259	Для обуч образовательных организаций Туьман, 2015
4	Компот из свежих яблудов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Туьман, 2015
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
Итого за обед:		780	24	26	131	871		
Полдник								
1	Бульочка с мясом	100	7,67	7,08	55,35	315,51	415	Для обуч образовательных организаций Туьман, 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 полдник:		500	10	8	92	494		
На десерт								
1	Соль йодированная	2,30						
Итого за десерт:			77,6	75,3	301,1	2283,4		
с редисе за 5 дней завтрак:			25,2	27,7	79,2	684,3		
с редисе за 5 дней обед:			25,5	28,5	116,5	825,5		
с редисе за 5 дней полдник:			10,6	7,7	92,1	502,2		
с редисе за 5 дней:			61,3	63,9	287,8	2012,0		