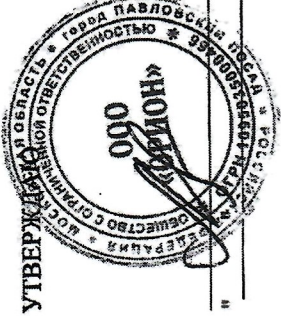


СОГЛАСОВАНО  
Директор



2024г.



2024г.

**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                                  | Вес блюда  |             |             | Белки        | Жиры          | Углеводы | Энергетическая ценность                             | № ТК сборника | Сборник |
|---|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------|---|---------------|---------|
|   |   | г          | г           | г           |              |               |          |   |               |         |
| Примечание: 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    |               |         |
|   | <b>Итого за завтрак:</b>                            | <b>500</b> | <b>24,2</b> | <b>22,3</b> | <b>89,2</b>  | <b>653,7</b>  |          |   |               |         |
| Обед  |   |            |             |             |              |               |          |   |               |         |
| 1   | Огурец свежий                                       | 60         | 0,42        | 0,06        | 2,22         | 8,22          | 37       | Для обуч образовательных организаций Кучма, 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 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    |               |         |
|   | <b>Итого за обед:</b>                               | <b>780</b> | <b>23</b>   | <b>26</b>   | <b>116</b>   | <b>752</b>    |          |   |               |         |
| 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    |               |         |
|   | <b>Итого за полдник:</b>                            | <b>500</b> | <b>11</b>   | <b>9</b>    | <b>93</b>    | <b>502</b>    |          |   |               |         |
| На день                                     |   |            |             |             |              |               |          |   |               |         |
| 1   | Соль йодированная                                   | 2,30       |             |             |              |               |          |   |               |         |
|   | <b>Итого за день:</b>                               |            | <b>57,5</b> | <b>56,9</b> | <b>298,7</b> | <b>1907,8</b> |          |   |               |         |



| № п/п   | Наименование блюда                                 | Пример питания: Неделя 1 / День 3 (среда) |             |             |              | Энергетическая ценность |     |   |      | № ТК сборника | Сборник |
|---------|--|---|-------------|-------------|--------------|-------------------------|-----|---|------|---------------|---------|
|         |  | Вес блюда                                 | Белки       | Жиры        | Углеводы     | г                       | г   | г   | ккал |               |         |
| Завтрак |  |   |             |             |              |                         |     |   |      |               |         |
| 1       | Пудинг из творога запеченный со стученым 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   |      |               |         |
|         | <b>Итого за завтрак:</b>                           | <b>520</b>                                | <b>34</b>   | <b>30</b>   | <b>72</b>    | <b>687</b>              |     |   |      |               |         |
| 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 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    |      |               |         |
|         | <b>Итого за обед:</b>                              | <b>770</b>                                | <b>21</b>   | <b>23</b>   | <b>97</b>    | <b>670</b>              |     |   |      |               |         |
| 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    |      |               |         |
|         | <b>Итого за полдник:</b>                           | <b>500</b>                                | <b>15</b>   | <b>10</b>   | <b>87</b>    | <b>506</b>              |     |   |      |               |         |
| На день |  |   |             |             |              |                         |     |   |      |               |         |
| 1       | Соль йодированная                                  | 2,30                                      |             |             |              |                         |     |   |      |               |         |
|         | <b>Итого за день:</b>                              |   | <b>70,3</b> | <b>62,7</b> | <b>256,1</b> | <b>1862,4</b>           |     |   |      |               |         |

| № п/п                                   | Наименование блюда                                | Вес блюда  |             |             | Белки        |               |     | Жиры  |   |   | Углеводы |   |  | Энергетическая ценность ккал | № ТК сборника | Сборник |
|---|---|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----|---|---|---|----------|---|--|------------------------------|---------------|---------|
|   |   | г          | г           | г           | г            | г             | г   | г   | г | г | г        | г |  |                              |               |         |
| Примечание: Неделя 1 / День 4 (четверг) |   |            |             |             |              |               |     |   |   |   |          |   |  |                              |               |         |
| Завтрак                                 |   |            |             |             |              |               |     |   |   |   |          |   |  |                              |               |         |
| 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           | 13  | ТТК   |   |   |          |   |  |                              |               |         |
| 3                                       | Масло сливочное                                   | 10         | 0,1         | 8,3         | 0,1          | 74,9          | 18  | Для школ, Перевалова 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>    |     |   |   |   |          |   |  |                              |               |         |
| Обед                                    |   |            |             |             |              |               |     |   |   |   |          |   |  |                              |               |         |
| 1                                       | Салат Летний                                      | 60         | 1,22        | 3,63        | 3,44         | 51,21         | 34  | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 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 Тутельян, 2015 |   |   |          |   |  |                              |               |         |
| 3                                       | Биточек куриный                                   | 90         | 13,77       | 26,46       | 13,91        | 349,20        | 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                        | 150        | 6,3         | 5,4         | 28,6         | 187,8         | 341 | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |   |   |          |   |  |                              |               |         |
| 6                                       | Компот из изюма                                   | 200        | 0,3         | 0,0         | 17,5         | 72,0          | 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  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |   |   |          |   |  |                              |               |         |
| 8                                       | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40         | 2,4         | 0,5         | 16,0         | 78,8          | 19  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |   |   |          |   |  |                              |               |         |
|   | <b>Итого за обед:</b>                             | <b>810</b> | <b>29</b>   | <b>43</b>   | <b>105</b>   | <b>923</b>    |     |   |   |   |          |   |  |                              |               |         |
| Полдник                                 |   |            |             |             |              |               |     |   |   |   |          |   |  |                              |               |         |
| 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>    |     |   |   |   |          |   |  |                              |               |         |
| На день                                 |   |            |             |             |              |               |     |   |   |   |          |   |  |                              |               |         |
| 1                                       | Соль йодированная                                 | 2,30       |             |             |              |               |     |   |   |   |          |   |  |                              |               |         |
|   | <b>Итого за день:</b>                             |            | <b>44,8</b> | <b>67,9</b> | <b>260,6</b> | <b>1911,2</b> |     |   |   |   |          |   |  |                              |               |         |

| № п/п   | Наименование блюда                                    | Пример питания: Неделя 1 / День 5 (пятница) |             |             |              |               | Углеводы | Энергетическая ценность                             | № ТК сборника | Сборник |
|---------|---|---|-------------|-------------|--------------|---------------|----------|---|---------------|---------|
|         |   | Вес блюда                                   | Белки       | Жиры        | Углеводы     | ккал          |          |   |               |         |
|         |   | г   | г           | г           | г            | г             |          |   |               |         |
| 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    |               |         |
|         | <b>Итого за завтрак:</b>                              | <b>500</b>                                  | <b>44</b>   | <b>42</b>   | <b>79</b>    | <b>918</b>    |          |   |               |         |
| Обед    |   |   |             |             |              |               |          |   |               |         |
| 1       | Огурец свежий   | 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    |               |         |
|         | <b>Итого за обед:</b>                                 | <b>780</b>                                  | <b>24</b>   | <b>26</b>   | <b>131</b>   | <b>871</b>    |          |   |               |         |
| 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    |               |         |
|         | <b>Итого за полдник:</b>                              | <b>500</b>                                  | <b>10</b>   | <b>8</b>    | <b>92</b>    | <b>494</b>    |          |   |               |         |
| На день |   |   |             |             |              |               |          |   |               |         |
| 1       | Соль йодированная                                     | 2,30  |             |             |              |               |          |   |               |         |
|         | <b>Итого за день:</b>                                 |   | <b>77,6</b> | <b>75,3</b> | <b>301,1</b> | <b>2283,4</b> |          |   |               |         |
|         | <b>Среднее за 5 дней завтрак:</b>                     |   | <b>25,2</b> | <b>27,7</b> | <b>79,2</b>  | <b>684,3</b>  |          |   |               |         |
|         | <b>Среднее за 5 дней обед:</b>                        |   | <b>25,5</b> | <b>26,5</b> | <b>116,5</b> | <b>825,5</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>61,3</b> | <b>63,9</b> | <b>287,8</b> | <b>2012,0</b> |          |   |               |         |