

СОГЛАСОВАНО

Директор **МБОУ ЦОИУ**



**Е.М. Маслова**

2024г.

УТВЕРЖАЮ



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	Принем пищи: Непела I / Дель I (понедельник)					Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г				
Завтрак									
1	Макаронны 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	Огулец свежий	60	0,42	0,06	2,22	8,22	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Ши 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 Тугельян, 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	26	116	752			
Полдник									
1	Булочка Ванильная	100	8,8	7,8	48,0	298,3	543	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 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	57,5	56,9	298,7	1907,8			
	Итого за день:								

№ п/п	Наименование блюда	Пример пищи: Меню 1 (День 2 (Вторник))					Энергетическая ценность (ккал)	№ ПК бюджета	Сторона
		Завтрак	Обед	Жир	Углевод	Белок			
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	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,40	39	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) и грибами на мясном бульоне	210	4,27	1,76	16,09	97,64	102	Для обуч образовательных организаций Тульчан, 2015	
3	Тушиш 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 Тульчан, 2015	
4	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Тульчан, 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	31	25	134	911			
		Подливка							
1	Булочка калорийная	100	7,83	8,00	56,50	360,00	563	Для обуч образовательных организаций Тульчан, 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 подливку:	500	11	9	93	538			
		На день							
1	Соль йодированная	2,30	56,2	56,4	322,4	2095,2			
	Итого за день:								

№/п/п	Наименование блюда	Пример пище: Неделя 1 / День 3 (среда)					Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г				
<b>Завтрак</b>									
1	Пудинг из творога запеченный со сухим 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, Перевацлова 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			
<b>Обед</b>									
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 курдюк	200	2,48	2,65	9,31	71,15	103	Для обуч образовательных организаций Тульчан, 2015	
3	Котлета рыбная	90	10,53	10,78	19,84	210,84	234	Для обуч образовательных организаций Тульчан, 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	21	23	97	670			
<b>Полдник</b>									
1	Сдоба обыкновенная	100	8,50	4,67	58,83	311,67	570	Для обуч образовательных организаций Тульчан, 2015	
2	Фрукты свежие	200	0,8	0,6	20,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Кисломолоочный 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			
<b>На день</b>									
1	Соль подпроянная	2,30	70,3	62,7	256,1	1862,4			
Итого за день:									

№ п/п	Наименование блюда	Присем пища: Недели 1 / День 4 (четверг)					Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г				
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		ТТК	
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевазова 2013	
4	Чай с лимоном	200	0,28	0,07	10,20	43,47	377	Для обуч. образовательных организаций Гутельян, 2015	
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	18	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 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 Гутельян, 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 Гутельян, 2015	
3	Выпечка куриный	90	13,77	26,46	13,91	349,20	295	Для обуч. образовательных организаций Гутельян, 2015	
4	Суп с сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	330	Для обуч. образовательных организаций Гутельян, 2015	
5	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	5,4	28,6	187,8	341	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Компот из яблок	200	0,3	0,0	17,5	72,0	512	Сборник рецептов б/мод. Перевазов 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	
Итого за обед:		810	29	43	105	923			
Подлник									
1	Пирожок с повидлом	100	4,48	2,48	50,30	267,05	406	Для обуч. образовательных организаций Гутельян, 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 подлник:		500	6	3	95	471			
На день									
1	Соль йодированная	2,30	44,8	67,9	260,6	1911,2			
Итого за день:									

№ п/п	Наименование блюда	Пример пищи: Негеля I / День 5 (пятница)						№ ТК оборника	Сборщик
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал			
Завтрак									
1	Омлет с сыром запеченный	190	29,90	32,30	4,18	481,20	231	Для обуч образовательных организаций Куяма, 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 Куяма, 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 Куяма, 2016	
	Итого за завтрак:	500	44	42	79	918			
Обед									
1	Огурец свежий	60	0,42	0,06	2,22	8,22	37	Для обуч образовательных организаций Куяма, 2016	
2	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне и сметаной	210	3,08	3,91	11,04	92,04	96	Для обуч образовательных организаций Тульяни, 2015	
3	Жаркое по домашнему	240	15,28	20,54	69,03	544,66	259	Для обуч образовательных организаций Тульяни, 2015	
4	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Тульяни, 2015	
5	Хлеб из муки пшеничной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	18	Для обуч образовательных организаций Куяма, 2016	
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19	Для обуч образовательных организаций Куяма, 2016	
	Итого за обед:	780	24	26	131	871			
Подлник									
1	Булочка с изюмом	100	7,67	7,08	55,35	315,51	415	Для обуч образовательных организаций Тульяни, 2015	
2	Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,2	86	337	Для обуч образовательных организаций Куяма, 2016	
3	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обуч образовательных организаций Куяма, 2016	
	Итого за подлник:	500	10	8	92	494			
На день									
1	Соль йодированная	2,30							
	Итого за день:		77,6	75,3	301,1	2283,4			
	Среднее за 5 дней завтрак:		25,2	27,7	79,2	684,3			
	Среднее за 5 дней обед:		25,5	28,5	116,5	825,5			
	Среднее за 5 дней подлник:		10,6	7,7	92,1	502,2			
	Среднее за 5 дней:		61,3	63,9	287,8	2012,0			