

СОГЛАСОВАНО

Директор



Исполнительный директор Г.И.

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный Директор



**Примерное пятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях**

**с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных**

**общеобразовательных учреждений**

**в период осенней каникулы**

**на 2022 г.**

**для возрастной категории с 12 лет и старше**

**Рацион: завтрак, обед, полдник**

№ п/п	Наименование блюда	Пример пищи: Неделя 1 / День 1 (понедельник)					Энергетическая ценность Ккал	№ ТК блюда	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г				
<b>Завтрак</b>									
1	Макароны с сыром	270	20,4	18,3	66,2	511,7	226	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Кондитерское изделие (Печенье)	20	0,16	0,02	16,0	72,4		ТТК	
3	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	418	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0	18	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>29,4</b>	<b>24,1</b>	<b>129,4</b>	<b>860,7</b>			
<b>Обед</b>									
1	Огулец свежий	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	Циол с курицей	280	18,23	23,21	69,88	516,12	291	Для обуч. образовательных организаций Тугельян, 2015	
4	Отвар из шпиковки	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>940</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>143</b>	<b>915</b>			
<b>Полдник</b>									
1	Пирожок с картошкой	100	6,7	8,7	43,6	250,1	543	Для обуч. образовательных организаций Тугельян, 2015	
2	Фрукты свежие (Яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	337	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Сок абрикосовый	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>9</b>	<b>10</b>	<b>83</b>	<b>436</b>			
<b>На день</b>									
1	Соль йодированная	3,80							
2	Аскорбиновая кислота	0,030							
<b>Итого за день:</b>			<b>65,8</b>	<b>64,9</b>	<b>355,7</b>	<b>2212,2</b>			

12+

№ п/п	Наименование блюда	Пример пищи: Неделя 1 / Дев. 2 (Вторник)					№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал		
<b>Завтрак</b>								
1	Каши пшеница	250	7,1	6,4	34,4	223,5	199	Для обуч. образовательных организаций Курма, 2016
2	Сыр	10	2,3	3	0	35,8	16	Для обуч. образовательных организаций Курма, 2016
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перевалова 2013
4	Кондитерское изделие (Зефир)	40	3,0	4,0	29,8	166,8		ТК
5	Чай	200	0,0	0,0	6,0	24,0	420	Для обуч. образовательных организаций Курма, 2016
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч. образовательных организаций Курма, 2016
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	<b>91</b>	<b>630</b>		
<b>Обед</b>								
1	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	24,00	39	Для обуч. образовательных организаций Курма, 2016
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и крупней	250	3,10	3,32	11,64	88,94	103	Для обуч. образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Котлеты из говядины	100	16,43	19,51	27,79	340,45	268	Для обуч. образовательных организаций Тутельян, 2015
4	Капуста тушеная	180	3,54	4,52	13,61	111,05	321	Для обуч. образовательных организаций Тутельян, 2015
5	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 Курма, 2016
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,6	0,8	24,0	118,2	19	Для обуч. образовательных организаций Курма, 2016
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>118</b>	<b>857</b>		
<b>Полдник</b>								
1	Пирожок с повидлом	100	4,48	2,48	50,30	267,05	406	Для обуч. образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие (Апельсин)	200	0,8	0,6	20,6	94	337	Для обуч. образовательных организаций Курма, 2016
3	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обуч. образовательных организаций Курма, 2016
<b>Итого за полдник:</b>		<b>500</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>91</b>	<b>453</b>		
<b>На день</b>								
1	Соль йодированная	3,80						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
<b>Итого за день:</b>			<b>52,7</b>	<b>55,7</b>	<b>300,3</b>	<b>1939,3</b>		

№ п/п	Наименование блюда	Пример пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)						Энергетическая ценность ккал	№ ТК оборониса	Событие
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г					
<b>Завтрак</b>										
1	Пудинг из творога запеченный	190	31,92	19,51	30,02	423,57	241	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	ТТК	
2	Молоко стуженое	40	2,3	1,5	17,04	78	13	Для школ, Переделкино 2013	ТТК	
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9			ТТК	
4	Кондитерское изделие (Печенье)	60	4,5	6,0	44,7	250,2	415	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
5	Кисло-молочек на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0				
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>47</b>	<b>41</b>	<b>132</b>	<b>1070</b>				
<b>Обед</b>										
1	Салат из свежих овощей	100	0,24	4,32	1,23	44,56	79	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) и грибами	260	5,29	2,18	19,93	120,89	102	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
3	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	29,80	35,90	36,80	297,60	229	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
4	Пюре картофельное	180	3,96	5,88	26,40	174,72	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
5	Компот из плодов сушеных	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		
	<b>Итого за обед:</b>	<b>940</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	<b>143</b>	<b>912</b>				
<b>Полдник</b>										
1	Сдоба обыкновенная	100	8,50	4,67	58,83	311,67	570	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
2	Фрукты свежие (Груша)	200	3	1	42	192	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
3	Кисломолочный напиток (Кефир)	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>17</b>	<b>11</b>	<b>109</b>	<b>604</b>				
<b>На десерт</b>										
1	Соль йодированная	3,80								
2	Аскорбиновая кислота	0,030								
	<b>Итого за десерт:</b>	<b>110,8</b>	<b>101,7</b>	<b>383,1</b>	<b>2585,7</b>					

№ п/п	Наименование блюда	Пример пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)					Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г				
<b>Завтрак</b>									
1	Каша рисовая	230	5,8	12,0	32,2	260,9	202	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Йогурт	125	2,3	2,5	11,7	119	13	Для школ, Перевазова 2013 ТТК	
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	377	Для обуч. образовательных организаций Тутельян, 2015	
4	Чай с лимоном	200	0,28	0,07	10,20	43,47	18	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	603		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>605</b>	<b>11</b>	<b>24</b>	<b>75</b>	<b>603</b>			
<b>Обед</b>									
1	Салат Летний	100	2,03	6,05	5,73	85,35	34	Для обуч. образовательных организаций Тутельян, 2015	
2	Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной	260	3,29	5,40	10,39	103,85	82	Для обуч. образовательных организаций Тутельян, 2015	
3	Печень по-строгановски	100	11,56	13,05	25,56	246,46	255/332	Для обуч. образовательных организаций Тутельян, 2015	
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	6,5	34,3	225,4	341	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
5	Компот из яблок	200	0,3	0,0	17,5	72,0	512	Сборник рецептов блюд Перевазов А.Я., 5-е издание	
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>31</b>	<b>33</b>	<b>138</b>	<b>956</b>			
<b>Подлинки</b>									
1	Булочка калорийная	100	7,83	8,00	56,50	360,00	563	Для обуч. образовательных организаций Тутельян, 2015	
2	Фрукты свежие (Яблоко)	200	2,32	0,6	5,92	94	337	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Сок абрикосовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
<b>Итого за подлинки:</b>		<b>500</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>83</b>	<b>546</b>			
<b>На день</b>									
1	Соль йодированная	3,80							
2	Аскорбиновая кислота	0,030	54,0	65,8	295,4	2104,9			
<b>Итого за день:</b>									

№ п/п	Наименование блюда	Принем пищи: Неделя 1 / Дни 5 (пятница)					Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г				
<b>Завтрак</b>									
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		ТТК	
3	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Копилитерское изделие (Печенье)	20	1,5	2,0	14,9	83,4		ТТК	
5	Хлеб из муки пшеничной	40	4,5	1,7	30,8	157,0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>97</b>	<b>1131</b>			
<b>Обед</b>									
1	Огурец свежий	100	0,70	0,10	3,70	13,70	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Суп картофельный с рыбой	250	4,98	0,73	15,68	134,91	101	Для обуч образовательных организаций Тугельви, 2015	
3	Жаркое по домашнему	280	17,83	23,97	80,54	635,44	259	Для обуч образовательных организаций Тугельви, 2015	
4	Компот из свежих фруктов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Тугельви, 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	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>930</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>161</b>	<b>1076</b>			
<b>Полдник</b>									
1	Булочка с изюмом	100	7,67	7,08	55,35	315,51	415	Для обуч образовательных организаций Тугельви, 2015	
2	Фрукты свежие (Апельсин)	200	0,8	0,6	20,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Сок яблочный	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>9</b>	<b>8</b>	<b>96</b>	<b>502</b>			
<b>На день</b>									
1	Соль йодированная	3,80							
2	Аскорбиновая кислота	0,030							
	<b>Итого за день:</b>		<b>93,1</b>	<b>85,7</b>	<b>354,9</b>	<b>2708,4</b>			
	<b>Среднее за 5 дней завтрак:</b>		<b>31,4</b>	<b>32,6</b>	<b>104,8</b>	<b>858,9</b>			
	<b>Среднее за 5 дней обед:</b>		<b>33,3</b>	<b>34,1</b>	<b>140,6</b>	<b>943,1</b>			
	<b>Среднее за 5 дней полдник:</b>		<b>10,5</b>	<b>8,1</b>	<b>92,4</b>	<b>508,1</b>			
	<b>Среднее за 5 дней:</b>		<b>75,3</b>	<b>74,8</b>	<b>337,9</b>	<b>2310,1</b>			