

СОГЛАСОВАНО

Директор



2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный Директор



2022г.

**Примерное пятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях
с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных**

**общеобразовательных учреждений
в период осенней кампании**

на 2022 г.

для возрастной категории с 7 до 11 лет

Рацион: завтрак, обед, полдник

№ п/п	Наименование блюда	Пример пищи: Неделя I / День I (понедельник)					№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал		
Завтрак								
1	Макаронны с сыром	240	18,1	16,3	58,8	454,8	226	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
2	Кондитерское изделие (Печенье)	20	0,16	0,02	16,0	72,4		ТК
3	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	418	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3,0	1,2	20,6	104,7	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого за завтрак:	500	25,7	21,5	111,8	751,5		
Обед								
1	Огурец свежий	60	0,42	0,06	2,22	8,22	37	Для обуч образовательных организаций Куьма, 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 Куьма, 2016
3	Пилов с курицей	240	15,62	19,89	59,89	442,39	291	Для обуч образовательных организаций Тулььян, 2015
4	Отвар из шиповника	200	0,24	0,11	15,34	64,23	482	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
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	23	26	116	752		
Полдник								
1	Пирожок с картофелем	100	6,7	8,7	43,6	250,1	543	Для обуч образовательных организаций Тулььян, 2015
2	Фрукты свежие (Яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	337	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
3	Сок абрикосовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	484	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016
	Итого за полдник:	500	9	10	83	436		
На день								
1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
	Итого за день:		56,8	57,3	311,7	1939,3		

№ п/п	Наименование блюда	Принем пищи: Недели 1 / День 2 (Вторник)						№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал			
Завтрак									
1	Каша пшеничная	200	5,7	5,1	27,5	178,8	199	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Сыр	10	2,3	3	0	35,8	16	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Переволока 2013	
4	Кондитерское изделие (Зефир)	40	3,0	4,0	29,8	166,8		ТТК	
5	Чай	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:	500	14	22	84	585			
Обед									
1	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,40	39	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 Тульчин, 2015	
3	Котлеты из говядины	100	16,43	19,51	27,79	340,45	268	Для обуч образовательных организаций Тульчин, 2015	
4	Капуста тушеная	150	2,95	3,76	11,34	92,54	321	Для обуч образовательных организаций Тульчин, 2015	
5	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Тульчин, 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:	780	27	27	99	745			
Подлинк									
1	Пирожок с повидлом	100	4,48	2,48	50,30	267,05	406	Для обуч образовательных организаций Тульчин, 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	
	Итого за подлинк:	500	6	3	91	453			
На день									
1	Соль йодированная	2,30							
2	Аскорбиновая кислота	0,030							
	Итого за день:		47,7	52,3	274,1	1783,1			

№ п/п	Наименование блюда	Прием пищи: Недели 1 / День 3 (средн)					Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г				
Завтрак									
1	Пудинг из творога запеченный	150	25,2	15,4	23,7	334,4	241	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
2	Молоко стуженое	40	2,3	1,5	17,04	78		ТТК	
3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	13	Для школ, Перемылова 2013	
4	Кондитерское изделие (Печенье)	60	4,5	6,0	44,7	250,2		ТТК	
5	Какао-напиток на молоке	200	4,0	3,8	9,1	86,5	415	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
6	Хлеб из муки пшеничной	40	4,5	1,7	30,8	157,0	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
Итого за завтрак:		500	41	37	125	981			
Обед									
1	Салат из свежих овощей	60	0,14	2,88	0,71	29,16	79	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками	210	4,27	1,76	16,09	97,64	102	Для обуч образовательных организаций Туьельян, 2015	
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	29,80	35,90	36,80	292,60	229	Для обуч образовательных организаций Туьельян, 2015	
4	Пюре картофельное	150	3,30	4,90	22,00	145,60	354	Для обуч образовательных организаций Куьма, 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	30	2,3	0,9	15,4	78,5	18	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,5	16,0	78,8	19	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
Итого за обед:		790	42	47	121	778			
Поддник									
1	Салат обыкновенная	100	8,50	4,67	58,83	311,67	570	Для обуч образовательных организаций Туьельян, 2015	
2	Фрукты свежие (Груша)	200	3	1	42	192	337	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
3	Кисломолочный напиток (Кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,20	484	Для обуч образовательных организаций Куьма, 2016	
Итого за поддник:		500	17	11	109	604			
На день									
1	Соль йодированная	2,30							
2	Аскорбиновая кислота	0,030							
Итого за день:		100,3	94,1	354,8	2363,2				

№ п/п	Наименование блюда	Пример пищи: Немец 1/День 4 (сметери)					№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал		
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. Перевадова 2013
4	Чай с лимоном	200	0,28	0,07	10,20	43,47	377	Для обуч образовательных организаций Тульчин, 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 Тульчин, 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 Тульчин, 2015
3	Печень по-строгановски	100	11,56	13,05	25,56	246,46	259/332	Для обуч образовательных организаций Тульчин, 2015
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,3	5,4	28,6	187,8	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
5	Компот из яблок	200	0,3	0,0	17,5	72,0	512	Сборник рецептов Бюро Перевадов А.Я., 5-е издание
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	27	28	115	799		
Подлинк								
1	Булочка калорийная	100	7,83	8,00	56,50	360,00	563	Для обуч образовательных организаций Тульчин, 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
	Итого за подлинк:	500	11	9	83	546		
На день								
1	Соль йодированная	2,30						
2	Аскорбиновая кислота	0,030						
	Итого за день:	47,1	58,6	257,8	1861,1			

№ п/п	Наименование блюда	Присоединяемые: Неделя 1 / День 5 (пятница)					Энергетическая ценность ккал	№ ТК сборника	Сборник
		Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Углеводы 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	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	4,0	16,4	119,6	418	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
4	Кондитерское 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	
	Итого за завтрак:	500	45	42	96	1004			
Обед									
1	Огурец свежий	60	0,42	0,06	2,22	8,22	37	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
2	Суп картофельный с рыбой	200	3,98	0,58	12,54	107,93	101	Для обуч образовательных организаций Тульчан, 2015	
3	Жаркое по домашнему	240	15,28	20,54	69,03	544,66	259	Для обуч образовательных организаций Тульчан, 2015	
4	Компот из свежих фруктов	200	0,08	0,08	16,93	69,25	342	Для обуч образовательных организаций Тульчан, 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	
	Итого за обед:	770	24	23	132	887			
Подливки									
1	Булочка с изюмом	100	7,67	7,08	55,35	315,51	415	Для обуч образовательных организаций Тульчан, 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	
	Итого за подливки:	500	9	8	96	502			
На десерт									
1	Соль йодированная	2,30							
2	Аскорбиновая кислота	0,030							
	Итого за десерт:		79,4	72,9	324,5	2393,1			
	Среднее за 5 дней завтрак:		27,0	28,9	95,6	767,7			
	Среднее за 5 дней обед:		28,7	30,1	116,6	792,2			
	Среднее за 5 дней подливки:		10,5	8,1	92,4	508,1			
	Среднее за 5 дней:		66,2	67,0	304,6	2068,0			