СОГЛАСОВАНО Директор МБОУ ЦО №





Примерное пятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных общеобразовательных учреждений в период весенней кампании на 2025 г.

для возрастной категории с 12 лет и старше Рацион: завтрак, обед, полдник

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		Г	Γ	г	Γ	ккал		
	Прием пищи							
	_	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
	Итого за завтрак:	500	24.2	22.3	89.2	653.7		
		Обед				T		
1	Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.40	115	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
- 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 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	31	119	815		
		Полдник				T		
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			1	1	
	Соль йодированная	2.30						
<u></u>	Итого за день:		58.2	62.2	301.1	1971.0		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г ци: Неделя 1 / День :	г	г	Γ	ккал		
	Прием пит							
1	Каша Дружба	Завтрак 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		TTK
5	Чай с сахаром	200	0.0	0.0	6.0	24.0	420	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	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		
1	TC.	Обед 60	0.06	0.00	46.92	187.80		TTK
2	Кукуруза консервированная Суп картофельный с бобовыми (горох) и гренками на мясном бульоне	210	4.27	1.76	16.09	97.64	102	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Гуляш 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 Тутельян, 2015
4	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	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	30	25	178	1084		
	-	Полдник	· ·	,				
1	Булочка калорийная	100	7.83	8.00	56.50	360.00	563	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
2	Фрукты свежие	200	1.8	0.4	16.2	86	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	500	11	9	93	538		
1	На день							
	Соль йодированная Итого за день:	2.30	55.6	56.3	367.0	2268.6		
	итого за депь.		33.0	30.3	307.0	4400.0		I .

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г	г	Γ	Γ	ккал		
	Прием п	ищи: Неделя 1 / Ден Завтрак	ь 3 (среда)					
1	Пудинг из творога запеченный со сгущенным 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
	Итого за завтрак:	520	34	30	72	687		
		Обед	1					
1	Салат из квашеной капусты	60	0.96	6.06	1.80	65.40	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 Тугельян, 2015
3	Котлета рыбная	90	10.53	10.78	19.84	210.84	234	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 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 рецептур 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	22	26	98	706		
		Полдник	1					
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
	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		
<u> </u>	la "	На день					ı	T
	Соль йодированная	2.30		67.0	255.2	4000 =		
	Итого за день:		71.1	65.8	257.2	1898.7		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г щи: Неделя 1 / День	Γ	Γ	Γ	ккал		
	Прием пи							
1	Каша рисовая	Завтрак 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, Перевалова 2013
4	Чай с лимоном	200	0.28	0.07	10.20	43.47	377	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015
	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 овощной с зеленым горошком	60	0.900	1.140	1.590	20.100	69	СРБ Перевалов А. Я., 5-е издание
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 Тугельян, 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 рецептур 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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.4	0.5	16.0	78.8	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за обед:	810	29	40	103	892		
		Полдник						
1	Пирожок с повидлом	100	4.48	2.48	50.30	267.05	406	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015
2	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
L	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	25.40	110.00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	500 На день	6	3	95	471		
1								
	Соль йодированная	2.30	44.5	(5.5	259.7	1000.0		
	Итого за день:		44.5	65.5	258.7	1880.0		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г щи: Неделя 1 / День	Γ	Γ	Γ	ккал	•	
	Прием пи							
1	Омлет с сыром запеченный	Завтрак 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		TTK
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
	Хлеб из муки пшеничной	40	3.0	1.2	20.6	104.7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	500	44	42	79	918		
		Обед						
	Огурец консервированный	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 Тугельян, 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
	Итого за обед:	780	24	26	131	871		
		Полдник	1		•			
1	Булочка с изюмом	100	7.67	7.08	55.35	315.51	415	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015
2	Фрукты свежие	200	1.8	0.4	16.2	86	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за полдник:	500	10	8	92	494		
L .		На день	1				T	
	Соль йодированная Итого за день:	2.30	77.6	75.3	301.1	2283.4		
	итого за день: Среднее за 5 дней завтрак:		25.2	27.7	79.2	684.3		
	Среднее за 5 днеи завтрак: Среднее за 5 дней обед:		25.6	29.7	125.7	873.9		
	Среднее за 5 дней полдник:		10.6	7.7	92.1	502.2		
	Среднее за 5 дней:		61.4	65.0	297.0	2060.3		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник	
		Γ	Γ	Γ	Γ	ккал			
	Прием пищи								
		Завтрак							
1	Макароны с сыром	270	20.4	18.3	66.2	511.7	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	60	4.5	1.7	30.8	157.0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016	
	Итого за завтрак:	550	29.2	24.5	125.4	839.7			
		Обед							
1	Икра кабачковая	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	Плов с курицей	280	18.23	23.21	69.88	516.12	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	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	
	Итого за обед:	940	28	31	143	915			
		Полдник				T			
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	
	Итого за полдник:	500	11	9	93	502			
На день									
1	Соль йодированная	2.30							
	Итого за день:		67.7	64.2	361.4	2257.4			

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		г ци: Неделя 1 / День	Γ	Γ	Γ	ккал		
	Прием пит							
1	Каша Дружба	Завтрак 250	8.8	7.8	45.4	321.3	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	0.4	0.1	39.9	163.0		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:	555	17	23	112	759		
- 1	Кукуруза консервированная	Обед 100	0.1	0	78.2	313		TTK
2	кукуруза консервированная Суп картофельный с бобовыми (горох) и гренками на мясном бульоне	260	5.29	2.18	19.93	120.89	102	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Гуляш из говядины	100	15.08	17.55	29.89	361.33	354	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
4	Макаронные изделия отварные	180	6.96	5.28	44.40	253.20	309	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
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
	Итого за обед:	940	34	27	234	1341		
		Полдник	1	1				
1	Булочка калорийная	100	7.83	8.00	56.50	360.00	563	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
	Итого за полдник:	500	11	9	93	538		
1	Com Kommonouson	На день	l					
1	Соль йодированная Итого за день:	2.30	61.7	59.0	438.8	2638.0		
	итого за день;		01./	37.0	430.0	2030.0		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник		
	_	г ищи: Неделя 1 / Ден	Г	Γ	Γ	ккал	•			
	Прием п									
1	Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	Завтрак 200	31.0	19.0	37.9	439.3	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		
	Итого за завтрак:	550	39	33	78	752				
	T	Обед	ı	1		T				
1	Салат из квашеной капусты	100	0.87	10.00	4.40	109.49	48	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016		
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	3.10	3.32	11.64	88.94	103	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015		
3	Котлета рыбная	100	11.70	11.98	22.05	234.23	234	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 сухих	200	0.2	0.0	13.6	56.0	638	Сборник рецептур 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		
	Итого за обед:	930	27	33	123	886				
	T	Полдник	I	I		T				
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		
	Итого за полдник:	500	15	10	87	506				
1	На день									
1	Соль йодированная Итого за день:	2.30	80.1	76.1	287.6	2144.5				
Ь	итого за день:		00.1	/0.1	407.0	2144.5				

па рисовая	г ци: Неделя 1 / День Завтрак	г 4 (четверг)	Γ			сборника	Сборник					
па рисовая		4 (четверг)		Γ	ккал							
	завтрак	Прием пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг) Завтрак										
	200	5.0	10.5	28.0	226.9	202	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
урт	125	2.3	2.5	11.7	119		ТТК					
ло сливочное	10	0.1	8.3	0.1	74.9	13	Для школ, Перевалова 2013					
с лимоном	200	0.28	0.07	10.20	43.47	377	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015					
б из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.4	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
го за завтрак:		9	22	60	517							
ат овощной с зеленым горошком	100	1.50	1.90	2.65	33.50	69	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015					
щ с капустой и картофелем с курицей и ганой	260	3.29	5.40	10.39	103.85	82	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015					
очек куриный	100	15.30	29.40	15.46	388.00	295	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015					
с сметанный	30	0.42	1.50	1.76	22.23	330	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015					
іа гречневая рассыпчатая	180	7.6	6.5	34.3	225.4	341	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
пот из изюма	200	0.3	0.0	17.5	72.0	512	Сборник рецептур блюд Перевалов А.Я., 5-е издание					
б из муки пшеничной	40	3.1	1.2	20.5	104.7	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
б ржано-пшеничный	60	3.6	0.8	24.0	118.2	19	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
го за обед:		35	47	127	1068							
	Полдник											
ожок с повидлом	100	4.48	2.48	50.30	267.05	406	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015					
кты свежие	200	0.8	0.8	19.6	94	337	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
фруктовый	200	1.00	0.00	25.40	110.00	484	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016					
11101 V VII 1101 1101 1101 1101 1101 110												
ь йолипованная												
	2.30	50.5	71.9	282.2	2055.5							
— (— б <u>г</u> — а — ш — с — ц — б — б — г — с — ц	с лимоном из муки пшеничной о за завтрак: т овощной с зеленым горошком ц с капустой и картофелем с курицей и аной чек куриный сметанный а гречневая рассыпчатая пот из изюма из муки пшеничной ржано-пшеничный о за обед: жок с повидлом кты свежие фруктовый	с лимоном 200 из муки пшеничной 20 о за завтрак: 555 Обед т овощной с зеленым горошком 100 ц с капустой и картофелем с курицей и аной 260 чек куриный 100 сметанный 30 а гречневая рассыпчатая 180 пот из изюма 200 из муки пшеничной 40 ржано-пшеничный 60 о за обед: 970 Полдник ржок с повидлом 100 сты свежие 200 фруктовый 200 о за полдник: 500 На день - йодированиая 2.30	с лимоном 200 0.28 из муки пшеничной 20 1.5 о за завтрак: 555 9 Обед т овощной с зеленым горошком 100 1.50 ц с капустой и картофелем с курицей и аной 100 15.30 чек куриный 100 15.30 сметанный 30 0.42 а гречневая рассыпчатая 180 7.6 пот из изюма 200 0.3 из муки пшеничной 40 3.1 ржано-пшеничный 60 3.6 о за обед: 970 35 Полдник жок с повидлом 100 4.48 сты свежие 200 0.8 фруктовый 200 1.00 о за полдник: 500 6 На день йодированная 2.30	слимоном 200 0.28 0.07 из муки пшеничной 20 1.5 0.6 о за завтрак: 555 9 22 Товощной с зеленым горошком 100 1.50 1.90 ц с капустой и картофелем с курицей и аной 100 15.30 29.40 чек куриный 100 15.30 29.40 сметанный 30 0.42 1.50 а гречневая рассыпчатая 180 7.6 6.5 пот из изюма 200 0.3 0.0 из муки пшеничной 40 3.1 1.2 ржано-пшеничный 60 3.6 0.8 о за обед: 970 35 47 Полдник жок с повидлом 100 4.48 2.48 сты свежие 200 0.8 0.8 фруктовый 200 1.00 0.00 о за полдник: 500 6 3 На лень людированная	товощной 200 0.28 0.07 10.20 из муки пшеничной 20 1.5 0.6 10.3 о за завтрак: 555 9 22 60 Обед т овощной с зеленым горошком 100 1.50 1.90 2.65 и с капустой и картофелем с курнцей и наной 100 15.30 29.40 10.39 чек куриный 100 15.30 29.40 15.46 сметанный 30 0.42 1.50 1.76 а гречневая рассыпчатая 180 7.6 6.5 34.3 пот из изюма 200 0.3 0.0 17.5 из муки пшеничной 40 3.1 1.2 20.5 ржано-пшеничный 60 3.6 0.8 24.0 о за обед: 970 35 47 127 Полдник тись свежие 200 0.8 0.8 19.6 фруктовый 200 1.00 0.00 25.40 о за поддник: 500 6 3 95 на день йодированная 2.30	с лимоном 200 0.28 0.07 10.20 43.47 из муки пшеничной 20 1.5 0.6 10.3 52.4 о за завтрак: 555 9 22 60 517 Товощной с зеленым горошком 100 1.50 1.90 2.65 33.50 и с капустой и картофелем с курищей и ниой 100 15.30 29.40 10.39 103.85 чек куриный 100 15.30 29.40 15.46 388.00 сметанный 30 0.42 1.50 1.76 22.23 а гречневая рассыпчатая 180 7.6 6.5 34.3 225.4 пот из изюма 200 0.3 0.0 17.5 72.0 из муки пшеничной 40 3.1 1.2 20.5 104.7 ржано-пшеничный 60 3.6 0.8 24.0 118.2 о за обел: 970 35 47 127 1068 тысятия изома 100 4.48 2.48 50.30 267.05 кты свежие 200 0.8 0.8 19.6 94 фруктовый 200 1.00 0.00 25.40 110.00 о за подник: 500 6 3 95 471 на лень на	200 0.28 0.07 10.20 43.47 377 из муки ишеничной 20 1.5 0.6 10.3 52.4 18 о за завтрак: 555 9 22 60 517 т овощной с зеленым горошком 100 1.50 1.90 2.65 33.50 69 и с канустой и картофелем с курицей и аной 100 15.30 29.40 15.46 388.00 295 сметанный 30 0.42 1.50 1.76 22.23 330 а гречиевая рассыпчатая 180 7.6 6.5 34.3 225.4 341 гот из изиома 200 0.3 0.0 17.5 72.0 512 из муки ишеничной 40 3.1 1.2 20.5 104.7 18 ржано-пшеничный 60 3.6 0.8 24.0 118.2 19 о за обед: 970 35 47 127 1068 гим кориной и автофелем 100 4.48 2.48 50.30 267.05 406 кты свежие 200 0.8 0.8 19.6 94 337 фруктовый 200 1.00 0.00 25.40 110.00 484 о за подпрованная 500 6 3 95 471 из на неничной 40 48 4 48 6 50.30 484 о за подпрованная 500 6 3 95 471					

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ ТК сборника	Сборник
		Γ	Γ	Γ	Γ	ккал		
	Прием пит	ци: Неделя 1 / День Завтрак	<u> 5 (пятница)</u>					
		завтрак						
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	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	4.5	1.7	30.8	157.0	18	Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016
	Итого за завтрак:	550	53	51	90	1097		
		Обед	,					
1	Огурец консервированный	100	0.80	0.10	1.70	13.00	107	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015
2	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне и сметаной	260	3.81	4.84	13.67	113.95	96	Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015
3	Жаркое по домашнему	280	17.83	23.97	80.54	635.44	259	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 2015
4	Компот из свежих плодов	200	0.08	0.08	16.93	69.25	342	Для обуч образовательных организаций Тугельян, 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
	Итого за обед:	940	29	31	157	1055		
		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
	Итого за полдник:	500	10	8	92	494		
		На день	ı	ı	,		1	
1	Соль йодированная	2.30						
	Итого за день:		92.6	89.3	339.2	2645.3		
	Среднее за 5 дней завтрак:		29.3	30.6	93.1	793.1		
	Среднее за 5 дней обед:		30.6	33.8	156.7	1052.9		
	Среднее за 5 дней полдник:		10.6	7.7	92.1	502.2		
	Среднее за 5 дней:		70.5	72.1	341.8	2348.1		

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ЦО №	Диркутор Филиала "ЛИБРА" ООО "ОРИОН"
	Буянов А.С
" " 2025p	" " 2025p

Примерное пятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных общеобразовательных учреждений в период весенней кампании на 2025 г.

для возрастной категории с 7 до 11 лет Рацион: завтрак, обед, полдник

СОГЛАСОВАНО		УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ЦО) №	Директор Филиала "ЛИБРА" ООО "ОРИОН"
		Буянов А.С.
" "	2025г.	" " 2025г.

Примерное пятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных общеобразовательных учреждений в период весенней кампании на 2025 г.

для возрастной категории с 12 лет и старше

Рацион: завтрак, обед, полдник