

СОГЛАСОВАНО  
Директор



\_\_\_\_\_ 2024г.

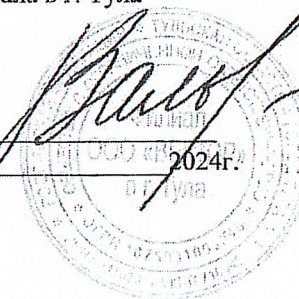
УТВЕРЖДАЮ

Директор Филиала в г. Тула

Вальтер Р.М.

" " "

\_\_\_\_\_ 2024г.



*Примерное десятидневное меню для питания детей в оздоровительных лагерях  
с дневным пребыванием, созданных на базе Муниципальных  
общеобразовательных учреждений  
в период весенней кампании  
на 2024 г.*

*для возрастной категории с 12 лет и старше*

*Рацион: завтрак, обед, полдник*

| № п/п  | Наименование блюда                                  | Вес блюда  | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая<br>ценность | № ТК<br>сборника | Сборник   |
|--|---|------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|------------------|---|
|  |   | г          | г           | г           | г            | ккал                       |                  |   |
| <b>Прием пищи: Неделя 1 / День 1 (понедельник)</b> |   |            |             |             |              |                            |                  |   |
| <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                                | 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    |
| 4  | 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  | Икра кабачковая                                     | 100        | 1,90        | 8,90        | 7,70         | 119,00                     | 115              | СРБ Перевалов А.Я., 5-е издание                     |
| 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 Тутельян, 2015 |
| 4  | Отвар из шпината                                    | 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>29</b>   | <b>40</b>   | <b>147</b>   | <b>1021</b>                |                  |   |
| <b>Полдник</b>                                     |   |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 1  | Пирожок с картофелем                                | 100        | 6,7         | 8,7         | 43,6         | 250,1                      | 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>9</b>    | <b>10</b>   | <b>89</b>    | <b>454</b>                 |                  |   |
| <b>На день</b>                                     |   |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 1  | Соль йодированная                                   | 2,30       |             |             |              |                            |                  |   |
| 2  | Аскорбиновая кислота                                | 0,030      |             |             |              |                            |                  |   |
|  | <b>Итого за день:</b>                               |            | <b>67,0</b> | <b>73,5</b> | <b>364,9</b> | <b>2335,5</b>              |                  |   |

| № п/п  | Наименование блюда   | Вес блюда  | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая ценность | № ТК<br>сборника | Сборник   |
|--|--|------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|------------------|---|
|  |  | г          | г           | г           | г            | ккал                    |                  |   |
| <b>Прием пищи: Неделя 1 / День 2 (Вторник)</b> |  |            |             |             |              |                         |                  |   |
| <b>Завтрак</b>                                 |  |            |             |             |              |                         |                  |   |
| 1  | Каша Дружба  | 250        | 8,8         | 7,8         | 45,4         | 321,3                   | 275              | Для школ, Перевалова 2013                           |
| 2  | Сыр  | 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  | Ковдигерское изделие   | 50         | 0,4         | 0,1         | 39,9         | 163,0                   |                  | 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    |
| <b>Итого за завтрак:</b>                       |  | <b>570</b> | <b>17</b>   | <b>23</b>   | <b>112</b>   | <b>759</b>              |                  |   |
| <b>Обед</b>                                    |  |            |             |             |              |                         |                  |   |
| 1  | Кукуруза консервированная  | 100        | 0,10        | 0,00        | 78,20        | 313,00                  |                  | ТТК   |
| 2  | Суп картофельный с бобовыми (горох) и гречками на мясном бульоне | 260        | 5,29        | 2,18        | 19,93        | 120,89                  | 102              | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 3  | Гуляши 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 |
| 5  | Компот из свежих фруктов   | 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    |
| <b>Итого за обед:</b>                          |  | <b>940</b> | <b>34</b>   | <b>27</b>   | <b>234</b>   | <b>1341</b>             |                  |   |
| <b>Полдник</b>                                 |  |            |             |             |              |                         |                  |   |
| 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    |
| <b>Итого за полдник:</b>                       |  | <b>500</b> | <b>11</b>   | <b>9</b>    | <b>93</b>    | <b>538</b>              |                  |   |
| <b>На день</b>                                 |  |            |             |             |              |                         |                  |   |
| 1  | Соль йодированная  | 2,30       |             |             |              |                         |                  |   |
| 2  | Аскорбиновая кислота   | 0,030      |             |             |              |                         |                  |   |
| <b>Итого за день:</b>                          |  |            | <b>61,7</b> | <b>59,0</b> | <b>438,8</b> | <b>2638,0</b>           |                  |   |

| № п/п  | Наименование блюда                                 | Вес блюда  | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая ценность | № ТК<br>сборника | Сборник   |
|--|--|------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|------------------|---|
|  |  | г          | г           | г           | г            | ккал                    |                  |   |
| <b>Прием пищи: Неделя 1 / День 3 (среда)</b> |  |            |             |             |              |                         |                  |   |
| <b>Завтрак</b>                               |  |            |             |             |              |                         |                  |   |
| 1  | Пудинг из творога запеченный со сгущ.молоком       | 170        | 26,4        | 16,2        | 32,2         | 373,4                   | 241              |   |
| 2  | Масло сливочное                                    | 10         | 0,1         | 8,3         | 0,1          | 74,9                    | 13               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 3  | Кондитерское изделие                               | 35         | 0,3         | 0,0         | 27,9         | 114,1                   |                  | Для школ, Перевалова 2013                           |
| 4  | Какао-напиток на молоке                            | 200        | 4,0         | 3,8         | 9,1          | 86,5                    | 415              | ТТК   |
| 5  | Хлеб из муки пшеничной                             | 40         | 4,5         | 1,7         | 30,8         | 157,0                   | 18               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 6  | Фрукты свежие                                      | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,8          | 47,0                    |                  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
|  | <b>Итого за завтрак:</b>                           | <b>555</b> | <b>36</b>   | <b>30</b>   | <b>110</b>   | <b>853</b>              |                  | ТТК   |
| <b>Обед</b>                                  |  |            |             |             |              |                         |                  |   |
| 1  | Салат из квашеной капусты                          | 100        | 1,60        | 10,10       | 3,00         | 109,00                  | 79               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 2  | Суп картофельный с макаронными изделиями и курцией | 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 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>930</b> | <b>27</b>   | <b>33</b>   | <b>121</b>   | <b>886</b>              |                  | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| <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                                      | 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>              |                  |   |
| <b>На день</b>                               |  |            |             |             |              |                         |                  |   |
| 1  | Соль йодированная                                  | 2,30       |             |             |              |                         |                  |   |
| 2  | Аскорбиновая кислота                               | 0,030      |             |             |              |                         |                  |   |
|  | <b>Итого за день:</b>                              |            | <b>78,0</b> | <b>73,9</b> | <b>318,6</b> | <b>2244,5</b>           |                  |   |

| № п/п  | Наименование блюда                                | Вес блюда  | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая<br>ценность | № ТК<br>сборника | Сборник   |
|--|---|------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|------------------|---|
|  |   | г          | г           | г           | г            | ккал                       |                  |   |
| <b>Прием пищи: Неделя 1 / День 4 (четверг)</b> |   |            |             |             |              |                            |                  |   |
| <b>Завтрак</b>                                 |   |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 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, 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>                 |                  |   |
| <b>Обед</b>                                    |   |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 1  | Салат овощной с зеленым горошком                  | 100        | 1,50        | 1,90        | 2,65         | 33,50                      | 69               | СРБ Перевалов А.Я., 5-е издание                     |
| 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  | Биточек куриный                                   | 100        | 15,30       | 29,40       | 15,46        | 388,00                     | 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 рассычатая                         | 180        | 7,6         | 6,5         | 34,3         | 225,4                      | 341              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 6  | Камчат из ячменя                                  | 200        | 0,3         | 0,0         | 17,5         | 72,0                       | 512              | Сборник рецептов блюд Перевалов А.Я., 5-е издание   |
| 7  | Хлеб из муки пшеничной                            | 40         | 3,1         | 1,2         | 20,5         | 104,7                      | 18               | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 8  | 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>970</b> | <b>35</b>   | <b>47</b>   | <b>127</b>   | <b>1068</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                                     | 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>                 |                  |   |
| <b>На день</b>                                 |   |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 1  | Соль йодированная                                 | 2,30       |             |             |              |                            |                  |   |
| 2  | Аскорбиновая кислота                              | 0,030      |             |             |              |                            |                  |   |
| <b>Итого за день:</b>                          |   |            | <b>50,5</b> | <b>71,9</b> | <b>282,2</b> | <b>2055,5</b>              |                  |   |

| № п/п   | Наименование блюда         | Вес блюда  | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая<br>ценность | № ТК<br>сборника | Сборник   |
|---|----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|----------------------------|------------------|---|
|   |                            | г          | г           | г           | г            | ккал                       |                  |   |
| <b>Принем пищи: Неделя 1 / День 5 (пятница)</b> |                            |            |             |             |              |                            |                  |   |
| <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   | Какао-напиток на молоке    | 200        | 4,0         | 3,8         | 9,1          | 86,5                       | 415              | Для обуч образовательных организаций Кучма, 2016    |
| 4   | Кондитерское изделие       | 35         | 0,2         | 0,0         | 28,0         | 113,4                      |                  | 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>565</b> | <b>52</b>   | <b>49</b>   | <b>103</b>   | <b>1128</b>                |                  |   |
| <b>Обед</b>                                     |                            |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 1   | Огурец консервированный    | 100        | 0,80        | 0,08        | 1,70         | 13,00                      | 107              | СРБ Перевалов А.Я., 5-е издание                     |
| 2   | Суп картофельный с рыбой   | 250        | 4,98        | 0,73        | 15,68        | 134,91                     | 101              | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 3   | Жаркое по домашнему        | 280        | 17,83       | 23,97       | 80,54        | 635,44                     | 259              | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 2015 |
| 4   | Компот из свежих фруктов   | 200        | 0,08        | 0,08        | 16,93        | 69,25                      | 342              | Для обуч образовательных организаций Тутельян, 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>159</b>   | <b>1075</b>                |                  |   |
| <b>Полдник</b>                                  |                            |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 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>                 |                  |   |
| <b>На день</b>                                  |                            |            |             |             |              |                            |                  |   |
| 1   | Соль йодированная          | 2,30       |             |             |              |                            |                  |   |
| 2   | Аскорбиновая кислота       | 0,030      |             |             |              |                            |                  |   |
| <b>Итого за день:</b>                           |                            |            | <b>92,4</b> | <b>83,2</b> | <b>354,3</b> | <b>2696,6</b>              |                  |   |
| <b>Среднее за 5 дней завтрак:</b>               |                            |            | <b>28,5</b> | <b>29,7</b> | <b>103,0</b> | <b>823,5</b>               |                  |   |
| <b>Среднее за 5 дней обед:</b>                  |                            |            | <b>31,2</b> | <b>34,7</b> | <b>157,6</b> | <b>1078,1</b>              |                  |   |
| <b>Среднее за 5 дней полдник:</b>               |                            |            | <b>10,2</b> | <b>7,9</b>  | <b>91,2</b>  | <b>492,5</b>               |                  |   |
| <b>Среднее за 5 дней:</b>                       |                            |            | <b>69,9</b> | <b>72,3</b> | <b>351,8</b> | <b>2394,0</b>              |                  |   |