



Единое примерное десятидневное меню для организации питания в лагере с дневным пребыванием в период летних каникул 2025 года в образовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (2024-2025 г.)

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Каша вязкая молочная овсяная	г	200	8,560	14,120	31,520	287,400	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	яблоко	г	200	0,800	0,800	19,600	88,000	82
	бутерброд с сыром	г	50	7,650	9,290	15,140	175,200	63
	Итого завтрак:		650,000	19,810	26,710	79,860	638,600	
	Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	100	1,330	6,160	6,160	121,670	31
	Рассольник "Ленинградский"	г	250	2,310	6,750	16,600	137,500	134
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис отварной с овощами	г	180	4,800	3,100	42,000	245,500	241
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:	г	890	26,370	19,140	118,660	950,470	
	Полдник							
	напиток молочный ацидолакт	г	200	10,00	6,40	27,00	174,000	517
	тульский пряник	г	180	10,40	11,70	128,80	655,000	
	киви	г	200	0,400	0,300	10,300	94,000	
	Итого за полдник:	г	580	20,80	18,40	166,10	923,000	
	Итого за день:	г	2 120,000	66,980	64,250	364,620	2 512,070	
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	г	230	31,05	14,95	45,94	444,400	279
	мандарин	г	300	2,40	0,60	22,30	114,000	82
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого завтрак:		760,000	36,000	16,520	93,140	677,000	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	100	1,500	6,660	8,300	91,600	26
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	11,310	6,570	14,600	163,800	144
	Печень говяжья по-строгановски	г	100	16,600	8,000	9,300	193,000	359/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	10,260	9,360	44,400	303,600	202
	Компот из кураги	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:	г	890	44,50	31,82	111,90	924,900	
	Полдник							
	напиток молочный снежок	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	Булочка ванильная	г	150	11,6	12	84,7	495	563
	Итого за полдник:	г	230	21,60	18,40	101,70	669,000	
	Итого за день:		1 880,000	102,100	66,740	306,740	2 270,900	
3 день	Завтрак							

	Каша рисовая вязкая	г	200	3,000	4,000	31,440	231,600	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	груша	г	200	0,800	0,600	20,560	93,600	82
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Масло сливочное шоколадное	г	15	0,240	10,800	0,200	110,700	79
	Итого завтрак:	г	645,000	9,590	19,170	81,400	608,500	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,000	5,200	3,000	73,000	18
	Суп с крупой (гречневый)	г	250	14,25	9,5	9,8	132,9	114
	бефстроганов из говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
	Макароны отварные	г	180	6,78	0,81	34,84	173,900	256
	компот из смородины	г	200	0,3	0,1	8,3	35,4	457
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:	г	890	41,56	29,840	86,540	750,100	
	Полдник							
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	печенье овсяное	г	150	11,000	14,000	120,000	520,000	
	нектарин	г	200	1,8	0,4	23,6	90	82
	Итого за полдник:	г	300	22,80	20,800	160,600	784,000	
	Итого за день:		1 835,000	73,950	69,810	328,540	2 142,600	
4 день	Завтрак							
	Омлет натуральный	г	200	17,300	26,600	4,270	328,000	268
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	апельсин	г	350	2,100	0,470	18,900	172,000	82
	(овощи свежие) огурец свежий	г	100	0,670	0,100	1,900	14,000	148
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Итого завтрак:	г	880	25,32	30,640	60,67	680,600	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	100	1,660	6,160	6,660	88,000	47
	Щи из свежей капусты	г	250	9,4	6,4	3,800	170	106
	Плов из отварной птицы	г	240	14,7	10	30	352,6	406
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	375
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:	г	850	30,590	23,790	86,160	827,500	
	Полдник							
	ватрушка с творогом	г	150	9,00	4,20	55,50	295,000	501
	напиток молочный ряженка	г	200	5,80	5,00	8,00	101,000	470
	печенье чоко-пай	г	60	2,600	10,800	37,800	258,000	
	Итого за полдник:	г	410	17,400	20,000	101,300	654,000	
	Итого за день:		2 140,000	73,310	74,430	248,130	2 162,100	
5 день	Завтрак							
	Макароны отварные	г	180	6,780	0,810	34,840	173,900	291
	сок яблочный	г	200	1,000	0,200	20,200	86,000	501
	Котлета куриная	г	100	20,000	18,000	11,100	284,000	372
	яблоко	г	250	1,000	1,000	24,500	110,000	82
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:	г	760,000	30,280	20,590	100,920	706,300	
	Обед							
	(овощи свежие) помидор свежий	г	100	1,100	0,200	3,800	23,900	148
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	8,53	10	13,3	150	95
	тефтели из говядины с рисом	г	100	14,400	14,600	8,080	222,000	54-21м-2020
	Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600	429
	компот из изюма	г	200	0,800	0,010	30,000	120,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:		890	32,840	33,960	100,400	814,400	
	Полдник							
	пряник глазированный с начинкой	г	150	8,600	9,800	117,000	545,000	
	напиток молочный снежок	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
	абрикос	г	240	2,160	0,240	21,600	108,000	
	Итого за полдник:	г	230	16,560	15,040	146,600	754,000	
	Итого за день:	г	1 880,000	79,680	69,590	347,920	2 274,700	

6 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	200	5,200	11,600	25,100	226,200	260
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	груша	г.	200	0,800	0,600	20,560	93,600	82
	бутерброд с сыром	г	50	7,650	9,290	15,140	175,200	63
	Итого завтрак:		650,000	16,450	23,990	74,400	583,000	
	Обед							
	салат витаминный	г	100	1,600	5,000	5,000	73,300	2
	Рассольник "Ленинградский"	г	250	7,620	8,100	13,250	175,300	134
	Гуляш из отварной говядины	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	327
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	10,260	9,360	44,400	303,600	202
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:	г	890	44,310	43,190	101,250	983,100	
	Полдник							
	напиток молочный ацидолакт	г	200	10,00	6,40	17,00	174,000	517
	киви	г	200	0,40	0,30	10,30	94,000	82
	тульский пряник	г	180	10,400	11,700	128,800	655,000	
	Итого за полдник:	г	580	20,800	18,400	156,100	923,000	
	Итого за день:		2 120,000	81,560	85,580	331,750	2 489,100	

7 день	Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	220	32,730	17,150	43,610	483,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,300	0,100	9,500	38,000	457
	яблоко	г	200	0,800	0,800	19,600	88,000	82
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	78,600	111
	Итого завтрак:	г	650	35,330	18,630	82,990	687,600	
	Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	100	1,330	6,160	6,160	121,600	31
	Уха с крупой	г	250	7,500	2,500	10,000	91,200	121
	Биточек , припущенный из кур	г	100	20,000	18,000	11,100	284,400	372
	Рагу из овощей	г	180	3,36	7,37	25,20	153,000	177
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:	г	890	37,120	35,560	96,360	861,100	
	Полдник							
	йогурт питьевой		200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	печенье овсяное	г	150	11,000	14,000	110,000	520,000	
	Итого за полдник:	г	230	21,000	20,400	127,000	694,000	
	Итого за день:		1 770,000	93,450	74,590	306,350	2 242,700	

8 день	Завтрак							
	Омлет натуральный	г	200	17,330	26,660	4,270	328,000	268
	Овощи консервированные (кукуруза)	г	100	2,830	3,500	35,000	66,600	157
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	мандарин	г	200	1,600	0,400	1,530	76,000	82
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого завтрак:		430	27,310	34,330	70,000	643,200	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,000	15,200	3,000	73,000	18
	Борщ с капустой и картофелем	г	200	6,83	8	10,65	120	95
	Азу куриное "по-Татарски"	г	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364
	Компот из яблок	г	200	0,80	0,15	0,14	41,500	54-32хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:		800	26,160	37,280	43,390	692,900	
	Полдник							
	напиток молочный кефир	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
	персик	г	250	2,250	0,250	28,200	115,000	
	Булочка школьная	г	100	12,900	1,970	85,000	431,300	54-9в-2020
	Итого за полдник:	г	300	20,950	7,220	121,200	647,300	
	Итого за день:		1 530,000	74,420	78,830	234,590	1 983,400	

9 день	Завтрак							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	апельсин	г	300	1,800	0,400	16,200	98,000	82
	Макароны отварные	г	180	6,78	0,81	34,84	173,900	291
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого завтрак:	г	810,000	29,830	16,580	80,340	612,500	
	Обед							
	Салат из белокачанной капусты с моркк	г	100	1,450	6,000	8,400	94,000	1
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	11,310	6,570	14,600	163,750	144
	Оладьи из печени по-кунцевуски	г	100	16,670	5,550	15,560	192,200	357
	Рис отварной с овощами	г	180	4,800	3,100	42,000	245,500	241
	Компот из черной смородины	г	200	0,300	0,100	8,300	35,400	457
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:		890	38,760	22,550	114,460	863,750	
	Полдник							
	напиток молочный снежок	г	200	5,80	5,00	8,00	174,000	470
	вафля гуливер	г	42	2,00	14,50	24,20	208,000	
	пряник глазированный с начинкой	г	150	8,600	9,800	107,000	545,000	
	Итого за полдник:	г	230	16,400	29,300	139,200	927,000	
	Итого за день:		1 930,000	84,990	68,430	334,000	2 403,250	

10 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	200	3,000	4,000	31,400	231,600	217
	чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	бананы	г	300	5,430	1,800	65,900	288,000	82
	Масло сливочное шоколадное	г	15	0,240	10,800	0,200	110,700	79
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого завтрак:		745	11,220	17,570	122,400	748,900	
	Обед							
	(овощи свежие) Огурец свежий	г	100	0,89	0,1	2,5	13,9	47
	Щи из свежей капусты	г	250	9,370	6,380	3,800	170,000	106
	Рыба тушеная в томате с овощами	г	100	6,920	3,850	3,400	136,400	299
	Картофель отварной	г	180	3,420	8,800	22,800	183,600	426
	компот из изюма	г	200	0,80	0,01	30,00	120,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:		890	25,630	20,370	88,100	756,800	
	Полдник							
	йогурт питьевой	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	абрикос	г	300	2,700	0,300	27,000	135,000	
	вафли с начинкой	г	150	7,900	58,800	98,000	750,000	
	Итого за полдник:	г	230	20,600	65,500	142,000	1 059,000	
	Итого за день:		1 865,000	57,450	103,440	352,500	2 564,700	

За две недели в день

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
55,74	48,200	190,000	1 483,000
787,89	755,690	3 155,140	23 045,520
77	79	335	2350
46.2	47.4	201	1410