

СОГЛАСОВАНО:

Директор:


М.П. Семикопенко Д.С.
«28» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:


Генеральный директор
ООО "Фабрика социального питания 1"
Семикопенко Д.С.
"28" мая 2025 г.

**Примерное десятидневное меню
школьного оздоровительного лагеря в период летних каникул
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Старооскольского городского округа
для возраста обучающихся с 7 до 11 лет**

2025г

Лагерь школьный 2025

Возрастная категория: 7-11 лет

День недели №	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Энергети- ческая ценность, (ккал)	Пищевые вещества, (г)			Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				№ рецептуры
					Б	Ж	У	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
1	Завтрак															
понедельник																
		Макароны отварные с сыром	200	279,98	10,70	9,38	38,20	46,40	0,08	0,60	1,04	172,10	14,60	136,80	1,02	ТТК 1.10.
		Оладьи п/ф со повидлом	40 /10	123,04	2,77	4,96	19,77	8,40	0,06	0,50	1,10	11,06	14,56	53,42	0,68	ТТК 3.6
		Чай с сахаром и лимоном	200 /7	62,38	0,24	0,06	15,22	0,12	0,00	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,80	ТТК 8.3
		Плоды свежие	150	65,55	1,65	0,75	13,05	4,50	0,03	6,00	0,30	21,12	11,75	14,36	2,87	ТТК 3.11
Итого по рациону			607	530,95	15,36	15,15	86,24	59,42	0,17	8,26	2,46	211,56	45,47	213,09	5,36	
1	Обед															
понедельник																
		Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	49,57	0,95	2,69	5,34	7,81	0,01	10,45	0,35	25,49	8,41	15,61	0,31	ТТК 4.41
		Суп картофельный с рисовой крупой , цыпленком	200 /10	129,63	5,88	6,11	12,78	107,88	0,07	0,66	0,35	13,34	21,28	79,23	0,95	ТТК 5.1
		Котлеты Нежные	90	225,83	10,89	13,86	12,81	14,62	0,20	0,24	0,86	9,68	9,28	123,39	1,35	ТТК 6.16
		Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	203,42	7,47	4,70	32,82	12,90	0,20	0,00	0,56	12,05	109,62	164,48	3,68	ТТК 7.2
		Компот из фруктов и ягод с/м	200	66,64	0,18	0,08	16,30	2,04	0,00	16,00	0,00	6,78	5,40	5,74	0,28	ТТК 8.10
		Хлеб пшеничный	30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,00	0,03	0,00	0,36	6,00	4,20	19,50	0,33	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	134,95	2,80	0,55	29,70	0,00	0,20	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55	ТТК 3.2
Итого по рациону			790	880,35	30,45	28,23	124,51	145,25	0,71	27,35	2,92	84,83	170,69	460,94	8,45	
1	Полдник															
понедельник		Крокеты картофельные со сметанным соусом	110 /30	218,42	6,71	9,14	27,33	28,41	0,20	1,12	0,62	37,78	32,27	105,67	1,73	ТТК 7.19
		Кисель ягодный	200	90,54	1,56	0,06	22,36	1,54	0,00	12,00	0,00	8,38	4,04	10,32	0,22	ТТК 8.16
Итого по рациону			340	308,96	8,27	9,20	49,69	29,95	0,20	13,12	0,62	46,16	36,31	115,99	1,95	
Итого за 1 день			1737	1720,26	54,08	52,58	260,44	234,61	1,08	48,73	6,00	342,55	252,46	790,02	15,76	

Лагерь школьный 2025

Возрастная категория: 7-11 лет

2	Завтрак															
вторник		Омлет паровой с мясом	150 /5	230,43	17,91	16,35	2,91	133,05	0,06	0,50	1,35	96,29	38,30	221,40	2,18	ТТК 6.8
		Помидор свежий	60	12,12	0,66	0,12	2,10	47,88	0,02	6,00	0,42	7,39	10,44	13,56	0,47	ТТК 4.1
		Хлеб пшеничный	40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,00	0,04	0,00	0,48	8,00	5,60	26,00	0,44	ТТК 3.1
		Изделия кондитерские	50	164,45	0,20	0,45	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	12,50	3,00	6,00	0,70	ТТК 3.19
		Чай с сахаром	200	61,24	0,18	0,04	15,04	0,04	0,00	0,04	0,00	4,80	3,82	7,18	0,76	ТТК 8.2
Итого по рациону			505	562,00	21,99	17,28	79,63	180,97	0,13	6,54	2,25	128,98	61,16	274,14	4,54	
2	Обед															
вторник		Огурцы битые с зеленою	60	35,44	0,43	3,23	1,16	7,87	0,02	4,82	0,41	12,67	9,00	18,30	0,31	ТТК 4.40
		Суп картофельный с горохом, цыпленком и сухариками	200 /10 /15	125,60	6,12	5,24	13,49	104,84	0,14	1,09	0,46	15,14	29,47	89,99	1,15	ТТК 5.6
		Рыба, запеченая под овощами с сыром (минтай)	90	120,57	13,21	6,54	2,22	281,35	0,07	1,73	0,74	91,51	46,78	204,78	0,79	ТТК 6.55
		Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	150	185,63	3,50	3,35	35,39	12,15	0,03	0,00	0,26	4,65	22,85	69,60	0,45	ТТК 7.2
		Напиток Каркаде	200	61,60	0,06	0,00	15,34	0,04	0,00	0,00	0,00	0,52	0,06	0,20	0,40	ТТК 8.4
		Хлеб пшеничный	40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,00	0,04	0,00	0,48	8,00	5,60	26,00	0,44	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	134,95	2,80	0,55	29,70	0,00	0,20	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55	ТТК 3.2
Итого по рациону			805	757,54	29,16	19,22	116,98	406,25	0,50	7,64	2,80	143,99	126,26	461,87	5,09	
2	Полдник															
вторник		Сэндвич "Школьный" с огурцом свежим	100	188,89	11,58	7,81	16,18	45,15	0,03	1,51	0,83	203,80	33,51	171,48	1,01	ТТК 3.22
		Компот из фруктов и ягод с/м	200	66,64	0,18	0,08	16,30	2,04	0,00	16,00	0,00	6,78	5,40	5,74	0,28	ТТК 8.10
Итого по рациону			300	255,53	11,76	7,89	32,48	47,19	0,03	17,51	0,83	210,58	38,91	177,22	1,29	
Итого за 2 день			1610	1575,07	62,91	44,39	229,09	634,41	0,66	31,68	5,88	483,54	226,32	913,23	10,92	

Лагерь школьный 2025

Возрастная категория: 7-11 лет

З	Завтрак															
среда		Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных Геркулес с маслом сливочным	150 /5	184,51	5,89	6,66	26,31	23,40	0,12	0,39	0,58	94,96	4,61	154,16	1,12	ТТК 1.1.
		Батон пектиновый	30	78,51	2,25	0,87	15,42	0,00	0,01	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36	ТТК 1.1.
		Сыр порциями	20	64,24	4,36	5,20	0,00	31,20	0,01	0,06	0,10	154,88	6,09	87,00	0,17	ТТК 3.3
		Какао с молоком	200	108,66	3,94	3,06	16,34	16,28	0,02	0,64	0,00	130,56	24,96	111,70	0,66	ТТК 3.10
		Флоды свежие	150	61,20	0,60	0,60	13,35	4,50	0,03	6,00	0,30	21,12	11,75	14,36	2,87	ТТК 8.12
Итого по рациону			555	497,12	17,04	16,39	71,42	75,38	0,19	7,09	1,49	407,22	51,30	386,72	5,18	
З	Обед															
среда		Салат "Весна"	60	55,54	1,76	4,95	0,98	18,72	0,02	3,36	0,50	13,97	7,97	34,52	0,50	ТТК 4.39
		Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200 /10	84,76	1,54	4,96	8,49	204,74	0,02	6,50	0,55	31,61	18,82	38,96	0,76	ТТК 5.7
		Цыплята (бедро н/к) запеченые	100	197,36	15,61	14,80	0,43	40,58	0,04	0,99	0,29	14,95	14,36	142,06	1,26	ТТК 6.6
		Спагетти по неопалитански	150	199,16	5,88	4,28	34,29	34,80	0,06	1,31	0,95	14,12	12,62	56,07	1,17	ТТК 7.21
		Компот из смеси сухофруктов	200	104,40	0,38	0,00	25,72	12,00	0,00	0,02	0,00	40,00	1,68	3,44	0,10	ТТК 8.11
		Хлеб пшеничный	30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,00	0,03	0,00	0,36	6,00	4,20	19,50	0,33	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	134,95	2,80	0,55	29,70	0,00	0,20	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55	ТТК 3.2
Итого по рациону			800	846,49	30,25	29,78	114,37	310,84	0,37	12,18	3,10	132,14	72,15	347,55	5,67	
З	Полдник															
среда		Сдобное булочное изделие	100	287,30	9,50	7,70	45,00	21,63	0,13	1,11	2,41	25,59	28,65	110,76	1,13	ТТК 3.6
		Чай с молоком	200	85,88	1,56	1,16	17,28	6,76	0,02	0,30	0,00	58,66	10,04	47,12	0,80	ТТК 8.19
Итого по рациону			300	373,18	11,06	8,86	62,28	28,39	0,15	1,41	2,41	84,25	38,69	157,88	1,93	
Итого за 3 день			1655	1716,79	58,35	55,02	248,07	414,61	0,70	20,67	6,99	623,61	162,14	892,15	12,78	

Лагерь школьный 2025

Возрастная категория: 7-11 лет

4	Завтрак															
четверг		Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	150 /10	316,76	16,25	9,02	42,66	43,16	0,09	0,84	0,32	133,51	32,23	144,84	0,97	ТТК 2.1
		Батон пектиновый	30	78,51	2,25	0,87	15,42	0,00	0,01	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36	ТТК 3.3
		Масло порциями сливочное	10	58,22	0,08	6,38	0,12	27,00	0,00	0,00	0,10	2,12	0,00	2,61	0,00	ТТК 3.5
		Чай с сахаром	200	61,24	0,18	0,04	15,04	0,04	0,00	0,04	0,00	4,80	3,82	7,18	0,76	ТТК 8.2
		Плоды свежие	150	51,90	1,20	0,30	11,10	7,20	0,05	36,00	0,30	44,88	16,97	30,02	0,39	ТТК 3.11
Итого по рациону			550	566,63	19,96	16,61	84,34	77,40	0,15	36,88	1,23	191,01	56,91	204,15	2,48	
4	Обед															
четверг																
		Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	39,22	0,53	3,26	1,95	22,98	0,02	4,64	0,57	9,08	8,83	16,51	0,38	ТТК 4.3
		Суп картофельный с фрикадельками	200 /20	125,60	6,12	5,24	13,49	104,84	0,14	1,09	0,46	15,14	29,47	89,99	1,15	ТТК 5.16
		Шницель куриный	90	217,98	16,47	13,14	8,46	17,46	0,14	0,65	1,06	27,86	72,83	165,34	2,70	ТТК 6.11
		Пюре картофельное	150	125,64	2,93	4,32	18,77	19,31	0,11	0,12	0,17	35,40	26,69	79,40	0,96	ТТК 7.1
		Напиток из цитрусовых (лимон)	200	62,26	0,12	0,02	15,40	0,20	0,00	2,56	0,04	6,08	1,68	3,06	0,12	ТТК 8.6
		Хлеб пшеничный	40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,00	0,04	0,00	0,48	8,00	5,60	26,00	0,44	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	134,95	2,80	0,55	29,70	0,00	0,20	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55	ТТК 3.2
Итого по рациону			810	799,41	32,00	26,85	107,45	164,79	0,66	9,06	3,23	113,07	157,59	433,29	7,30	
4	Полдник															
четверг		Гренки с сыром "Детские"	100	257,54	9,14	10,74	31,08	73,80	0,03	0,03	1,29	100,63	12,93	118,52	1,26	ТТК 3.21
		Компот из фруктов и ягод с/м	200	66,64	0,18	0,08	16,30	2,04	0,00	16,00	0,00	6,78	5,40	5,74	0,28	ТТК 8.10
Итого по рациону			300	324,18	9,32	10,82	47,38	75,84	0,03	16,03	1,29	107,41	18,33	124,26	1,54	
Итого за 4 день			1660	1690,22	61,28	54,27	239,16	318,02	0,83	61,96	5,75	411,48	232,83	761,70	11,31	

Лагерь школьный 2025

Возрастная категория: 7-11 лет

5	Завтрак															
пятница		Каша Боярская (с изюмом)	200	268,24	7,42	7,76	42,20	32,12	0,16	0,48	0,24	117,20	45,60	172,20	1,36	ТТК 1.7.
		Батон пектиновый	30	78,51	2,25	0,87	15,42	0,00	0,01	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36	ТТК 3.3
		Сыр порциями	20	64,24	4,36	5,20	0,00	31,20	0,01	0,06	0,10	154,88	6,09	87,00	0,17	ТТК 3.10
		Мороженое пломбир в вафельном стаканчике	65	156,00	2,60	9,75	14,30	76,05	0,06	0,00	0,07	39,00	13,00	83,20	0,23	
		Чай с сахаром и лимоном	200 /7	62,38	0,24	0,06	15,22	0,12	0,00	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,80	ТТК 8.3
Итого по рациону			522	629,37	16,87	23,64	87,14	139,49	0,23	1,70	0,94	324,06	73,15	370,42	2,93	
5	Обед															
пятница		Салат из свежих огурцов с луком	60	37,50	0,46	3,24	1,62	0,00	0,02	3,72	0,40	10,74	7,80	19,20	0,30	ТТК 4.22
		Свекольник со сметаной	200 /10	99,00	2,10	5,52	10,23	116,50	0,04	4,10	0,57	31,03	18,14	49,62	0,94	ТТК 5.8
		Фрикадельки мясные с соусом	90	152,45	10,51	8,95	7,47	17,12	0,09	2,95	0,84	15,96	30,86	94,41	0,99	ТТК 6.13
		Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	203,42	7,47	4,70	32,82	12,90	0,20	0,00	0,56	12,05	109,62	164,48	3,68	ТТК 7.2
		Напиток Каркаде	200	61,60	0,06	0,00	15,34	0,04	0,00	0,00	0,00	0,52	0,06	0,20	0,40	ТТК 8.4
		Хлеб пшеничный	40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,00	0,04	0,00	0,48	8,00	5,60	26,00	0,44	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	134,95	2,80	0,55	29,70	0,00	0,20	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55	ТТК 3.2
Итого по рациону			840	782,67	26,44	23,28	116,86	146,56	0,59	10,77	3,29	89,80	184,58	406,91	8,30	
5	Полдник															
пятница		Блинчики с фруктовой начинкой из п/ф	80	207,46	5,94	9,92	23,60	84,00	0,06	0,84	2,54	72,50	17,98	134,43	1,34	ТТК 3.7
		Желе из плодов и ягод	50	42,11	1,88	0,07	8,49	1,53	0,01	12,00	0,00	18,98	5,65	10,31	0,23	ТТК 3.28
		Компот из смеси сухофруктов	200	104,40	0,38	0,00	25,72	12,00	0,00	0,02	0,00	40,00	1,68	3,44	0,10	ТТК 8.11
Итого по рациону			330	353,97	8,20	9,99	57,81	97,53	0,06	12,86	2,54	131,47	25,30	148,18	1,67	
Итого за 5 день			1692	1766,01	51,51	56,91	261,81	383,58	0,88	25,32	6,77	545,33	283,04	925,51	12,90	

Лагерь школьный 2025

Возрастная категория: 7-11 лет

6	Завтрак															
понедельник		Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным	150 /5	184,51	5,89	6,66	26,31	23,40	0,12	0,39	0,58	94,96	4,61	154,16	1,12	ТТК 1.1.
		Оладьи п/ф со повидлом	40 /10	123,04	2,77	4,96	19,77	8,40	0,06	0,50	1,10	11,06	14,56	53,42	0,68	
		Флоды свежые	150	142,35	2,40	0,75	31,50	0,00	0,06	15,00	0,60	12,00	63,00	42,00	0,90	ТТК 3.11
		Чай с сахаром	200	61,24	0,18	0,04	15,04	0,04	0,00	0,04	0,00	4,80	3,82	7,18	0,76	ТТК 8.2
Итого по рациону			555	511,14	11,24	12,41	92,62	31,84	0,24	15,93	2,28	122,82	85,99	256,76	3,46	
6	Обед															
понедельник		Огурцы битые с зеленою	60	35,44	0,43	3,23	1,16	7,87	0,02	4,82	0,41	12,67	9,00	18,30	0,31	ТТК 4.40
		Суп лапша по домашнему	200 /10	122,14	3,46	2,94	20,46	123,26	0,04	1,40	0,78	14,30	9,80	38,80	0,70	ТТК 5.9
		Митболы с сыром	90	262,98	13,75	19,08	9,06	17,24	0,42	10,55	0,74	68,73	13,45	186,32	2,37	ТТК 6.64
		Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	203,42	7,47	4,70	32,82	12,90	0,20	0,00	0,56	12,05	109,62	164,48	3,68	ТТК 7.2
		Компот из фруктов и ягод с/м	200	66,64	0,18	0,08	16,30	2,04	0,00	16,00	0,00	6,78	5,40	5,74	0,28	ТТК 8.10
		Хлеб пшеничный	30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,00	0,03	0,00	0,36	6,00	4,20	19,50	0,33	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	134,95	2,80	0,55	29,70	0,00	0,20	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55	ТТК 3.2
Итого по рациону			790	895,88	30,37	30,81	124,27	163,31	0,91	32,77	3,30	132,02	163,97	486,13	9,21	
6	Полдник															
понедельник		Крокеты картофельные со сметанным соусом	110 /30	218,42	6,71	9,14	27,33	28,41	0,20	1,12	0,62	37,78	32,27	105,67	1,73	ТТК 7.19
		Напиток Каркаде	200	61,60	0,06	0,00	15,34	0,04	0,00	0,00	0,00	0,52	0,06	0,20	0,40	ТТК 8.4
Итого по рациону			340	280,02	6,77	9,14	42,67	28,45	0,20	1,12	0,62	38,30	32,33	105,87	2,13	
Итого за 6 день			1685	1687,04	48,39	52,36	259,56	223,60	1,35	49,82	6,19	293,15	282,28	848,76	14,80	

Лагерь школьный 2025																
Возрастная категория: 7-11 лет																
7	Завтрак															
вторник		Каша Дружба	150	134,94	4,35	2,25	24,15	10,56	0,08	0,41	0,09	86,85	25,35	106,50	0,53	ТТК 1.5.
		Батон пектиновый	30	78,51	2,25	0,87	15,42	0,00	0,01	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36	ТТК 3.3
		Масло порциями сливочное	10	58,22	0,08	6,38	0,12	27,00	0,00	0,00	0,10	2,12	0,00	2,61	0,00	ТТК 3.5
		Яйцо вареное	40	56,36	4,76	4,04	0,24	62,40	0,02	0,00	0,24	19,38	4,18	66,82	0,87	ТТК 3.13
		Фрукты свежие	150	61,20	0,60	0,60	13,35	4,50	0,03	6,00	0,30	21,12	11,75	14,36	2,87	ТТК 3.11
		Какао с молоком	200	108,66	3,94	3,06	16,34	16,28	0,02	0,64	0,00	130,56	24,96	111,70	0,66	ТТК 8.12
Итого по рациону			580	497,89	15,98	17,20	69,62	120,74	0,16	7,05	1,24	265,73	70,14	321,49	5,28	
7	Обед															
вторник		Салат из свеклы	60	49,59	0,77	3,22	4,38	0,65	0,01	2,19	0,38	17,81	10,48	20,53	0,67	ТТК 4.5
		Суп картофельный с горохом, цыпленком	200 /10	163,25	8,34	8,05	14,36	110,56	0,15	0,96	0,59	28,58	30,80	110,15	1,73	ТТК 5.6
		Палочки мясные	90	236,20	11,07	14,76	16,02	8,87	0,31	0,22	0,71	38,74	10,15	126,57	1,60	ТТК 6.63
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	187,64	5,30	3,92	32,81	14,18	0,06	0,00	0,83	9,63	7,10	39,98	0,72	ТТК 7.5
		Компот из смеси сухофруктов	200	104,40	0,38	0,00	25,72	12,00	0,00	0,02	0,00	40,00	1,68	3,44	0,10	ТТК 8.11
		Хлеб пшеничный	30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,00	0,03	0,00	0,36	6,00	4,20	19,50	0,33	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	40	107,96	2,24	0,44	23,76	0,00	0,16	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	ТТК 3.2
Итого по рациону			780	919,35	30,37	30,63	131,81	146,26	0,72	3,39	3,23	149,96	74,40	362,56	6,39	
7	Полдник															
вторник		Блинчики с фруктовой начинкой из п/ф	80	207,46	5,94	9,92	23,60	84,00	0,06	0,84	2,54	72,50	17,98	134,43	1,34	ТТК 3.7
		Желе из плодов и ягод	50	42,11	1,88	0,07	8,49	1,53	0,01	12,00	0,00	18,98	5,65	10,31	0,23	ТТК 3.28
		Компот из свежих плодов (яблок)	200	76,24	0,16	0,16	18,54	1,20	0,00	1,60	0,08	6,08	3,14	3,82	0,80	ТТК 8.14
Итого по рациону			330	325,81	7,98	10,15	50,63	86,73	0,06	14,44	2,62	97,55	26,76	148,56	2,37	
Итого за 7 день			1690	1743,05	54,34	57,98	252,06	353,73	0,93	24,87	7,09	513,24	171,30	832,61	14,04	

Лагерь школьный 2025

Возрастная категория: 7-11 лет

8	Завтрак															
среда		Вареники ленивые со сметанным соусом сладким	120 /30	295,12	16,38	15,90	21,62	46,59	0,05	1,29	0,58	146,20	21,95	121,72	0,67	ТТК 2.8
		Батон пектиновый	20	52,34	1,50	0,58	10,28	0,00	0,01	0,00	0,34	3,80	2,60	13,00	0,24	ТТК 3.3
		Плоды свежие	150	142,35	2,40	0,75	31,50	0,00	0,06	15,00	0,60	12,00	63,00	42,00	0,90	ТТК 3.11
		Чай с сахаром и лимоном	200 /7	62,38	0,24	0,06	15,22	0,12	0,00	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,80	ТТК 8.3
Итого по рациону			527	552,19	20,52	17,29	78,62	46,71	0,11	17,45	1,54	169,28	92,11	185,24	2,61	
8	Обед															
среда																
		Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	39,22	0,53	3,26	1,95	22,98	0,02	4,64	0,57	9,08	8,83	16,51	0,38	ТТК 4.3
		Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200 /10	84,76	1,54	4,96	8,49	204,74	0,02	6,50	0,55	31,61	18,82	38,96	0,76	ТТК 5.7
		Плов	150	334,94	12,96	20,10	25,55	97,80	0,36	0,52	1,02	7,11	20,59	182,05	18,00	ТТК 6.20
		Напиток Каркаде	200	61,60	0,06	0,00	15,34	0,04	0,00	0,00	0,00	0,52	0,06	0,20	0,40	
		Хлеб пшеничный	40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,00	0,04	0,00	0,48	8,00	5,60	26,00	0,44	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	134,95	2,80	0,55	29,70	0,00	0,20	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55	
Итого по рациону			710	749,23	20,93	29,19	100,71	325,56	0,65	11,66	3,07	67,82	66,40	316,72	21,53	
8	Полдник															
среда		Гренки с сыром "Детские"	100	257,54	9,14	10,74	31,08	73,80	0,03	0,03	1,29	100,63	12,93	118,52	1,26	ТТК 3.21
		Компот из фруктов и ягод с/м	200	66,64	0,18	0,08	16,30	2,04	0,00	16,00	0,00	6,78	5,40	5,74	0,28	ТТК 8.10
Итого по рациону			300	324,18	9,32	10,82	47,38	75,84	0,03	16,03	1,29	107,41	18,33	124,26	1,54	
Итого за 8 день			1537	1625,60	50,77	57,30	226,71	448,11	0,79	45,14	5,90	344,52	176,84	626,22	25,67	

Лагерь школьный 2025

Возрастная категория: 7-11 лет

9	Завтрак															
четверг																
		Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150 /5	156,57	4,41	5,05	23,36	23,40	0,05	0,39	0,41	84,61	12,90	78,35	0,30	ТТК 1.3.
		Батон пектиновый	30	78,51	2,25	0,87	15,42	0,00	0,01	0,00	0,51	5,70	3,90	19,50	0,36	ТТК 3.3
		Буженина из свинины	20	115,66	5,68	9,93	0,88	0,00	0,18	0,00	0,22	0,64	1,05	70,72	0,76	ТТК 3.29
		Плоды свежие	150	142,35	2,40	0,75	31,50	0,00	0,06	15,00	0,60	12,00	63,00	42,00	0,90	ТТК 3.11
		Чай с сахаром	200	61,24	0,18	0,04	15,04	0,04	0,00	0,04	0,00	4,80	3,82	7,18	0,76	ТТК 8.2
Итого по рациону			555	554,33	14,92	16,64	86,20	23,44	0,29	15,43	1,74	107,75	84,67	217,75	3,08	
9	Обед															
четверг																
		Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	49,57	0,95	2,69	5,34	7,81	0,01	10,45	0,35	25,49	8,41	15,61	0,31	ТТК 4.41
		Суп картофельный с фрикадельками	200 /20	125,60	6,12	5,24	13,49	104,84	0,14	1,09	0,46	15,14	29,47	89,99	1,15	ТТК 5.16
		Фиш-кейк	90	164,91	13,82	7,08	11,48	29,59	0,14	1,69	0,67	110,86	39,51	202,56	1,23	ТК 6.45
		Картофель по деревенски	150	199,35	3,17	10,05	24,06	28,55	0,14	2,70	0,87	23,85	35,51	84,98	1,34	ТТК 7.7
		Компот из смеси сухофруктов	200	104,40	0,38	0,00	25,72	12,00	0,00	0,02	0,00	40,00	1,68	3,44	0,10	ТТК 8.11
		Хлеб пшеничный	30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,00	0,03	0,00	0,36	6,00	4,20	19,50	0,33	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	134,95	2,80	0,55	29,70	0,00	0,20	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55	ТТК 3.2
Итого по рациону			800	849,09	29,51	25,86	124,55	182,79	0,66	15,95	3,16	232,84	131,27	469,07	6,01	
9	Полдник															
четверг																
		Оладьи из п/ф с соусом сметанным сладким	80 /30	234,99	7,26	12,50	30,62	21,63	0,13	1,11	2,41	25,59	28,65	110,76	1,13	ТТК 3.6
		Кисель ягодный	200	90,54	0,14	0,06	22,36	1,54	0,00	12,00	0,00	8,38	4,04	10,32	0,22	ТТК 8.16
Итого по рациону			310	325,53	7,40	12,56	52,98	23,17	0,13	13,11	2,41	33,97	32,69	121,08	1,35	
Итого за 9 день			1665	1728,95	51,83	55,06	263,72	229,40	1,09	44,49	7,31	374,56	248,63	807,91	10,43	

Лагерь школьный 2025

Возрастная категория: 7-11 лет

10	Завтрак															
пятница																
		Омлет натуральный	130	193,47	10,83	15,47	2,73	156,78	0,05	0,26	0,57	93,08	14,30	173,55	1,78	ТТК 2.5
		Огурец свежий	60	6,78	0,42	0,06	1,14	0,00	0,18	4,20	0,06	10,20	8,40	18,00	0,30	ТТК 4.4
		Хлеб пшеничный	40	93,76	3,04	0,32	19,68	0,00	0,04	0,00	0,48	8,00	5,60	26,00	0,44	ТТК 3.1
		Мороженое пломбир в вафельном стаканчике	65	156,00	2,60	9,75	14,30	76,05	0,06	0,00	0,07	39,00	13,00	83,20	0,23	
		Чай с сахаром и лимоном	200 /7	62,38	0,24	0,06	15,22	0,12	0,00	1,16	0,02	7,28	4,56	8,52	0,80	ТТК 8.3
Итого по рациону			502	512,39	17,13	25,66	53,07	232,95	0,33	5,62	1,20	157,56	45,86	309,27	3,56	
10	Обед															
пятница		Салат микс	60	34,91	0,60	2,72	2,00	55,06	0,02	19,03	0,59	11,21	8,60	14,34	0,36	ТТК 4.45
		Свекольник со сметаной	200 /10	99,00	2,10	5,52	10,23	116,50	0,04	4,10	0,57	31,03	18,14	49,62	0,94	ТТК 5.8
		Котлеты куриные	90	211,05	17,30	11,30	15,90	4,00	0,15	0,53	0,91	25,11	62,90	138,34	1,58	ТТК 6.40
		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	187,64	5,30	3,92	32,81	14,18	0,06	0,00	0,83	9,63	7,10	39,98	0,72	ТТК 7.5
		Хлеб пшеничный	30	70,32	2,28	0,24	14,76	0,00	0,03	0,00	0,36	6,00	4,20	19,50	0,33	ТТК 3.1
		Хлеб ржано-пшеничный	50	134,95	2,80	0,55	29,70	0,00	0,20	0,00	0,45	11,50	12,50	53,00	1,55	ТТК 3.2
		Компот из свежих плодов (яблок)	200	76,24	0,16	0,16	18,54	1,20	0,00	1,60	0,08	6,08	3,14	3,82	0,80	ТТК 8.14
Итого по рациону			790	814,10	30,54	24,41	123,93	190,93	0,51	25,26	3,79	100,56	116,57	318,60	6,28	
10	Полдник															
пятница		Сдобное булочное изделие	100	287,30	9,50	7,70	45,00	21,63	0,13	1,11	2,41	25,59	28,65	110,76	1,13	ТТК 3.6
		Чай с молоком	200	85,88	1,56	1,16	17,28	6,76	0,02	0,30	0,00	58,66	10,04	47,12	0,80	ТТК 8.19
Итого по рациону			300	373,18	11,06	8,86	62,28	28,39	0,15	1,41	2,41	84,25	38,69	157,88	1,93	
Итого за 10 день			1592	1699,67	58,72	58,93	239,28	452,27	0,99	32,29	7,40	342,37	201,12	785,75	11,76	