

Директор МБУ «Комбинат Юность» НМО

Герасимова Е.В.

« _____ 2025 г.



Директор МБОУ СОШ №1 НМО

Каюмова Л.В.

« _____ 2025 г.



Примерные рационы питания в период летней - оздоровительной компании (лагерь дневного пребывания) с 27 мая по 23 июня 2025 год.

Стоимость 1 рациона (завтрак и обед) 230 рублей,

Стоимость питания 1 человека на 18 дней 4 140 рублей

№ рецептур	Наименование блюда	Выход в граммах	Химический состав				
			белки	жиры	углевод	Ккалл	Витамин С
1 день							
Завтрак:							
акт	Фрукт (Яблоко)	1/200	0,8	-	23,6	90,0	20,0
262/94	Каша молочная «Дружба» с маслом	200/5	7,2	8,8	44,6	287,0	1,3
тгк	Напиток витаминизированный	200	-	-	19,0	80,0	20,0
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,2	0,3	12,6	45,8	-
Обед:							
6/03	Нарезка из свежих помидор	100	1,1	-	3,8	20,0	25,0
138/94	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	250/5	7,8	5,6	22,3	174,4	8,8
430/94	Запеканка картофельная со свиной с маслом	180/5	18,0	21,3	29,8	386,4	4,4
770/97	Компот из свежих яблок	200	0,1	-	26,4	102,0	3,6
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витаминизированный	30/30	2,3	0,4	14,0	63,6	-
			3,2	0,4	19,0	68,7	-
2 день							
Завтрак:							
297/94	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	26,4	19,2	28,8	358,8	1,5
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,0	57,9	0,1
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,2	0,3	12,6	45,8	-
Обед:							
161/94	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,0	7,9	24,9	141,0	0,3
422/94	Тефтели из свинины	100	14,4	12,1	7,8	200,0	1,5
463/94	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6	-
638/04	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0	-
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,2	0,3	12,6	45,8	-
3 день							
Завтрак:							
769/04	Булочка «Домашняя»	100	7,5	13,2	60,9	394,0	-
262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	4,6	6,0	26,7	181,0	1,4
82/03	Кисель витаминизированный	200	-	-	24,0	95,0	20,1
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витаминизированный	20/20	1,6	0,2	9,3	42,4	-
			2,2	0,3	12,6	45,8	-

		Обед:						
тгк	Яйцо с кукурузой	1/30	6,2	5,1	5,7	94,8	1,4	
212/97	Суп-пюре картофельный с гренками	250/15	5,8	6,4	33,0	218,0	8,3	
401/94	Гуляш из свинины	50/50	7,9	21,9	5,3	258,9	0,8	
464/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	265,1	-	
639/04	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126,0	0,5	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витаминизированный	20/25	1,6	0,2	9,3	42,4	-	
			2,7	0,3	15,8	57,3	-	
		4 день						
		Завтрак:						
акт	Фрукт (Яблоко)	1/200	0,8	-	23,6	90,0	20,0	
262/94	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	2,2	4,9	22,1	143,0	0,6	
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	139,8	80,0	
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,2	0,3	12,6	45,8	-	
		Обед:						
20/04	Салат из свежих огурцов и помидор	45/45/10	0,9	6,5	2,9	98,6	16,6	
110/94	Борщ со сметаной	250/5	2,1	6,2	13,3	116,5	7,3	
439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	223,0	0,2	
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	205,2	4,3	
тгк	Напиток витаминизированный	200	-	-	19,0	80,0	20,0	
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,2	0,3	12,6	45,8	-	
		5 день						
		Завтрак:						
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	8,9	6,3	25,3	163,6	0,1	
262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	4,6	6,0	26,7	181,0	1,4	
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	134,0	0,2	
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витаминизированный	20/20	1,6	0,2	9,3	42,4	-	
			2,2	0,3	12,6	45,8	-	
		Обед:						
пром	Сок в индивидуальн. упаковке	200	-	-	24,0	96,0	4,2	
151/94	Суп лапша-домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0	0,5	
424/04	Поджарка из свинины	50/15	8,3	22,0	2,7	251,9	1,0	
463/94	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6	-	
772/97	Компот из свежих яблок	200	0,1	-	26,4	102,0	3,6	
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	0,4	19,0	68,7	-	
		6 день						
		Завтрак:						
297/94	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	26,4	19,2	28,8	358,8	1,5	
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,0	57,9	0,1	
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,2	0,3	12,6	45,8	-	
		Обед:						
120/94	Щи со сметаной	250/5	2,4	5,9	8,5	95,5	13,6	
332/94	Тефтели рыбные	80	11,2	7,1	10,2	150,4	0,6	
464/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	265,1	-	
638/04	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0	-	

пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,2	0,3	12,6	45,8	-
	7 день						
	Завтрак:						
ттк	Сдоба «Аппетитная»	100	12,4	9,6	35,2	246,0	-
262/94	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	3,4	6,5	15,5	135,7	1,6
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,0	57,9	0,1
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,2	0,3	12,6	45,8	-
	Обед:						
ттк	Салат «Здоровье»	100	1,2	10,0	9,2	132,0	15,0
132/04	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/5	3,2	4,7	20,3	135,2	12,8
416/94	Котлета из свинины	100	11,1	38,1	16,0	453,3	-
541/04	Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,3	174,6	25,7
ттк	Напиток витаминизированный	200	-	-	19,0	80,0	20,0
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,2	0,3	12,6	45,8	-
	8 день						
	Завтрак:						
пром	Кисломолочный продукт «Йогурт»	125	3,5	3,1	16,3	107,1	1,3
262/94	Каша молочная «Дружба» с маслом	200/5	7,2	8,8	44,6	287,0	1,3
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	139,8	80,0
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,2	0,3	12,6	45,8	-
	Обед:						
ттк	Нарезка из свежих огурцов	80	2,2	-	0,5	12,8	4,0
132/94	Суп из овощей со сметаной	250/5	1,2	4,8	12,4	95,5	3,0
403/94	Плов из свинины	80/180	29,9	49,9	42,5	744,9	2,8
638/04	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0	-
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,2	0,3	12,6	45,8	-
	9 день						
	Завтрак:						
акт	Фрукт (Яблоко)	1/200	0,8	-	23,6	90,0	20,0
262/94	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	2,2	4,9	22,1	143,0	0,6
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	134,0	0,2
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,2	0,3	12,6	45,8	-
	Обед:						
20/04	Салат из свежих огурцов и помидор	45/45/10	0,9	6,5	2,9	98,6	16,6
138/94	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	165,5	8,8
518/97	Котлета куриная	100	18,6	13,5	18,2	271,0	1,7
534/04	Капуста тушеная	180	4,5	8,3	19,3	169,2	17,1
82/03	Кисель витаминизированный	200	-	-	24,0	95,0	20,1
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,2	0,3	12,6	45,8	-
	10 день						
	Завтрак:						

пром	Кисломолочный продукт «Йогурт»	125	3,5	3,1	16,3	107,1	1,3
262/94	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/5	3,4	6,5	15,5	135,7	1,6
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,0	57,9	0,1
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,2	0,3	12,6	45,8	-
	Обед:						
60/94	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124,0	16,8
132/94	Суп из овощей со сметаной	250/5	1,2	4,8	12,4	95,5	3,0
324/94	Котлета рыбная	100	10,4	1,9	6,8	85,9	0,7
472/94	Картофельное пюре	180	3,8	8,1	26,3	196,2	4,5
638/04	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0	-
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	0,4	19,0	68,7	-
	11 день						
	Завтрак:						
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	8,9	6,3	25,3	163,6	0,1
257/94	Каша молочная гречневая с маслом	200/5	8,4	8,8	44,1	313,0	-
82/03	Кисель витаминизированный	200	-	-	24,0	95,0	20,1
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,2	0,3	12,6	45,8	-
	Обед:						
акт	Фрукт (Яблоко)	1/200	0,8	-	23,6	90,0	20,0
138/94	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	165,5	8,8
416/94	Котлета из свинины	100	11,1	38,1	16,0	453,3	-
541/04	Рагу овощное	180	4,1	9,2	19,3	174,6	25,7
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	139,8	80,0
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,2	0,3	12,6	45,8	-
	12 день						
	Завтрак:						
пром	Кондитерское изделие	50	1,6	1,4	40,0	171,0	-
тгк	Сдоба «Аппетитная»	100	12,4	9,6	35,2	246,0	-
262/94	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	2,2	8,5	22,1	176,0	0,6
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	134,0	0,2
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витаминизированный	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	63,6 68,7	- -
	Обед:						
60/94	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124,0	16,8
131/94	Суп картофельный с рыбой	250/15	10,3	8,4	51,3	323,8	7,2
424/04	Поджарка из свинины	50/15	8,3	22,0	2,7	251,9	1,0
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	205,2	4,3
638/04	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126,0	0,5
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витаминизированный	30/30	2,3 3,2	0,4 0,4	14,0 19,0	63,6 68,7	- -
	13 день						
	Завтрак:						
769/04	Булочка «Домашняя»	100	7,5	13,2	60,9	394,0	-
262/94	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	4,6	6,0	26,7	181,0	1,4
82/03	Кисель витаминизированный	200	-	-	24,0	95,0	20,1

пром	Хлеб ржаной и пшеничный витаминизированный	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	42,4 45,8	- -
	Обед:						
тгк	Яйцо с кукурузой	1/30	6,2	5,1	5,7	94,8	1,4
212/97	Суп-пюре картофельный с говядиной и гречками	250/5/15	7,4	6,7	33,0	226,9	8,3
401/94	Гуляш из свинины	50/50	7,9	21,9	5,3	258,9	0,8
464/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	265,1	-
770/97	Компот из лимона	200	0,1	-	24,2	93,0	5,6
пром	Хлеб ржаной и пшеничный витаминизированный	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	42,4 45,8	- -
	14 день						
	Завтрак:						
297/94	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	26,4	19,2	28,8	358,8	1,5
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,3	-	15,0	57,9	0,1
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,2	0,3	12,6	45,8	-
	Обед:						
тгк	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	88,0	39,9
161/94	Суп – лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120,0	0,5
332/94	Тефтели рыбные	80	11,2	7,1	10,2	150,4	0,6
464/94	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,8	205,2	4,3
638/04	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0	-
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,2	0,3	12,6	45,8	-
	15 день						
	Завтрак:						
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	8,9	6,3	25,3	163,6	0,1
262/94	Каша молочная манная с маслом	200/5	3,2	4,9	20,8	143,0	-
тгк	Какао витаминизированное	200	4,9	5,0	32,5	190,0	1,3
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	42,4 45,8	- -
	Обед:						
20/04	Салат из свежих огурцов и помидор	30/30/10	0,6	3,9	20,6	11,6	69,0
110/94	Борщ со сметаной	250/5	2,1	6,2	13,3	116,5	7,3
430/94	Запеканка картофельная со свининой и маслом	180/5	18,0	21,3	29,8	386,4	4,4
772/97	Компот из свежих яблок	200	0,1	-	26,4	102,0	3,6
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20/20	1,6 2,2	0,2 0,3	9,3 12,6	42,4 45,8	- -
	16 день						
	Завтрак:						
пром	Кисломолочный продукт «Йогурт»	125	3,5	3,1	16,3	107,1	1,3
284/94	Омлет натуральный с маслом	105/5	10,7	20,6	2,5	234,3	1,7
705/04	Напиток из шиповника	200	0,4	-	23,6	139,8	80,0
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,2	0,3	12,6	45,8	-
	Обед:						
тгк	Салат «Пестрый»	100	1,5	5,0	1,6	88,8	11,8
132/94	Суп из овощей со сметаной	250/5	1,2	4,8	12,4	95,5	3,0

439/94	Кура отварная	100	17,1	17,2	-	223,0	0,2
463/94	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	273,6	-
638/04	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126,0	0,5
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,2	0,3	12,6	45,8	-
17 день							
Завтрак:							
1/04	Бутерброд с маслом	20/40	8,9	6,3	25,3	163,6	0,1
262/94	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	2,2	4,9	22,1	143,0	0,6
692/04	Кофейный напиток	200	2,4	1,6	27,5	134,0	0,2
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,2	0,3	12,6	45,8	-
Обед:							
тгк	Нарезка из свежих огурцов	60	0,2	-	1,6	7,8	6,0
128/94	Рассольник «Домашний» со сметаной	250/5	2,4	5,5	12,9	110,5	13,5
416/94	Котлета из свинины	100	11,1	38,1	16,0	453,3	-
464/94	Макароны отварные	180	6,3	7,4	42,3	265,1	-
638/04	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0	-
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	0,4	19,0	68,7	-
18 день							
Завтрак:							
акт	Фрукт (Яблоко)	1/200	0,8	-	23,6	90,0	20,0
257/94	Каша молочная гречневая с маслом	200/5	8,4	8,8	44,1	313,0	-
686/04	Чай с сахаром лимоном	200/15/10	0,4	-	15,3	61,0	4,0
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,2	0,3	12,6	45,8	-
Обед:							
пром	Сок в индивидуальн. упаковке	200	-	-	24,0	96,0	4,2
151/94	Суп - лапша домашняя с говядиной	250/5	4,4	5,8	13,9	128,9	0,5
403/94	Плов из свинины	80/180	29,9	49,9	42,5	744,9	2,8
772/97	Компот из свежих яблок	200	0,1	-	26,4	102,0	3,6
пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30/30	2,3	0,4	14,0	63,6	-
			3,2	0,4	19,0	68,7	-

*/Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные, согласно приложения № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20