

утверждено
директор МБОУ «Угличская ООШ»
Харамцов А.И.
Приказ № 347/1 от 19.05.2025 года

Примерные варианты рационов питания для детей и подростков в лагерях с дневным пребыванием на летний период

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 1- завтрак:					
257	Каша рисовая вязкая	200/15	5,40	11,13	35,11	262,23
682	Блины с джемом	150	11	9,74	33,3	212,6
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	58,00
	Хлеб ржаной	30	0,40	0,01	2,49	12,20
	День №1- обед:					
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,0	5,2	13,3	106,0
422/5 28	Тефтели мясные	100	16,66	26,94	17,86	314
469	Макароны отварные	180	3,69	3,40	41,72	254,66
590	Кисель	200	-	-	32,8	128,0
22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,4	5,3	5,8	78,8
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	0,3	0,12	12,6	64,2
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого:			1451,89			
	День № 2- завтрак:					
416	Котлета мясная	100	16,66	26,94	17,86	320
255	Каша пшеничная рассыпчатая	200	7,7	11,8	38,5	292
628	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	58,00
	Хлеб ржаной	30	0,40	0,01	2,49	12,20
	День № 2- обед:					
148	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	8,9	7,9	15,9	171
439	Окорочок отварной	100	26,2	17,3	-	314
466	Рис отварной	180	4,56	5,64	50,28	257,4
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9
442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0
	Хлеб ржаной	30	0,40	0,01	2,49	12,20
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,6	0,6	14,7	70,5

Итого:

День № 3- завтрак:

393	Печень отварная	100	12,7	24,6	0,4	259,6
255	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,1	6,5	52,8	283,2
628	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Хлеб ржаной	30	0,40	0,01	2,49	12,20
	День № 3- обед:					
120	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	5,2	10,6	99,0
324	Рыба отварная	100	16,66	26,94	17,86	215,8
472	Картофельное пюре	180	3,72	6,19	31,6	191
24	Салат из свеклы	100	2,8	8,6	3,8	105,0
642	Какао с молоком	30	2,2	0,9	15,42	75,0
	Хлеб ржаной	30	0,40	0,01	2,49	12,20
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого:				1401,00	

День № 4- завтрак:

	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
439	Мясо отварное	100	26,2	17,3	-	314
469	Макароны отварные	180	3,69	3,40	41,72	254,66
628	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21,1	107,0
	День № 4- обед:					
22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,4	5,3	5,8	78,8
243	Суп на курином бульоне	250	7,6	5,7	20,0	163,0
422/5	Тефтели мясные	100	16,66	26,94	17,86	314
466	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,56	5,64	50,28	257,4
585	Компот из свежих плодов	200	0,3	-	30,0	100,0
	Хлеб ржаной	30	0,40	0,01	2,49	12,20
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого:				1780,06	

День № 5 - завтрак:						
215	Рагу из овощей с мясом	235	28,26	9,54	0,54	203,4
628	Чай с сахаром	200\15	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21,1	107,0
День №5- обед:						
24	Салат из свежих овощей	100	2,8	8,6	3,8	105,0
138	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	166
468	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,1	6,5	52,8	283,2
590	Кисель	200	0,1	-	32,2	135,0
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,2	0,8	49,7	217,0
416	Котлета мясная	100	16,66	26,94	17,86	320
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого:		1784,00				

День № 6- завтрак:						
393	Печень куриная отварная	100	12,7	24,6	0,4	259,6
482	Капуста тушеная	180	4,5	5,22	20,34	144,0
	Сок фруктовый	200	0,5	-	14,0	56,0
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,2	0,8	49,7	217,0
День № 6 – обед:						
161	Суп молочный с рисом	250	5,6	5,8	22,5	146,0
469	Макароны отварные	180	3,69	3,40	41,72	254,66
439	Окорочок отварной	100	26,2	17,3	-	314
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9
682	Блины с джемом	75/5	5,8	5,6	30,0	222,1
628	Чай с сахаром	200\15	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб ржаной	30	0,40	0,01	2,49	12,20
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого:		1667,96				

День № 7 – завтрак:						
257	Каша пшеничная вязкая с маслом	200/50	3,0	3,2	22,81	126,0
642	Какао с молоком	200	2,2	0,9	15,42	75,0
	Хлеб пшеничный	50	6,2	0,8	49,7	217,0
День №7- обед:						
131	Суп картофельный рыбный	250/25	8,9	7,5	3,5	259,2
416	Гуляш из свинины	100	7,9	7,2	3,0	314,0
468	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,1	6,5	52,8	283,2
588	Компот из свежих плодов	200	0,5	-	31,5	124,0
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,2	0,8	49,7	217,0

24	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	2,8	8,6	3,8	105,0
Итого:						
1660,5						
День № 8 - завтрак						
324	Рыба отварная	100	16,66	26,94	17,86	215,8
472	Картофельное пюре	180	3,72	6,19	31,6	191
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
628	Чай с сахаром	200\15	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб ржаной	30	0,40	0,01	2,49	12,20
День №8 – обед:						
128	Рассольник «Домашний»	250	2,2	4,5	12,7	100,0
422\528	Тефтели мясные	100	16,66	26,94	17,86	310,0
469	Каша пшенная рассыпчатая	180	3,69	3,40	41,72	254,66
	Какао с молоком	200	3,0	3,2	22,81	126,0
	Хлеб ржаной, пшеничный	50/50	6,2	0,8	49,7	217,0
	Помидор СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9
Итого:						
1569,06						
День № 9 – завтрак:						
416	Гуляш из свинины	100	16,66	26,94	17,86	310
265	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	6,0	36,1	219,0
680	Блинчики с джемом	75/10	4,2	3,9	32,9	165,0
442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0
	Хлеб ржаной	30	0,40	0,01	2,49	12,20
День №9 – обед:						
36	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ огурцов С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,3	5,2	4,4	71,7
153	Суп на курином бульоне	200	9,7	7,9	19,5	189,0
255	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,1	6,5	52,8	283,2
	Окорочок отварной	100	26,2	17,3	-	314
628	Чай с сахаром	200\15	0,2	-	15,0	58,0
590	Хлеб ржаной	30	0,40	0,01	2,49	12,20
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого:						
1759,1						
День №10- завтрак:						
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5

439	печень отварная	100	20,2	11,3	-	314
469	Макаронны отварные	180	3,69	3,40	41,72	254,66
628	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	58,0
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	21,1	107,0
	День № 10 - обед:					
22	Огурец свежий	100	1,4	5,3	5,8	78,8
243	Суп на курином бульоне	250	7,6	5,7	20,0	163,0
422/5	Тефтели мясные	100	16,66	26,94	17,86	314
28						
466	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,56	5,64	50,28	257,4
585	Компот из свежих плодов	200	0,3	-	30,0	100,0
	Хлеб ржаной	30	0,40	0,01	2,49	12,20
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого:						1780,06