

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий

ЦУ, Центр по обеспече

(наименование центра)

НИО Деят. Бюдж. Оргг
НИЗ. Коменецкого р-на

Кирилюк О.В.

(подпись)

(Ф.И.О.)

М.П.

« 11 » МАРТА 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

(наименование оздоровительного лагеря)

(подпись)

(Ф.И.О.)

М.П.

« _____ » _____ 202__ г.

ПРИМЕРНЫЙ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ
для обучающихся 6-10 лет в оздоровительных лагерях
дневного пребывания (период зимне-весенний)

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1 день					
Завтрак					
Каша «Дружба»	200	7,12	7,4	31,4	245,0
или каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным и сахаром	200/5/10	6,18	11,15	28,53	239,8
Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	12,0	21,5
или чай с сахаром	200	0,2	0,06	11,2	43,8
Бутерброд «Смачны»	30/30	4,44	3,21	33,15	175,2
или бутерброд с сыром	40	5,7	7,9	9,7	135,0
Фрукты свежие (яблоки)	100/150	0,4/0,6	0,4/0,6	13,13/14,7	45,0/67,5
Итого:		12,21/12,68	11,06/19,71	89,68/64,13	516,7/486,1
Обед					
Салат «Перемена» с маслом растительн.	50	1,4	2,55	6,55	54,8
или салат «Солнышко»	50	0,81	3,57	5,27	55,88
Борщ «Богатырь» со сметаной	200/8	1,32	3,8	7,71	69,44
или борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	0,88	3,84	4,0	54,24
Котлеты «Классные»	70	11,0	5,74	9,8	136,0
или котлеты,	70	11,06	5,74	9,8	135,8

биточки					
Макароны отварные	150	5,1	4,35	30,3	180,0
Компот из плодов сушёных	200	0,4	-	23,2	92,0
или компот из сухофруктов «Школьный»	200	0,4	0,2	18,2	72,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Итого:		23,3/22,33	16,74/18,0	106,92/96,93	671,04/636,72
Полдник					
Сырок творожный	40	4,12	10,2	11,4	153,88
или паста творожная	110	6,6	3,85	11,0	105,05
Коктейль молочный «Шоколадное наслаждение»	150	4,28	3,5	21,82	137,18
Итого		8,4/10,88	13,7/7,35	33,22/32,82	291,06/242,23
Всего за день:		43,91/45,89	41,57/45,06	229,82/193,88	1478,8/1365,05

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энергети-ческая ценность, Ккал
2 день					
Завтрак					
Овощи консервированные порционно (огурцы)	30	0,66	0,12	3,36	17,12
Колбаса или сосиски отварные	50	5,7	9,77	0,68	115,65
Каша вязкая гречневая	150	7,81	5,36	35,67	223,33
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	20,2	26,0
или кофейный напиток с молоком сгущённым	200	1,2	1,4	9,6	56,0
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	30	1,86	0,15	13,32	63,6
Итого:		19,03/18,83	16,5/16,9	84,83/74,23	499,7/529,7
Обед					
Винегрет с зелёным горошком	50	0,8	0,95	4,2	66,2
или салат «Огонёк»	50	0,75	5,0	3,25	60,0
Суп картофельный	200/15	6,24	2,81	14,38	106,69

с мясом отварным протёртым					
Биточки рыбные «Юнга»	50	6,05	2,29	10,64	87,32
или рыба жаренная в сухарях	50	11,75	4,75	4,31	106,88
Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1	138,0
Кисель из сока	200	0,3	-	32,4	130,0
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,27	14,71	74,47
Хлеб ржаной	60	3,71	0,3	26,59	126,95
Итого:		22,65/28,3	11,57/18,08	123,02/115,74	729,63/830,31
Полдник					
Сок (нектар)	200	1,03	0,0	38,23	101,0
Фрукты свежие (апельсины)	200	1,6	0,48	22,4	102,4
Мармелад	40	-	-	32,4	124,0
или гематоген	40	2,4	1,4	32,8	152,0
Итого:		2,63/5,03	0,48/1,88	93,03/93,43	327,4/355,4
Всего за день:		44,31/52,16	28,55/36,86	300,88/283,4	1556,73/1715,41

Наименование блюд	Выход. г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энергети-ческая ценность, Ккал
3 день					
Завтрак					
Запеканка творожно-шоколадная	130	15,99	12,61	23,66	267,8
или запеканка творожная «День-ночь» со сметаной	100/20	19,49	4,5	24,02	234,67
Какао «Чебурашка»	200	5,02	4,05	25,75	162,0
Бутерброд с маслом	45	2,19	14,27	12,6	186,43
или гренки с повидлом	60	3,5	4,3	28,2	165,6
Итого:		23,2/28,01	30,93/12,85	62,01/77,97	616,23/561,27
Обед					
Салат «Солнышко»	50	0,81	3,57	5,27	55,88
или салат «Вкусный»	50	0,61	4,49	4,18	60,05
Суп картофельный с горохом или фасолью	200	4,13	3,03	14,97	107,48
Биточки куриные с сыром	50	6,75	8,75	5,5	127,5

или котлета «Прыгажуня»	50	7,55	13,26	8,61	187,5
Картофель, запечённый дольками	150	3,0	1,8	29,1	144,6
или рагу овощное «Пора года»	150	3,3	9,3	22,05	189,0
Напиток лимонный	200	0,14	0,02	19,8	80,0
или напиток яблочный	200	0,2	0,2	21,0	82,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Итого:		32,23/27,21	36,08/43,96	97,66/87,09	896,44/868,06
Полдник					
Булочка «Вкусная»	50	3,38	4,48	26,46	160,33
Йогурт питьевой	200	4,2	4,0	18,0	124,8
или кефир	200	6,0	5,0	8,0	101,0
Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	9,5	42,0
Итого:		7,98/9,78	8,78/9,78	53,96/43,96	327,13/303,33
Всего за день:		63,41/65,0	75,79/66,59	213,63/209,02	1839,8/1732,66

Наименование блюда	Выход. г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал
4 день					
Завтрак					
Драчена	100	11,1	14,9	5,6	200,0
или омлет натуральный	105	10,0	13,2	1,8	167,0
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	16,0	78,0
Бутерброд с сыром	40	5,7	7,9	9,7	135,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Итого:		20,68/19,58	24,0/22,3	49,06/45,26	497,8/464,8
Обед					
Салат «Солнечный»	50	3,81	7,57	2,69	96,28
или салат «Здоровье»	50	0,8	5,04	2,94	60,38
Щи из свежей капусты со сметаной	200/4	2,04	6,69	7,32	100,63
Свинина, запечённая с сыром	50	7,95	16,6	1,05	185,55
или мясо тушёное «Вкусное»	50/25	14,0	15,6	2,0	256,4

Макароны отварные	150	5,1	4,4	30,3	180,0
Компот «Витаминка»	200	0,26	0,12	23,58	92,8
или компот из апельсинов	200	0,44	0,1	21,97	93,11
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Итого:		23,24/26,46	35,68/32,13	94,3/93,89	794,06/829,32
Полдник					
Коктейль молочный «Шоколадное наслаждение»	150	4,28	3,5	21,82	137,18
Печенье	40	3,6	3,56	29,56	160,0
или пряники	40	2,24	1,88	29,32	143,2
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	13,13	45,0
Итого:		8,28/6,92	7,46/5,78	64,51/64,27	342,18/325,38
Всего за день:		52,2/52,96	67,14/60,21	207,87/203,42	1634,04/1619,48

5-ый день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак					
Колобки из творога со сметаной	100/15	14,2	11,7	17,0	230,0
или сырники из творога со сметаной	100/15	16,3	13,5	19,5	265,0
Кофейный напиток с молоком сгущённым	200	1,95	1,57	13,05	75,1
или кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	20,2	26,0
Бутерброд «Классный запечённый»	115	10,62	24,93	24,33	376,93
Итого:		26,77/28,32	38,2/39,43	54,38/64,03	682,03/667,93
Обед					
Салат «Светофорчик» с маслом растительным	50	1,44	5,1	2,89	63,16
или салат «Белка»	50	1,71	4,99	2,68	62,82
Суп с крупой и мясными	200/20	6,1	2,0	11,2	88,2

фрикадельками					
или суп картофельный с крупой с мясом отварным протёртым	200/15	6,06	4,06	13,3	113,39
Драники «Белорусские узоры» со сметаной	130/20	8,63	20,46	20,69	306,45
или бабка картофельная со свининой со сметаной	130/20	7,48	16,73	19,79	259,76
Кефир	200	6,0	5,0	8,0	101,0
или йогурт питьевой	200	4,2	4,0	18,0	124,8
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Итого:		26,25/23,53	32,86/30,08	72,14/83,13	697,61/699,57
Полдник					
Гренки с сыром	40	6,42	6,18	29,05	198,95
Сок (нектар)	200	1,03	0,0	38,23	101,0
Фрукты свежие (апельсины)	150	1,35	0,3	12,18	60,5
Итого:		8,8	6,48	79,46	360,45
Всего за день:		61,82/60,65	77,54/75,99	205,98/226,62	1740,09/1727,95

6-ой день

Наименование блюда	Выход. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак					
Каша вязкая «Артековская»	200	8,4	5,2	38,4	234,0
или каша жидкая овсяная с маслом сливочным и сахаром	200/5/10	6,41	8,57	30,58	224,13
Какао «Чебурашка»	200	5,02	4,05	25,75	162,0
или какао-напиток «Горячий шоколад»	200	12,99	13,61	91,14	271,8
Бутерброд «Купалле»	45	7,1	9,2	8,8	146,0
Итого:		20,52/26,5	18,45/31,38	72,95/130,52	542,0/641,93
Обед					
Салат «Дружба»	50	0,78	3,56	1,88	18,06

или салат «Вкусный»	50	0,61	4,49	4,18	60,05
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (со сметаной и мясом отварным)	200/4/15	5,65	5,23	8,57	107,5
Плов из птицы (без кости)	50/100	9,8	12,6	24,6	251,0
Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	12,0	21,5
или чай с сахаром	200	0,2	0,06	11,2	43,8
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Итого:		20,56/20,34	21,74/22,68	76,41/77,91	536,86/601,15
Полдник					
Сырок творожный	40	4,12	10,2	11,4	153,88
или паста творожная	110	6,6	3,85	11,0	105,05
Сок (нектар)	200	1,03	0,0	38,23	101,0
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого:		5,75/8,23	10,8/4,45	64,33/63,93	322,38/273,55
Всего за день:		46,83/55,07	50,99/58,51	213,69/272,36	1401,24/1516,63

Начальник отдела по организации
питания, инженер-технолог



Таруц Г. Ф.

или котлеты, биточки	80	12,61	6,54	11,17	154,81
Макароны отварные	180	6,12	5,22	36,36	216,0
Компот из плодов сушёных	200	0,4	-	23,2	92,0
или компот из сухофруктов «Школьный»	200	0,4	0,2	18,2	72,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	50	3,1	0,25	22,2	106,0
Итого:		27,32/25,84	23,17/21,15	121,68/116, 75	802,69/735,2 8
Полдник					
Сырок творожный	40	4,12	10,2	11,4	153,88
или паста творожная	110	6,6	3,85	11,0	105,05
Коктейль молочный «Шоколадное наслаждение»	150	4,28	3,5	21,82	137,18
Итого		8,4/10,88	13,7/7,35	33,22/32,82	291,06/242,2 3
Всего за день:		49,91/51,15	49,98/51,2	254,0/225,7 3	1694,2/1546, 06

Наименование блюда	Выход. г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энергети- ческая ценность, Ккал
2 день					
Завтрак					
Овощи консервированные порционно (огурцы)	50	1,1	0,2	5,61	28,59
Колбаса или сосиски отварные	70	7,98	13,68	0,95	161,91
Каша вязкая гречневая	150	7,81	5,36	35,67	223,33
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	20,2	26,0
или кофейный напиток с молоком сгущённым	200	1,2	1,4	9,6	56,0
Хлеб пшеничный (батон)	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	3,2	0,2	19,6	99,2
Итого:		23,09/22,89	20,54/20,94	93,63/83,03	593,03/623,0 3
Обед					
Винегрет с зелёным горошком	70	1,4	5,6	5,88	92,68

или салат «Огонёк»	70	1,05	7,0	4,55	84,0
Суп картофельный с мясом отварным протёртым	200/15	6,24	2,81	14,38	106,69
Биточки рыбные «Юнга»	70	8,47	3,21	14,9	122,25
или рыба жаренная в сухарях	60	14,1	5,7	5,17	128,26
Пюре картофельное	180	3,78	5,94	24,12	165,6
Кисель из сока	200	0,3	-	32,4	130,0
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,27	14,71	74,47
Хлеб ржаной	60	3,71	0,3	26,59	126,95
Итого:		26,3/31,58	18,13/22,02	132,98/121,92	818,64/815,95
Полдник					
Сок (нектар)	200	1,03	0,0	38,23	101,0
Фрукты свежие (апельсины)	200	1,6	0,48	22,4	102,4
Мармелад	40	-	-	32,4	124,0
или гематоген	40	2,4	1,4	32,8	152,0
Итого:		2,63/5,03	0,48/1,88	93,03/93,43	327,4/355,4
Всего за день:		52,02/59,5	39,15/44,84	319,64/298,38	1739,07/1794,38

Наименование блюд	Выход. г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энергети-ческая ценность, Ккал
3 день					
Завтрак					
Запеканка творожно-шоколадная	160	19.67	15.51	29.1	239.39
или запеканка творожная «День-ночь» со сметаной	120/30	24.36	15.63	30.03	293.34
Какао «Чебурашка»	200	5,02	4,05	25,75	162,0
Бутерброд с маслом	45	2,19	14,27	12,6	186,43
или гренки с повидлом	60	3,5	4,3	28,2	165,6
Итого:		26.88/32.88	33.83/23.98	67.45/83.98	677.82/619.94
Обед					
Салат «Солнышко»	70	1.13	5.0	7.38	78.23
или салат «Вкусный»	70	0.85	6.29	5.85	84.07
Суп картофельный с горохом или фасолью	200	4,13	3,03	14,97	107,48

Биточки куриные с сыром	70	9.45	12.25	7.7	178.5
или котлета «Прыгажуня»	70	10.57	18.56	12.05	262.5
Картофель, запечённый дольками	150	3,0	1,8	29,1	144,6
или рагу овощное «Пора года»	150	3,3	9,3	22,05	189,0
Напиток лимонный	200	0,14	0,02	19,8	80,0
или напиток яблочный	200	0,2	0,2	21,0	82,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	50	3.1	0.25	22.2	106.0
Итого:		22.55/23.75	22.45/34.7	112.75/109.72	748.81/885.05
Полдник					
Булочка «Вкусная»	50	3,38	4,48	26,46	160,33
Йогурт питьевой	200	4,2	4,0	18,0	124,8
или кефир	200	6,0	5,0	8,0	101,0
Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	9,5	42,0
Итого:		7,98/9,78	8,78/9,78	53,96/43,96	327,13/303,33
Всего за день:		57.41/66.41	65.06/68.46	234.16/237.66	1753.76/1808.32

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
4 день					
Завтрак					
Драчена	150	16.65	22.35	8.4	300.0
или омлет натуральный	150	14.3	18.88	2.57	238.81
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	16,0	78,0
Бутерброд с сыром	40	5,7	7,9	9,7	135,0
Хлеб ржаной	50	3.1	0.25	22.2	106.0
Итого:		26.85/24.5	31.5/28.03	56.3/50.47	619.0/557.81
Обед					
Салат «Солнечный»	70	5.33	0.14	2.66	16.1
или салат «Здоровье»	70	1.12	7.06	4.12	84.53
Щи из свежей капусты со сметаной	200/4	2,04	6,69	7,32	100,63
Свинина, запечённая с сыром	70	11.13	23.24	1,47	259.77

или мясо тушёное «Вкусное»	70/30	19.6	21.84	2,8	358.96
Макароны отварные	180	6.12	5.22	36.36	216.0
Компот «Витаминка»	200	0,26	0,12	23,58	92,8
или компот из апельсинов	200	0,44	0,1	21,97	93,11
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	50	3.1	0.25	22.2	106.0
Итого:		29.58/34.02	35,76/41.26	105.19/106. 37	845.3/1013.2 3
Полдник					
Коктейль молочный «Шоколадное наслаждение»	150	4,28	3,5	21,82	137,18
Печенье	50	4.5	4.45	36.95	200
или пряники	50	2,8	2.35	36.65	179.0
Фрукты свежие (яблоки)	150	0.6	0.6	14.7	67.5
Итого:		9.38/7.68	8.55/6.45	73.47/73.17	404.68/383.6 8
Всего за день:		65.81/66.2	75.81/75.74	234.96/230. 01	1868.98/195 4.72

5-ый день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак					
Колобки из творога со сметаной	120/20	17,32	14,27	20,74	280,6
или сырники из творога со сметаной	120/20	19,89	16,47	23,79	232,3
Кофейный напиток с молоком сгущённым	200	1,95	1,57	13,05	75,1
или кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	20,2	26,0
Бутерброд «Классный запечённый»	115	10,62	24,93	24,33	376,93
Итого:		29,89/31,91	40,77/42,4	58,12/68,32	732,63/635,2 3
Обед					
Салат «Светофорчик» с маслом растительным	70	2,02	7,14	4,05	88,42
или салат «Белка»	70	2,39	6,99	3,75	87,95

Суп с крупой и мясными фрикадельками	200/20	6,1	2,0	11,2	88,2
или суп картофельный с крупой с мясом отварным протёртым	200/15	6,06	4,06	13,3	113,39
Драники «Белорусские узоры» со сметаной	180/30	12,08	28,64	28,97	429,03
или бабка картофельная со свиной со сметаной	180/30	10,47	23,42	27,71	363,66
Кефир	200	6,0	5,0	8,0	101,0
или йогурт питьевой	200	4,2	4,0	18,0	124,8
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	50	3,1	0,25	22,2	106,0
Итого:		30,9/27,82	43,13/38,82	86,02/96,56	866,65/849,8
Полдник					
Гренки с сыром	60	9,63	9,27	43,58	298,43
Сок (нектар)	200	1,03	0,0	38,23	101,0
Фрукты свежие (апельсины)	200	1,6	0,48	22,4	102,4
Итого:		12,26	9,75	104,21	501,83
Всего за день:		73,05/71,99	93,65/90,97	248,35/269,09	2101,11/1986,86

6-ой день

Наименование блюд	Выход. г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
Завтрак					
Каша вязкая «Артековская»	250	10,5	6,5	48,0	292,5
или каша жидкая овсяная с маслом сливочным и сахаром	250/6/12	8,01	10,71	38,23	280,16
Какао «Чебурашка»	200	5,02	4,05	25,75	162,0
или какао-напиток «Горячий шоколад»	200	12,99	13,61	91,14	271,8
Бутерброд «Купалле»	45	7,1	9,2	8,8	146,0
Итого:		22,62/28,1	19,75/33,52	82,55/138,17	600,5/697,96
Обед					

Салат «Дружба»	70	1,09	4,98	2,63	25,29
или салат «Вкусный»	70	0,85	6,29	5,85	84,07
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (со сметаной и мясом отварным)	200/4/15	5,65	5,23	8,57	107,5
Плов из птицы (без кости)	75/150	24,72	18,9	36,9	376,5
Чай с лимоном	200/7	0,25	0,05	12,0	21,5
или чай с сахаром	200	0,2	0,06	11,2	43,8
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	50	3,1	0,25	22,2	106,0
Итого:		36,41/36,12	29,51/30,86	93,9/96,32	690,79/771,8 7
Полдник					
Сырок творожный	40	4,12	10,2	11,4	153,88
или паста творожная	110	6,6	3,85	11,0	105,05
Сок (нектар)	200	1,03	0,0	38,23	101,0
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
Итого:		5,75/8,23	10,8/4,45	64,33/63,93	322,38/273,5 5
Всего за день:		64,78/72,45	60,06/68,83	240,78/298, 42	1613,67/174 3,38

Начальник отдела по организации
питания, инженер-технолог



Таруц Г. Ф.