

УТВЕРЖДАЮ

Управляющий государственного
учреждения «Центр по обеспечению
деятельности бюджетных организаций
Каменецкого района



(подпись)

В.В. Кирилло
(И.О.Ф.)

«_____» 2025 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор оздоровительного лагеря с
дневным пребыванием

(подпись)

(И.О.Ф.)

«_____» 2025 год

ПРИМЕРНЫЕ РАЦИОНЫ

ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВЕСЕННИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

Наименование блюда	6-10 лет					11-13 лет					14-17 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным и сахаром	200/5/10	6,18	11,15	28,53	239,8	200/5/10	6,18	11,15	28,53	239,8	250/6/12	7,73	13,94	35,66	299,75
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	20,2	26,0	200	1,4	1,0	20,2	26,0	200	1,4	1,0	20,2	26,0
Бутерброд с маслом	35	1,7	11,1	9,8	145,0	35	1,7	11,1	9,8	145,0	2/35	3,4	22,2	19,6	290,0
ИТОГО:		9,28	23,25	58,53	410,8		9,28	23,25	58,53	410,8		12,53	37,14	75,46	615,75
ОБЕД															
Салат из белокачанной капусты с маслом растительным (с морковью)	60	1,44	3,06	6,19	60,75	80	1,92	4,07	8,23	80,8	80	1,92	4,07	8,23	80,8
Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	1,8	3,4	13,2	90,0	200	1,8	3,4	13,2	90,0	200	1,8	3,4	13,2	90,0
Котлета из свинины	50	7,23	4,1	2,36	184,48	75	11,85	6,15	10,5	145,5	100	15,8	8,2	14,0	194,0
Картофельное пюре	150	3,15	4,95	20,1	138,0	150	3,15	4,95	20,1	138,0	200	4,2	6,6	26,8	184,0
Компот из свежих яблок	180	0,18	0,18	19,62	79,2	200	0,2	0,2	21,8	88,0	200	0,2	0,2	21,8	88,0
Хлеб пшеничный (батон)	25	2,13	0,25	13,25	62,5	30	2,55	0,3	15,92	75	30	2,55	0,3	15,92	75
Хлеб ржаной	30	1,95	0,15	13,51	63,06	40	2,6	0,13	18	84,0	60	3,9	0,3	27,02	126,12
ИТОГО:		17,88	16,09	88,23	677,99		24,07	19,2	107,75	701,3		30,37	23,07	126,97	837,92
ПОЛДНИК															
Паста творожная	110	7,2	4,2	12	114,6	120	7,2	4,2	12	114,6	120	7,2	4,2	12	114,6

или йогурт для детей															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Сок	180	0,3	0	24,0	90,99	200	0,4	0	24,0	100	200	0,4	0	24,0	100
Фрукты свежие (яблоки)	160	0,64	0,64	15,73	72,23	160	0,64	0,64	15,73	72,23	160	0,64	0,64	15,73	72,23
ИТОГО:		8,14	4,84	51,73	277,82		8,24	4,84	51,73	286,83		8,24	4,84	51,73	286,83
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		35,3	44,18	198,49	1366,61		41,59	47,29	218,01	1398,93		51,14	65,05	254,16	1740,5
2 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,42	30	0,66	0,12	3,36	17,42	50	1,1	0,2	5,6	29,0
Сосиски (колбаса) отварные	50	4,95	8,95	0,8	103,5	50	6,93	12,53	1,12	144,9	70	6,93	12,53	1,12	144,9
Макароны отварные	150	5,1	4,4	30,3	180,0	150	5,1	4,4	30,3	180,0	180	6,12	5,28	36,36	216,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10	41	200	0,2	0,04	10	41	200	0,2	0,04	10	41
Хлеб пшеничный (батон)	30	2,6	0,3	15,9	75,0	40	3,4	0,4	21,2	100,0	50	4,0	0,75	27,0	135,0
Хлеб ржаной	40	2,6	0,13	18	84,0	40	2,6	0,13	18	84,0	50	3,25	0,25	22,5	105,0
ИТОГО:		16,11	13,94	78,36	500,92		18,89	17,62	83,98	567,32		21,6	19,05	102,58	670,9
ОБЕД															
Салат «Оригинальный со свеклой»	60	0,96	2,64	6,3	52,8	80	1,28	3,51	8,38	70,22	80	1,28	3,51	8,38	70,22
Суп картофельный с горохом или фасолью	200	4,13	3,03	14,97	107,48	200	4,13	3,03	14,97	107,48	200	4,13	3,03	14,97	107,48
Плов из птицы (без кости)	75/150	14,63	18,9	36,9	375,75	75/150	14,63	18,9	36,9	375,75	75/150	14,63	18,9	36,9	375,75
Сок	180	0,93	0	14,44	90,99	200	0,4	-	24,0	100,0	200	0,4	-	24,0	100,0
Хлеб пшеничный (батон)	25	2,13	0,25	13,25	62,5	40	3,4	0,4	21,2	100,0	40	3,4	0,4	21,2	100,0
Хлеб ржаной	40	2,6	0,13	18,0	84,0	60	3,9	0,3	27,02	126,12	70	4,55	0,35	31,47	146,85
ИТОГО:		25,38	24,95	103,86	773,52		27,74	26,14	132,47	879,57		28,39	26,19	136,92	900,3
ПОЛДНИК															
Напиток кисломолочный	180	3,78	3,6	16,2	112,32	200	4,2	4,0	18,0	124,68	200	4,2	4,0	18,0	124,68

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Кондитерское изделие (пряники или другое)	30	1,68	1,41	22,01	107,51	30	1,68	1,41	22,01	107,51	50	2,81	2,35	36,76	179,54
Фрукты свежие (яблоки)	160	0,64	0,64	15,73	72,23	160	0,64	0,64	15,73	72,23	160	0,64	0,64	15,73	72,23
ИТОГО:		6,1	5,65	53,94	292,06		6,52	6,05	55,74	304,42		7,65	6,99	70,49	376,65
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,59	44,54	236,16	1065,58		53,15	49,81	272,19	1751,31		57,64	52,23	309,99	1947,85
3 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Запеканка из творога со сметаной	100/15	16,0	14,3	17,5	263,0	150/20	24,0	21,45	26,25	394,5	150/20	24,0	21,45	26,25	394,5
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	16,0	26,0	200	1,4	1,0	16,0	26,0	200	1,4	1,0	16,0	26,0
Бутерброд с маслом	35	1,7	11,1	9,8	145,0	35	1,7	11,1	9,8	145,0	2/35	3,4	22,2	19,6	290,0
ИТОГО:		19,1	26,4	43,3	434,0		27,1	33,55	52,05	565,5		28,8	44,65	61,85	710,5
ОБЕД															
Салат «Здоровье»	60	0,96	6,05	3,53	72,46	80	1,28	8,08	4,72	96,8	80	1,28	8,08	4,72	96,8
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом отварным протёртым	200/4/15	5,81	4,75	9,09	107,07	200/4/15	5,81	4,75	9,09	107,07	200/4/15	5,81	4,75	9,09	107,07
Рыба, жаренная в сухарях	50	11,75	14,75	4,31	106,88	70	16,45	20,65	6,03	149,63	70	16,45	20,65	6,03	149,63
Картофельное пюре	150	3,15	4,95	20,1	138	150	3,15	4,95	20,1	138	200	4,2	6,6	26,8	184
Компот из изюма	180	0,36	-	23,94	93,6	200	0,4	-	26,6	104,0	200	0,4	-	26,6	104,0
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,4	0,4	21,2	100,0	40	3,4	0,4	21,2	100,0	40	3,4	0,4	21,2	100,0
Хлеб ржаной	40	2,6	0,13	18,0	84,0	50	3,25	0,25	22,5	105,0	60	3,9	0,3	27,02	126,12
ИТОГО:		31,57	34,78	137,29	872,32		37,81	39,08	157,04	1003,29		39,32	40,78	168,55	1085,7
ПОЛДНИК															
Йогурт для детей или паста творожная	100	3,96	2,6	15,6	114,6	120	3,96	2,6	15,6	114,6	120	3,96	2,6	15,6	114,6
Сок	180	0,3	-	14,44	90,99	200	0,4	-	24,0	100,0	200	0,4	-	24,0	100,0

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Фрукты свежие (яблоки)	160	0,64	0,64	15,73	72,23	160	0,64	0,64	15,73	72,23	160	0,64	0,64	15,73	72,23
ИТОГО:		4,9	3,24	45,77	277,49		5,0	3,24	55,33	286,83		5,0	3,24	55,33	286,83
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		55,57	64,42	226,36	1583,81		69,91	75,87	264,42	1855,62		73,12	88,67	285,73	2083,03
4 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Горошек зелёный консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,01	30	0,93	0,06	1,95	12,01	50	1,55	0,1	3,25	20,0
Драчена	100	11,1	14,9	5,6	200,0	130	14,43	19,37	7,28	260,0	130	14,43	19,37	7,28	260,0
Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,0	41,0	200	0,2	0,04	10,0	41,0	200	0,2	0,04	10,0	41,0
Бутерброд с сыром	40	5,7	7,9	9,7	135,0	40	5,7	7,9	9,7	135,0	2/40	11,4	15,8	19,4	270,0
Хлеб ржаной	20	1,3	0,07	9,0	42,0	30	1,95	0,15	13,51	63,06	40	2,6	0,13	18,0	84,0
ИТОГО:		19,23	22,97	36,25	430,01		23,21	27,52	42,44	511,07		30,18	35,44	57,93	675,0
ОБЕД															
Икра свекольная	60	0,66	2,01	3,48	37,54	80	1,76	5,36	9,28	100,0	80	1,76	5,36	9,28	100,0
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,08	2,11	11,75	84,72	200/20	5,08	2,11	11,75	84,72	200/20	5,08	2,11	11,75	84,72
Котлета «Нежность»	50	5,3	4,2	7,15	87,6	70	7,42	5,88	10,01	122,64	70	7,42	5,88	10,01	122,64
Каша вязкая гречневая	150	4,5	4,5	21,9	146,0	150	4,5	4,5	21,9	146,0	150	4,5	4,5	21,9	146,0
Компот из свежих яблок	180	0,18	0,18	19,64	79,28	200	0,2	0,2	21,8	88	200	0,2	0,2	21,8	88
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,4	0,4	21,2	100	40	3,4	0,4	21,2	100	40	3,4	0,4	21,2	100
Хлеб ржаной	60	3,9	0,3	27,02	126,12	60	3,9	0,3	27,02	126,12	70	4,55	0,35	31,47	146,85
ИТОГО:		23,02	13,7	112,14	661,26		26,26	18,75	122,96	767,48		26,91	18,8	127,41	788,21
ПОЛДНИК															
Напиток кисломолочный	180	3,78	3,6	16,2	112,32	200	4,2	4,0	17,98	124,68	200	4,2	4,0	17,98	124,68
Кондитерское изделие (печенье или другое)	50	4,5	4,45	36,95	200,0	50	4,5	4,45	36,95	200,0	50	4,5	4,45	36,95	200,0
Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,73	72,33	160	0,64	0,64	15,73	72,33	160	0,64	0,64	15,73	72,33

(яблоки)															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ИТОГО:		8,92	8,69	68,88	384,55		9,34	9,09	70,66	396,91		9,34	9,09	70,66	396,91
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		51,17	45,36	217,27	1475,82		58,81	55,36	236,06	1675,46		66,43	63,33	256,0	1860,12
5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
Сырники со сметаной	150/20	24,45	20,25	29,25	397,5	150/20	24,45	20,25	29,25	397,5	150/20	24,45	20,25	29,25	397,5
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,0	20,2	26,0	200	1,4	1,0	20,2	26,0	200	1,4	1,0	20,2	26,0
Бутерброд с маслом	35	1,7	11,1	9,8	145,0	35	1,7	11,1	9,8	145,0	35	1,7	11,1	9,8	145,0
ИТОГО:		27,55	32,35	59,25	568,5		27,55	32,35	59,25	568,5		27,55	32,35	59,25	568,5
ОБЕД															
Салат «Метёлка»	60	0,33	0,06	2,13	10,21	80	0,88	0,16	5,68	27,2	80	0,88	0,16	5,68	27,2
Щи из свежей капусты со сметаной	200/4	2,03	6,64	7,27	97,5	200/4	2,03	6,64	7,27	97,5	200/4	2,03	6,64	7,27	97,5
Мясо тушёное вкусное	50/25	10,53	3,68	1,5	192,78	70/35	14,74	5,15	2,1	192,78	70/35	14,74	5,15	2,1	192,78
Картофельное пюре	150	3,15	4,95	20,1	138,0	180	3,78	5,94	24,12	165,6	180	3,78	5,94	24,12	165,6
Сок	180	0,93	0	14,44	90,99	200	0,4	0	24,0	100,0	200	0,4	0	24,0	100,0
Хлеб пшеничный (батон)	40	3,4	0,4	21,2	100,0	40	3,4	0,4	21,2	100,0	40	3,4	0,4	21,2	100,0
Хлеб ржаной	50	3,25	0,25	22,5	105,0	60	3,9	0,3	27,02	126,12	60	3,9	0,3	27,02	126,12
ИТОГО:		23,62	15,98	89,14	734,48		29,13	18,59	111,39	809,12		29,13	18,59	111,39	809,12
ПОЛДНИК															
Коктейль молочный «Шоколадное наслаждение»	150	4,28	3,5	21,82	137,18	180	5,14	4,2	26,18	164,62	200	5,71	4,66	29,06	182,73
Кондитерское изделие (мармелад или другое)	35	-	-	28,67	108,04	35	-	-	28,67	108,04	45	-	-	36,94	139,19
Фрукты свежие (яблоки)	160	0,64	0,64	15,73	72,33	160	0,64	0,64	15,73	72,33	160	0,64	0,64	15,73	72,33

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ИТОГО:		4,92	4,14	66,22	317,55		5,78	4,84	70,58	344,99		6,35	5,3	81,73	394,25
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		56,09	52,47	214,61	1620,53		62,46	55,78	241,22	1722,61		63,03	56,24	252,37	177187

Начальник отдела по организации питания:



Г.Ф.Таруц