

Утверждаю:  
Директор  
Муниципального автономного  
учреждения образования  
города Мурманска  
«Центр школьного питания»



/ А.А.Цыганков

«25» «Января» 2024 года

ПРИМЕРНОЕ  
ПЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ  
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ  
В ПЕРИОД ЗИМНИХ КАНИКУЛ  
В КАТЕГОРИИ С 1 КЛАССА ПО 4 КЛАСС

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска

Согласовано: *[Signature]*  
*[Signature]*



рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТГК № 372	Бутерброд с джемом	60	2,74	10,04	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	1,28
ТГК № 213	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	170	12,47	8,61	44,92	274,78	0,24	0,01	146,12	0,68	84,00	142,87	27,37	0,09
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
5 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>19,31</b>	<b>21,55</b>	<b>86,92</b>	<b>604,30</b>	<b>0,37</b>	<b>61,31</b>	<b>206,14</b>	<b>1,18</b>	<b>293,20</b>	<b>268,87</b>	<b>60,42</b>	<b>1,77</b>
<b>ОБЕД</b>														
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,28	8,80	7,68	108,80	0,02	22,24	0,00	3,60	35,20	25,60	13,60	0,48
ТГК №138	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	9,92	10,25	22,50	231,72	0,15	8,86	105,00	1,02	158,66	66,80	6,74	0,19
ТГК № 625	Плов с курицей	200	12,83	7,89	43,09	293,22	0,01	0,25	31,40	0,25	19,00	23,50	10,00	1,00
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
ТГК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>840</b>	<b>28,97</b>	<b>27,96</b>	<b>127,65</b>	<b>881,94</b>	<b>0,28</b>	<b>58,05</b>	<b>136,40</b>	<b>5,81</b>	<b>236,96</b>	<b>190,30</b>	<b>70,24</b>	<b>3,00</b>
<b>ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ</b>			<b>48,28</b>	<b>49,51</b>	<b>214,57</b>	<b>1486,24</b>	<b>0,65</b>	<b>119,36</b>	<b>342,54</b>	<b>6,99</b>	<b>530,16</b>	<b>459,17</b>	<b>130,66</b>	<b>4,77</b>

рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 162	Запеканка из творога с соусом шоколадным	170/30	17,40	18,43	60,40	477,30	0,20	0,01	173,00	0,54	254,22	308,96	45,00	0,20
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
498 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,40</b>	<b>20,83</b>	<b>90,30</b>	<b>633,30</b>	<b>0,28</b>	<b>38,21</b>	<b>173,01</b>	<b>0,74</b>	<b>351,22</b>	<b>396,96</b>	<b>79,00</b>	<b>1,30</b>
<b>ОБЕД</b>														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
ТТК № 250	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,60	3,50	15,60	104,30	0,10	21,00	10,00	18,00	125,00	91,00	5,00	0,20
ТТК № 28	Рыба (тресковых пород) тушеная в томате с овощами	70/70	16,70	8,84	8,22	176,43	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ</b>		<b>1010</b>	<b>30,01</b>	<b>30,46</b>	<b>116,01</b>	<b>865,13</b>	<b>0,36</b>	<b>222,10</b>	<b>360,04</b>	<b>26,58</b>	<b>430,26</b>	<b>678,98</b>	<b>137,90</b>	<b>5,66</b>

рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК №187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17,70	18,90	62,21	488,50	0,23	4,00	104,35	4,80	143,94	111,90	18,26	1,57
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК №41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,10</b>	<b>21,15</b>	<b>86,61</b>	<b>618,50</b>	<b>0,30</b>	<b>14,03</b>	<b>104,36</b>	<b>5,00</b>	<b>275,76</b>	<b>215,90</b>	<b>42,26</b>	<b>4,64</b>
<b>ОБЕД</b>														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,10	1,90	65,00	0,03	3,50	0,00	2,70	18,00	30,00	14,00	0,50
ТТК № 276	Солянка из птицы	200	6,63	3,59	39,07	266,70	0,12	47,00	184,00	23,00	0,02	0,00	0,01	0,00
ТТК № 20	Жаркое по-домашнему со свининой	50/150	20,18	20,37	48,68	403,40	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
ТТК № 367	Компот из красной смородины замороженной	200	0,10	0,00	21,00	84,40	0,02	0,45	0,00	0,00	26,00	18,00	6,00	1,25
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>825</b>	<b>29,66</b>	<b>30,66</b>	<b>129,30</b>	<b>910,00</b>	<b>0,24</b>	<b>60,55</b>	<b>344,00</b>	<b>26,46</b>	<b>256,43</b>	<b>240,17</b>	<b>50,03</b>	<b>5,09</b>
<b>ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ</b>			<b>49,76</b>	<b>51,81</b>	<b>215,91</b>	<b>1528,50</b>	<b>0,54</b>	<b>74,58</b>	<b>448,36</b>	<b>31,46</b>	<b>532,19</b>	<b>456,07</b>	<b>92,29</b>	<b>9,73</b>

рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 635	Омлет натуральный	200	16,00	20,80	47,94	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	136,36	131,82	12,90	0,00
10 ТТК № 10	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
111 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>20,38</b>	<b>21,28</b>	<b>84,78</b>	<b>616,00</b>	<b>0,30</b>	<b>66,00</b>	<b>108,18</b>	<b>1,34</b>	<b>197,36</b>	<b>208,02</b>	<b>42,30</b>	<b>1,24</b>
<b>ОБЕД</b>														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,70	3,70	75,00	0,06	22,10	0,00	3,30	15,00	26,00	20,00	0,90
ТТК № 214/1	Суп гороховый	200	5,96	6,38	17,04	170,50	0,15	6,93	90,40	0,17	15,20	51,58	20,40	0,21
ТТК № 592	Картофельная запеканка с мясом	180	18,38	16,68	56,77	396,44	0,27	4,79	0,00	0,00	234,44	27,54	4,20	0,08
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>29,66</b>	<b>30,50</b>	<b>122,99</b>	<b>909,54</b>	<b>0,65</b>	<b>43,89</b>	<b>90,40</b>	<b>5,13</b>	<b>399,44</b>	<b>332,02</b>	<b>82,28</b>	<b>2,88</b>
<b>ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ</b>			<b>50,04</b>	<b>51,78</b>	<b>207,77</b>	<b>1525,54</b>	<b>0,95</b>	<b>109,89</b>	<b>198,58</b>	<b>6,47</b>	<b>596,80</b>	<b>540,04</b>	<b>124,58</b>	<b>4,12</b>

рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
Т № 273	Каша рисовая вязкая	180	12,10	4,39	37,30	237,11	0,20	0,10	191,74	12,00	95,00	95,00	21,00	3,60
Т № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
49 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>19,24</b>	<b>21,93</b>	<b>88,40</b>	<b>635,63</b>	<b>0,31</b>	<b>181,40</b>	<b>251,76</b>	<b>12,60</b>	<b>308,20</b>	<b>252,00</b>	<b>79,05</b>	<b>5,20</b>
<b>ОБЕД</b>														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	100	1,00	6,00	3,00	70,00	0,03	17,00	0,00	2,70	31,00	28,00	14,00	0,50
ТТК № 209	Свекольник (без капусты) со сметаной	230	2,41	6,71	18,73	157,19	0,06	8,44	85,00	0,23	89,83	85,39	18,40	0,09
ТТК № 622	Гуляш из цыпленка	100	13,90	14,52	15,80	231,50	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
ТТК № 640	Макаронные изделия отварные	180	6,79	1,84	33,70	180,31	0,07	0,01	180,00	0,95	6,85	63,18	9,73	0,48
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	19,22	72,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>965</b>	<b>29,58</b>	<b>29,71</b>	<b>125,01</b>	<b>878,25</b>	<b>0,47</b>	<b>72,95</b>	<b>265,45</b>	<b>46,69</b>	<b>386,68</b>	<b>297,32</b>	<b>73,83</b>	<b>1,92</b>
<b>ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ</b>			<b>48,82</b>	<b>51,64</b>	<b>213,41</b>	<b>1513,88</b>	<b>0,78</b>	<b>254,35</b>	<b>517,21</b>	<b>59,29</b>	<b>694,88</b>	<b>549,32</b>	<b>152,88</b>	<b>7,12</b>