


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 5 КЛАССА ПО 11 КЛАСС

Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска

Согласовано:  
Мурманск



№ 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 № 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
К №145	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	230	16,87	11,64	60,77	371,76	0,32	0,02	197,69	0,92	113,65	193,29	37,03	0,12
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды 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
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>570</b>	<b>23,71</b>	<b>24,58</b>	<b>102,77</b>	<b>701,28</b>	<b>0,45</b>	<b>61,32</b>	<b>257,71</b>	<b>1,42</b>	<b>322,85</b>	<b>319,29</b>	<b>70,08</b>	<b>1,80</b>
<b>ОБЕД</b>														
4 УРЦП, Пермь 2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	11,00	9,60	136,00	0,03	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	17,00	0,60
ТТК № 204	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,27	11,65	25,57	263,31	0,17	10,06	119,32	1,16	180,29	79,91	7,65	0,22
ТТК № 625/1	Плов с курицей	210	13,47	8,29	45,24	307,88	0,01	0,26	32,97	0,27	19,95	24,68	10,50	1,00
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды 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
ТТК № 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>920</b>	<b>32,80</b>	<b>32,12</b>	<b>144,63</b>	<b>1002,39</b>	<b>0,34</b>	<b>64,82</b>	<b>152,29</b>	<b>7,09</b>	<b>272,34</b>	<b>223,99</b>	<b>77,85</b>	<b>3,37</b>
<b>ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ</b>			<b>56,51</b>	<b>56,70</b>	<b>247,40</b>	<b>1703,67</b>	<b>0,79</b>	<b>126,14</b>	<b>410,00</b>	<b>8,51</b>	<b>595,19</b>	<b>543,28</b>	<b>147,93</b>	<b>5,17</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 № 249	Запеканка из творога с соусом шоколадным	220/30	21,75	23,03	75,50	596,62	0,25	0,02	216,25	0,68	317,77	386,19	56,25	0,25
УРЦП, Пермь 2013	Фрукты 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
499 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>550</b>	<b>24,75</b>	<b>25,43</b>	<b>105,40</b>	<b>752,62</b>	<b>0,33</b>	<b>38,22</b>	<b>216,26</b>	<b>0,88</b>	<b>414,77</b>	<b>474,19</b>	<b>90,25</b>	<b>1,35</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 № 251	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	300	3,12	4,20	18,72	125,16	0,12	25,20	12,00	21,60	150,00	109,20	6,00	0,24
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	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты 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>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1120</b>	<b>32,42</b>	<b>33,30</b>	<b>133,74</b>	<b>971,59</b>	<b>0,41</b>	<b>226,30</b>	<b>362,05</b>	<b>30,41</b>	<b>460,46</b>	<b>736,58</b>	<b>151,20</b>	<b>6,26</b>
<b>ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ</b>			<b>57,17</b>	<b>58,73</b>	<b>239,14</b>	<b>1724,21</b>	<b>0,74</b>	<b>264,52</b>	<b>578,31</b>	<b>31,29</b>	<b>875,23</b>	<b>1210,77</b>	<b>241,45</b>	<b>7,61</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 № 208	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20,35	21,73	71,54	561,77	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды 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>530</b>	<b>22,75</b>	<b>23,98</b>	<b>95,94</b>	<b>691,77</b>	<b>0,33</b>	<b>14,63</b>	<b>120,01</b>	<b>5,70</b>	<b>297,35</b>	<b>232,69</b>	<b>45,00</b>	<b>4,87</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 № 282	Солянка из птицы	250	8,28	4,49	48,84	333,38	0,15	58,75	230,00	28,75	0,03	0,00	0,02	0,00
ТТК № 20	Жаркое по-домашнему со свиной	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	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
112 УРЦП, Пермь 2013	Флоды 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>890</b>	<b>32,30</b>	<b>31,74</b>	<b>144,08</b>	<b>1002,78</b>	<b>0,29</b>	<b>72,30</b>	<b>390,00</b>	<b>32,42</b>	<b>261,69</b>	<b>263,87</b>	<b>57,09</b>	<b>5,67</b>
<b>ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ</b>			<b>55,05</b>	<b>55,72</b>	<b>240,02</b>	<b>1694,55</b>	<b>0,62</b>	<b>86,93</b>	<b>510,01</b>	<b>38,12</b>	<b>559,04</b>	<b>496,56</b>	<b>102,09</b>	<b>10,54</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 № 636	Омлет натуральный	220	17,60	22,88	52,73	486,20	0,20	0,00	118,80	1,01	149,99	145,00	14,19	0,00
1. Искур	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
112 УРЦП, Пермь 13	Плоды 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
1493 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>655</b>	<b>24,36</b>	<b>23,56</b>	<b>99,55</b>	<b>711,45</b>	<b>0,40</b>	<b>70,00</b>	<b>119,10</b>	<b>1,60</b>	<b>221,99</b>	<b>255,75</b>	<b>54,09</b>	<b>1,69</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 № 258	Суп гороховый	250	7,45	7,98	21,30	213,13	0,18	8,66	113,00	0,21	19,00	64,48	25,50	0,26
ТТК № 228	Картофельная запеканка с мясом	200	20,42	18,53	63,07	440,48	0,30	5,32	0,00	0,00	260,48	30,60	4,66	0,08
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды 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	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>880</b>	<b>33,85</b>	<b>34,07</b>	<b>136,89</b>	<b>1013,61</b>	<b>0,72</b>	<b>46,15</b>	<b>113,00</b>	<b>5,31</b>	<b>432,78</b>	<b>363,78</b>	<b>92,54</b>	<b>3,32</b>
<b>ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ</b>			<b>58,21</b>	<b>57,63</b>	<b>236,44</b>	<b>1725,06</b>	<b>1,12</b>	<b>116,15</b>	<b>232,10</b>	<b>6,91</b>	<b>654,77</b>	<b>619,53</b>	<b>146,63</b>	<b>5,01</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>														
№ 279	Каша рисовая вязкая	230	15,46	5,61	47,66	302,97	0,25	0,13	245,00	15,33	121,39	121,39	26,83	4,60
ТТК № 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	Фрукты 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
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>590</b>	<b>22,60</b>	<b>23,15</b>	<b>98,76</b>	<b>701,49</b>	<b>0,36</b>	<b>181,43</b>	<b>305,02</b>	<b>15,93</b>	<b>334,59</b>	<b>278,39</b>	<b>84,88</b>	<b>6,20</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 № 265	Свекольник (без капусты) со сметаной	300	3,15	8,75	24,43	205,03	0,08	11,01	110,87	0,30	117,17	111,38	24,00	0,12
ТТК № 622	Гуляш из пыленка	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 № 206	Макаронные изделия отварные	220	8,29	2,25	41,20	220,59	0,09	0,02	220,00	1,17	8,38	77,23	11,90	0,59
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты 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>1070</b>	<b>31,44</b>	<b>32,12</b>	<b>135,75</b>	<b>954,62</b>	<b>0,51</b>	<b>75,53</b>	<b>331,32</b>	<b>46,92</b>	<b>414,55</b>	<b>334,11</b>	<b>80,90</b>	<b>2,00</b>
<b>ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ</b>			<b>54,04</b>	<b>55,27</b>	<b>234,51</b>	<b>1656,11</b>	<b>0,87</b>	<b>256,96</b>	<b>636,34</b>	<b>62,85</b>	<b>749,14</b>	<b>612,50</b>	<b>165,78</b>	<b>8,20</b>