УТВЕРЖДАЮ
Директор государственного учреждения образования
"Средняя школа № 7 г. Речицы"

_____ Е. В. Скворцова
_____20____г

УТВЕРЖДАЮ
Начальник филиала по обеспечению деятельности
бюджетных организаций в сфере образования

ГУ "Центр по обеспечению деятельности бюджетных организаций Речицкого района"
_____Э.Г.Кириленкова
_____20____ г

Примерные рационы питания для оздоровительного лагеря дневного пребывания с трехразовым питанием на период с 02.11.2026 по 06.11.2026

С-витамин: 6-10 - 0,05 гр., 11-13 - 0,05 гр., 14-18 - 0,07 гр.

№ тех. карты	Наименование блюд	Объем порции (грамм), содержание Б,Ж,У, ККал														
		6-10 лет					11-13 лет					14-17 лет				
	ДЕНЬ 1 понедельник	**выход**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**ккал**	**выход**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**ккал**	**выход**	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**ккал**
№4.2	Каша вязкая молочная "Артековская"	**220**	9,13	8,36	43,56	286,00	**250**	10,37	9,50	49,50	325,00	**250**	10,37	9,50	49,50	325,00
№13.5	Чай с молоком	**200**	1,50	1,40	17,20	84,00	**200**	1,50	1,40	17,20	84,00	**200**	1,50	1,40	17,20	84,00
	Хлеб пшеничный	**40**	3,12	0,56	19,58	97,60	**40**	3,12	0,56	19,58	97,60	**60**	4,68	0,84	29,37	146,40
№1.18	Масло порциями	**10**	0,08	7,25	0,13	66,10	**10**	0,08	7,25	0,13	66,10	**10**	0,08	7,25	0,13	66,10
	ВСЕГО ЗАВТРАК:	24	**13,83**	**17,57**	**80,47**	**533,70**	23	**15,07**	**18,71**	**86,41**	**572,70**	23	**16,63**	**18,99**	**96,20**	**621,50**
Ф	Салат "Парус" с кукуруз. конс	**75**	1,35	3,83	7,13	67,28	**100**	1,80	5,10	9,50	89,70	**100**	1,80	5,10	9,50	89,70
№2.25	Суп картофельный с бобовыми в2 (м/с+м/р)	**250**	5,75	4,50	20,25	145,00	**250**	5,75	4,50	20,25	145,00	**250**	5,75	4,50	20,25	145,00
№8.21	Биточки (свинина) лопатка или таз	**75**	10,05	13,80	10,65	207,00	**75**	10,05	13,80	10,65	207,00	**75**	10,05	13,80	10,65	207,00
№3.7	Картофель и овощи, тушеные в соусе красном осн.	**100**	2,08	5,68	15,04	120,00	**100**	2,08	5,68	15,04	120,00	**100**	2,08	5,68	15,04	120,00
№12.6	Компот из свежих плодов (яблоки)	**200**	0,20	0,20	21,80	88,00	**200**	0,20	0,20	21,80	88,00	**200**	0,20	0,20	21,80	88,00
	Хлеб ржаной	**40**	2,97	0,27	17,78	87,30	**55**	4,08	0,37	24,45	120,04	**55**	4,08	0,37	24,45	120,04
№12.1	Фрукты	**140**	0,56	0,56	17,64	63,00	**140**	0,56	0,56	17,64	63,00	**150**	0,60	0,60	14,70	67,50
	ВСЕГО ОБЕД:	35	**22,96**	**28,84**	**110,29**	**777,58**	33	**24,52**	**30,21**	**119,33**	**832,74**	31	**24,56**	**30,25**	**116,39**	**837,24**
№6.2	Сырники из творога со сметаной	**100/15**	16,30	13,50	19,60	265,00	**100/15**	16,30	13,50	19,60	265,00	**130/15**	20,55	17,02	24,71	334,13
Ф	Напиток "Родничок"	**200**	0,70	0,10	20,90	70,70	**200**	0,70	0,10	20,90	70,70					
	Сок фруктовый											**180**	0,72	0,00	21,06	90,00
	ВСЕГО ПОЛДНИК:	15	**17,00**	**13,60**	**40,50**	**335,70**	13	**17,00**	**13,60**	**40,50**	**335,70**	15	**21,27**	**17,02**	**45,77**	**424,13**
	ВСЕГО 1 день:		**53,79**	**60,01**	**231,26**	**1646,98**		**56,59**	**62,52**	**246,24**	**1741,14**		**62,46**	**66,26**	**258,36**	**1882,87**
						2200,00					**2500,00**					**2700,00**
	СООТНОШЕНИЕ Б:Ж:У		**1**	**1**	**4**			**1**	**1**	**4**			**1**	**1**	**4**	

Наименование блюд		Объем порции (грамм), содержание Б,Ж,У, ККал														
		6-10 лет					11-13 лет					14-17 лет				
ДЕНЬ 2 вторник		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Ф	Мясо цыплят "Ораньжевое небо"	**50/50**	13,69	21,49	7,98	280,00	**50/50**	13,69	21,49	7,98	280,00	**75/75**	20,54	32,24	11,97	420,00
№10.7	Макаронные изделия отварные	**130**	4,42	3,77	26,26	156,00	**130**	4,42	3,77	26,26	156,00	**130**	4,42	3,77	26,26	156,00
№13.2	Чай с сахаром	**200**	0,20	0,04	10,00	41,00	**200**	0,20	0,04	10,00	41,00	**200**	0,20	0,04	10,00	41,00
	Хлеб пшениный	**30**	2,34	0,72	14,69	73,20	**30**	2,34	0,72	14,69	73,20	**30**	2,34	0,72	14,69	73,20
	ВСЕГО ЗАВТРАК:	25	**20,65**	**26,02**	**58,93**	**550,20**	22	**20,65**	**26,02**	**58,93**	**550,20**	25	**27,50**	**36,77**	**62,92**	**690,20**
№1.69	Салат "Бурячок"	**75**	1,20	6,15	5,25	81,00	**100**	1,60	8,20	7,00	108,00	**100**	1,60	8,20	7,00	108,00
№2.10	Щи из свежей капусты с картофелемв2 (м/с+ м/р)	**250**	2,25	6,00	9,00	100,00	**250**	2,25	6,00	9,00	100,00	**250**	2,25	6,00	9,00	100,00
	Сметана (к 1 бл.)	**10**	0,28	2,00	0,33	20,60	**10**	0,28	2,00	0,33	20,60	**10**	0,28	2,00	0,33	20,60
№8.3	Колбаса отварная	**75**	8,63	12,53	1,13	151,50	**100**	11,50	16,70	1,50	202,00	**100**	11,50	16,70	1,50	202,00
№10.9	Пюре картофельное	**100**	2,10	3,30	13,40	92,00	**150**	3,15	4,95	20,10	138,00	**150**	3,15	4,95	20,10	138,00
	Сок фруктовый	**200**	0,80	0,00	23,40	100,00	**200**	0,80	0,00	23,40	100,00	**200**	0,80	0,00	23,40	100,00
	Хлеб ржаной	**45**	2,97	0,27	17,78	87,30	**45**	2,97	0,27	17,78	87,30	**60**	3,96	0,36	23,71	116,40
	Фрукты	**150**	0,60	0,60	18,90	67,50	**150**	0,60	0,60	18,90	67,50	**200**	0,80	0,80	19,10	90,00
	ВСЕГО ОБЕД:	32	**18,83**	**30,85**	**89,19**	**699,90**	33	**23,15**	**38,72**	**98,01**	**823,40**	32	**24,34**	**39,01**	**104,14**	**875,00**
№352К	Булочка Ароматная	**90**	5,60	5,40	46,00	255,60	**90**	5,60	5,40	46,00	255,60	**90**	5,60	5,40	46,00	255,60
	Йогурт (питьевой)	**150**	4,35	2,25	23,00	129,00	**150**	4,35	2,25	23,00	129,00	**150**	4,35	2,25	23,00	129,00
	ВСЕГО ПОЛДНИК:	17	**9,95**	**7,65**	**69,00**	**384,60**	15	**9,95**	**7,65**	**69,00**	**384,60**	14	**9,95**	**7,65**	**69,00**	**384,60**
	ВСЕГО 2 день:		**49,43**	**64,52**	**217,12**	**1634,70**		**53,75**	**72,39**	**225,94**	**1758,20**		**61,79**	**83,43**	**277,27**	**1949,80**
						2200,00					**2500,00**					**2700,00**
	СООТНОШЕНИЕ Б:Ж:У		**1**	**1**	**4**			**1**	**1**	**4**			**1**	**1**	**4**	

Наименование блюд		Объем порции (грамм), содержание Б,Ж,У, КК														
		6-10 лет					11-13 лет					14-17 лет				
ДЕНЬ 3 среда		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
	Кукуруза консервированная (порциями)	**45**	0,90	0,00	5,00	22,50	**45**	0,90	0,00	5,00	22,50	**45**	0,90	0,00	5,00	22,50
№10.3	Рис отварной	**100**	2,53	3,60	21,93	130,00	**150**	3,80	5,40	32,90	195,00	**150**	3,80	5,40	32,90	195,00
№ 18 Ф	Колобки под сырной шапочкой	**75**	12,08	15,38	17,93	258,68	**75**	12,08	15,38	17,93	258,68	**75**	12,08	15,38	17,93	258,68
№13.5	Чай с молоком	**200**	1,50	1,40	17,20	84,00	**200**	1,50	1,40	17,20	84,00	**200**	1,50	1,40	17,20	84,00
	Батон	**20**	1,56	0,28	9,79	48,80	**30**	2,34	0,42	14,68	73,20	**50**	3,90	0,70	24,47	122,00
	ВСЕГО ЗАВТРАК:	25	**18,57**	**20,66**	**71,85**	**543,98**	25	**20,62**	**22,60**	**87,71**	**633,38**	25	**22,18**	**22,88**	**97,50**	**682,18**
№1.65	Салат из свеклы с сыром и чесноком с м/р	**50**	2,75	7,55	2,90	90,50	**50**	2,75	7,55	2,90	90,50	**50**	2,75	7,55	2,90	90,50
№2.26	Суп картофельный с макаронными изделиями в1 (м/с)	**250**	2,75	4,25	19,25	125,00	**250**	2,75	4,25	19,25	125,00	**250**	2,75	4,25	19,25	125,00
Ф	Наггетсы "Курочка"	**75**	15,69	7,57	6,78	160,68	**100**	20,92	10,09	9,04	214,24	**100**	20,92	10,09	9,04	214,24
№ 8 Ф	Картофель запеченный по-домашнему	**100**	2,40	2,20	17,90	104,00	**150**	3,60	3,30	26,85	156,00	**150**	3,60	3,30	26,85	156,00
№12.10	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	**200**	0,40	0,00	26,60	104,00	**200**	0,40	0,00	26,60	104,00	**200**	0,40	0,00	26,60	104,00
	Хлеб ржаной	**40**	2,64	0,24	15,80	77,60	**45**	2,97	0,27	17,78	87,30	**50**	3,30	0,30	19,76	97,00
	Фрукты	**150**	0,6	0,6	18,9	67,5	**150**	0,6	0,6	18,9	67,5	**200**	0,8	0,8	19,1	90
	ВСЕГО ОБЕД:	33	**27,23**	**22,41**	**108,13**	**729,28**	34	**33,99**	**26,06**	**121,32**	**844,54**	32	**34,52**	**26,29**	**123,50**	**876,74**
№14.9	Оладьи (на молоке) (м/с) со сметаной	**80/12**	6,08	11,52	31,84	255,20	**80/12**	6,08	11,52	31,84	255,20	**80/12**	6,08	11,52	31,84	255,20
№13.10	Кефир	**150**	4,20	4,80	6,15	84,00	**200**	5,60	6,40	8,20	112,00	**200**	5,60	6,40	8,20	112,00
	ВСЕГО ПОЛДНИК:	15	**10,28**	**16,32**	**37,99**	**339,20**	15	**11,68**	**17,92**	**40,04**	**367,20**	14	**11,68**	**17,92**	**40,04**	**367,20**
	ВСЕГО 3 день:		**56,08**	**59,38**	**217,97**	**1612,46**		**66,29**	**66,58**	**249,07**	**1845,12**		**68,38**	**67,09**	**261,04**	**1926,12**
						2200,00					**2500,00**					**2700,00**
	СООТНОШЕНИЕ Б:Ж:У		**1**	**1**	**4**			**1**	**1**	**4**			**1**	**1**	**4**	

Наименование блюд		Объем порции (грамм), содержание Б,Ж,У, ККал														
		6-10 лет					11-13 лет					14-17 лет				
ДЕНЬ 4 четверг		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
№5.1	Яйца вареные	**54**	4,80	4,00	0,20	56,00	**54**	4,80	4,00	0,20	56,00	**54**	4,80	4,00	0,20	56,00
Ф	Колбаски мясные с сыром	**75**	10,49	17,83	2,18	210,84	**75**	10,49	17,83	2,18	210,84	**100**	13,98	23,77	2,90	281,12
№6 Ф	Макароны с томатом	**100**	3,40	2,90	21,50	126,30	**150**	5,10	4,35	32,25	189,45	**150**	5,10	4,35	32,25	189,45
№13.4	Чай с лимоном	**200/7**	0,25	0,05	12,00	51,50	**200/7**	0,25	0,05	12,00	51,50	**200/7**	0,25	0,05	12,00	51,50
	Батон	**40**	3,12	0,56	19,58	97,60	**40**	3,12	0,56	19,58	97,60	**60**	4,68	0,84	29,37	146,40
	ВСЕГО ЗАВТРАК:	25	**22,06**	**25,34**	**55,46**	**542,24**	24	**23,76**	**26,79**	**66,21**	**605,39**	27	**28,81**	**33,01**	**76,72**	**724,47**
ф	Салат "Цыпленок" с м/р	**50**	5,70	11,65	1,70	137,05	**50**	5,7	11,65	1,7	137,05	**50**	5,7	11,65	1,7	137,05
№2.21	Суп крестьянский с крупой в2 (м/р)(перловка)	**250**	2,00	1,75	12,50	75,00	**250**	2	1,75	12,5	75	**250**	2	1,75	12,5	75
	Сметана (к 1 бл.)	**10**	0,28	2,00	0,33	20,60	**10**	0,28	2,00	0,33	20,60	**10**	0,28	2,00	0,33	20,60
Ф	Рыба жареная в сухарях	**60**	13,14	3,96	4,14	105,00	**75**	16,43	4,95	5,18	131,25	**80**	17,52	5,28	5,52	140,00
№10.9	Пюре картофельное	**100**	2,10	3,30	13,40	92,00	**150**	3,15	4,95	20,10	138,00	**150**	3,15	4,95	20,10	138,00
	Сок фруктовый	**180**	0,72	0,00	21,06	90,00	**200**	0,80	0,00	23,40	100,00	**200**	0,80	0,00	23,40	100,00
	Хлеб ржаной	**40**	2,64	0,24	15,80	77,60	**45**	2,97	0,27	17,78	87,30	**50**	3,30	0,30	19,76	97,00
	Фрукты	**200**	0,80	0,80	19,10	90,00	**200**	0,80	0,80	19,10	90,00	**200**	0,80	0,80	19,10	90,00
	ВСЕГО ОБЕД:	31	**27,38**	**23,70**	**88,03**	**687,25**	31	**32,13**	**26,37**	**100,09**	**779,20**	30	**32,75**	**25,93**	**122,84**	**797,65**
№4.1	Каша молочная вязкая (пшено)	**150**	5,70	4,95	27,90	177,75	**150**	5,70	4,95	27,90	177,75	**150**	5,70	4,95	27,90	177,75
ф	Какао "Чебурашка"	**200**	5,20	4,46	22,10	149,34	**200**	5,20	4,46	22,10	149,34	**200**	5,20	4,46	22,10	149,34
	Хлеб пшеничный	**15**	1,22	0,06	7,92	37,20	**15**	1,22	0,06	7,92	37,20	**15**	1,22	0,06	7,92	37,20
	ВСЕГО ПОЛДНИК:	17	**12,12**	**9,47**	**57,92**	**364,29**	15	**12,12**	**9,47**	**57,92**	**364,29**	13	**12,12**	**9,47**	**57,92**	**364,29**
	ВСЕГО 4 день:		**61,56**	**58,51**	**231,41**	**1593,78**		**68,00**	**62,63**	**254,21**	**1748,88**		**73,68**	**68,41**	**287,48**	**1886,41**
						2200,00					**2500,00**					**2700,00**
	СООТНОШЕНИЕ Б:Ж:У		**1**	**1**	**4**			**1**	**1**	**4**			**1**	**1**	**4**	

Наименование блюд		Объем порции (грамм), содержание Б,Ж,У, ККал														
		6-10 лет					11-13 лет					14-17 лет				
ДЕНЬ 5 пятница		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
№8.21	Котлеты (свинина котлетная)	**75**	10,05	13,80	10,65	207,00	**75**	10,05	13,80	10,65	207,00	**75**	10,05	13,80	10,65	207,00
№5.2	Омлет натуральный	**90**	8,60	19,90	12,70	143,10	**105**	10,00	13,20	14,80	167,00	**105**	10,00	13,20	14,80	167,00
№12.6	Компот из свежих плодов (яблоки)	**200**	0,20	0,20	21,80	88,00	**200**	0,20	0,20	21,80	88,00	**200**	0,20	0,20	21,80	88,00
	Батон	**15**	1,17	0,21	7,34	36,6	**60**	4,68	0,84	29,37	146,4	**60**	4,68	0,84	29,37	146,4
	ВСЕГО ЗАВТРАК:	22	**20,02**	**34,11**	**52,49**	**474,70**	24	**24,93**	**28,04**	**76,62**	**608,40**	23	**24,93**	**28,04**	**76,62**	**608,40**
№1.52	Салат из б/к с яблоками и сыром	**50**	1,60	5,65	5,05	77,50	**100**	3,20	11,30	10,10	155,00	**100**	3,20	11,30	10,10	155,00
№2.3	Борщ с картофелем в1 (м/с)	**250**	2,30	6,30	14,30	122,50	**250**	2,30	6,30	14,30	122,50	**250**	2,30	6,30	14,30	122,50
	Сметана (к 1 бл.)	**10**	0,28	2,00	0,33	20,60	**10**	0,28	2,00	0,33	20,60	**10**	0,28	2,00	0,33	20,60
Ф	Мясные гнезда	**75**	10,08	7,30	6,38	131,50	**75**	10,08	7,30	6,38	131,50	**100**	13,44	9,73	8,50	175,33
№10.2	Каша вязкая (гречка)	**180**	5,40	5,40	26,28	174,60	**180**	5,40	5,40	26,28	174,60	**180**	5,40	5,40	26,28	174,60
Ф	Напиток Фантастик	**200**	0,18	0,12	17,04	70,04	**200**	0,18	0,12	17,04	70,04	**200**	0,18	0,12	17,04	70,04
	Хлеб ржаной	**40**	2,64	0,24	15,80	77,60	**50**	3,30	0,30	19,76	97,00	**50**	3,30	0,30	19,76	97,00
	Творог	**110**	6,10	2,50	0,40	89,00	**110**	6,10	2,50	0,40	89,00	**110**	6,10	2,50	0,40	89,00
	ВСЕГО ОБЕД:	35	**28,58**	**29,51**	**85,58**	**763,34**	34	**30,84**	**35,22**	**94,59**	**860,24**	33	**34,20**	**37,65**	**96,71**	**904,07**
№14.4	Блины со сметаной	**80/12**	5,84	5,12	35,20	210,40	**100/15**	7,70	9,40	33,90	251,00	**100/15**	7,70	9,40	33,90	251,00
№13.6	Кофейный напиток с молоком	**180**	1,26	0,90	14,40	70,20	**180**	1,26	0,90	14,40	70,20	**200**	1,40	1,00	16,00	78,00
	Фрукты	**100**	0,40	0,40	9,80	45,00	**100**	0,40	0,40	9,80	45,00	**150**	0,60	0,60	18,90	67,50
	ВСЕГО ПОЛДНИК:	15	**7,50**	**6,42**	**59,40**	**325,60**	15	**9,36**	**10,70**	**58,10**	**366,20**	15	**9,70**	**11,00**	**68,80**	**396,50**
	ВСЕГО 5 день:		**56,10**	**70,04**	**197,47**	**1563,64**		**65,13**	**73,96**	**229,31**	**1834,84**		**68,83**	**76,69**	**242,13**	**1908,97**
						2200,00					**2500,00**					**2700,00**
	СООТНОШЕНИЕ Б:Ж:У		**1**	**1**	**4**			**1**	**1**	**4**			**1**	**1**	**4**	

	ВСЕГО за 5 дней Б:Ж:У:КК		**276,95**	**312,45**	**1095,21**			**309,76**	**338,07**	**1204,76**			**335,13**	**361,87**	**1326,28**	
	СРЕДНЕЕ за 5 дней Б:Ж:У:КК		**55,39**	**62,49**	**219,04**			**61,95**	**67,61**	**240,95**			**67,03**	**72,37**	**265,26**	

	ВСЕГО соотношение Б:Ж:У за 5 дней		**5,00**	**5,68**	**19,86**			**5,00**	**5,51**	**19,57**			**5,00**	**5,43**	**19,86**	
	среднее СООТНОШЕНИЕ Б:Ж:У		**1**	**1**	**4**			**1**	**1**	**4**			**1**	**1**	**4**	

Разработал: инженер-технолог_____Е.А.Новосадова