



Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питанием детей и подростков (7-11 лет) в детском оздоровительном лагере дневного пребывания

1 день:							
Сборник рецептур	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2010	3	Бутерброд с сыром	15/20	4,98	5,01	10,28	117,00
ТК	ТК №189	Каша пшеничная молочная жидкая с консервированными персиками	155	1,94	5,78	6,20	85,01
ТК	ТК № 209	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,25	0,01	6,56	28,12
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого за прием пищи:			550	12,55	14,66	46,53	406,27
Обед							
ТК	ТК №23	Салат из свежих овощей	60	0,55	6,05	1,63	63,32
2010	99	Суп картофельный с горохом и говядиной	200/10	7,72	6,30	15,53	149,97
2010	312	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	14,10	14,78	3,45	168,78
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,72	6,40	36,98	206,00
ТК	ТК № 215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,07	0,05	22,34	87,75
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
Итого за прием пищи:			810	37,22	35,46	126,75	908,79
Полдник							
2010	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	18,47	12,38	17,34	260,00
ТК	ТК №071	Молоко в инд. упаковке	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			320	24,27	17,38	26,94	368,00
Всего за день:				74,0	67,5	200,2	1683,1

2 день							
Завтрак							
ТК	ТК №177	Бутерброд с джемом	20/20	1,62	0,60	24,86	109,20
2010	190	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") с маслом сливочным	155	4,54	8,22	23,03	194,65
ТК	ТК № 207	Кофейный напиток	200	2,27	1,25	12,68	71,42
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 200	Фрукты свежие	150	0,44	0,44	10,78	51,70
Итого за прием пищи:			575	10,75	11,24	89,20	532,47
Обед							
2011	70/2	Огурец соленый кусочком	60	0,48	0,06	1,02	7,80
2010	76	Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной, сметаной	200/10/5	4,24	6,42	7,94	109,15
2010	235	Рыба запеченная по-русски	240	15,08	11,86	18,35	186,64
ТК	ТК № 211	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,09	26,81	110,43
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
Итого за прием пищи:			795	27,27	20,31	100,94	646,99
Полдник							
ТК	ТК № 205	Горошек зеленый отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00
2010	210	Макароны с сыром	120	6,69	10,57	27,22	222,38
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
Итого за прием пищи:			380	9,70	11,36	53,43	366,30
Всего за день:				47,7	42,9	243,6	1545,8
3 день							
Завтрак							
2010	1	Бутерброд с маслом	20/10	1,55	8,83	10,36	127,20
2010	189	Каша кукурузная жидкая с маслом сливочным	155	4,33	6,33	28,88	190,31
ТК	ТК № 206	Какао с молоком	200	3,87	3,10	11,20	89,50
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого за прием пищи:			540	15,13	22,12	73,93	583,15

Обед							
2017	71	Огурец свежий кусочком	60	0,48	0,06	1,50	8,40
2010	86	Суп-лапша домашняя с птицей	200/20	7,63	5,78	11,54	128,59
2010	306	Голубцы ленивые	240	18,10	17,70	23,40	412,30
ТК	ТК № 222	Напиток апельсиновый	180	0,20	0,04	9,60	40,52
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
Итого за прием пищи:			800	33,47	25,46	92,86	822,78
Полдник							
2016	254	Пудинг из творога с яблоками	120	17,18	13,55	18,43	270,61
ТК	ТК №077	Сок фруктовый в инд. упаковке	200	1,00	0,20	20,20	86,00
Итого за прием пищи:			320	18,18	13,75	38,63	356,61
Всего за день:				66,8	61,3	205,4	1762,5
4 день							
Завтрак							
2010	3	Бутерброд с сыром	15/20	4,98	5,01	10,28	117,00
2010	186	Каша боярская	155	6,18	21,38	30,57	340,57
ТК	ТК № 209	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,25	0,01	6,56	28,12
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 201	Фрукты свежие	150	1,20	0,30	11,25	57,00
Итого за прием пищи:			575	14,49	27,43	76,51	648,19
Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,86	5,05	6,02	68,89
2011	74	Щи зеленые с говядиной, сметаной	200/10/5	5,04	8,13	10,45	137,57
2010	309	Рагу из птицы	240	11,90	13,50	25,17	342,10
ТК	ТК № 223	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	11,20	47,09
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
Итого за прием пищи:			800	24,95	28,65	99,66	828,62
Полдник							
2010	467	Булочка домашняя с сахаром	100	10,85	8,69	72,47	411,05
ТК	ТК №071	Молоко в инд. упаковке	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			300	16,65	13,69	82,07	519,05
Всего за день:				56,1	69,8	258,2	1995,9

5 день							
Завтрак							
ТК	ТК №177	Бутерброд с джемом	20/20	1,62	0,60	24,86	109,20
2010	189	Каша рисовая молочная жидкая	155	3,93	6,33	23,85	168,62
ТК	ТК № 208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК №069	Фрукты свежие	150	0,60	0,45	15,45	70,50
Итого за прием пищи:			575	8,23	8,11	88,42	480,24
Обед							
ТК	ТК №392	Салат из пекинской капусты с овощами	60	0,27	6,02	0,79	58,50
2010	76	Рассольник ленинградский с говядиной, сметаной	200/10/5	4,64	6,57	11,50	126,44
2010	290	Оладьи из печени	90	17,26	18,05	7,74	282,41
2010	331	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,79	33,70	205,60
ТК	ТК № 216	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	27,78	116,17
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
Итого за прием пищи:			755	35,81	37,36	128,33	1022,09
Полдник							
2010	477	Булочка молочная	100	9,84	3,24	57,85	299,82
ТК	ТК №077	Сок фруктовый в инд. упаковке	200	1,00	0,20	20,20	86,00
Итого за прием пищи:			300	10,84	3,44	78,05	385,82
Всего за день:				54,9	48,9	294,8	1888,2
6 день							
Завтрак							
2010	3	Бутерброд с сыром	15/20	4,98	5,01	10,28	117,00
2010	189	Каша манная молочная жидкая	155	4,60	6,26	22,92	166,08
ТК	ТК № 208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК №080	Фрукты свежие	150	1,35	0,30	12,15	64,50
Итого за прием пищи:			570	13,01	12,30	69,61	479,50

Обед							
2010	19	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,45	2,90	1,40	37,50
2010	TK №92	Уха из рыбы со свежей зеленью	200/20/1	6,06	2,60	15,97	111,78
TK	TK №259	Гуляш из свинины	100	11,81	33,33	3,64	317,99
2010	332	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,52	8,60	33,03	233,19
TK	TK № 211	Компот из яблок сушеных	180	0,29	0,13	10,02	43,56
TK	TK № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
TK	TK № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
Итого за прием пищи:			801	31,19	49,44	110,88	976,99
Полдник							
2010	464	Сдоба обыкновенная	100	8,54	6,48	58,77	327,15
TK	TK №071	Молоко в инд. упаковке	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			300	14,34	11,48	68,37	435,15
Всего за день:				58,5	73,2	248,9	1891,6
7 день							
Завтрак							
TK	TK №177	Бутерброд с джемом	20/20	1,62	0,60	24,86	109,20
TK	TK № 187	Каша янтарная из пшена с яблоками	155	5,44	8,15	30,33	220,08
TK	TK № 206	Какао с молоком	200	3,87	3,10	11,20	89,50
TK	TK № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
TK	TK № 199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого за прием пищи:			550	16,31	15,71	89,88	594,92
Обед							
2011	70/2	Огурец соленый кусочком	60	0,48	0,06	1,02	7,80
2011	71	Борщ зеленый с говядиной и сметаной	200/10/5	5,60	8,06	15,12	158,02
2010	250	Суфле рыбное (паровое)	90	12,22	13,60	1,88	151,44
2010	335	Пюре картофельное	150	3,28	7,24	22,06	162,92
TK	TK № 215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,07	0,05	22,34	87,75
TK	TK № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
TK	TK № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
Итого за прием пищи:			785	28,71	30,89	109,24	800,90

Полдник							
ТК	ТК № 205	Горошек зеленый отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00
2010	210	Макароны с сыром	120	6,69	10,57	27,22	222,38
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
Итого за прием пищи:			380	9,70	11,36	53,43	366,30
Всего за день:				54,7	58,0	252,6	1762,1
8 день							
Завтрак							
2010	1	Бутерброд с маслом	20/10	1,55	8,83	10,36	127,20
2011	183	Каша гречневая молочная жидкая	155	6,85	7,74	26,70	204,46
ТК	ТК № 207	Кофейный напиток	200	2,27	1,25	12,68	71,42
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого за прием пищи:			540	16,05	21,68	73,23	579,22
Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,86	5,05	6,02	68,89
2010	100	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	200/10	5,32	4,91	16,76	132,78
2010	315	Биточки рубленые из птицы	90	8,85	12,18	11,28	170,00
2010	326	Рис припущенный	150	3,74	2,66	34,50	213,89
ТК	ТК № 213	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,10	0,10	29,49	105,96
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
Итого за прием пищи:			790	25,93	26,78	144,87	924,49
Полдник							
2010	467	Булочка домашняя с сахаром	100	10,85	8,69	72,47	411,05
ТК	ТК №071	Молоко в инд. упаковке	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Итого за прием пищи:			300	16,65	13,69	82,07	519,05
Всего за день:				58,6	62,2	300,2	2022,8

9 день							
Завтрак							
2010	3	Бутерброд с сыром					
ТК	ТК № 27	Каша пшеничная с тыквой	15/20	4,98	5,01	10,28	117,00
ТК	ТК № 209	Чай с сахаром и лимоном	155	1,34	5,08	8,04	83,93
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	200/5	0,25	0,01	6,56	28,12
ТК	ТК №069	Фрукты свежие	30	1,88	0,73	17,85	105,50
Итого за прием пищи:			150	0,60	0,45	15,45	70,50
Обед							
2010	27	Салат из сыра, яблок и огурцов	60	5,54	9,86	2,02	120,59
2010	84	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	4,33	6,44	6,13	102,69
2017	259	Жаркое по-домашнему со свининой	240	16,40	15,40	28,81	290,60
ТК	ТК № 045	Компот из изюма	180	0,41	0,09	17,83	74,52
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
Итого за прием пищи:			795	33,74	33,67	101,61	821,37
Полдник							
2010	214	Омлет натуральный	120	12,03	20,86	2,24	245,00
2017	71	Огурец свежий кусочком	30	0,24	0,03	0,75	4,20
ТК	ТК №077	Сок фруктовый в инд. упаковке	200	1,00	0,20	20,20	86,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
Итого за прием пищи:			380	15,15	21,82	41,04	440,70
Всего за день:				57,9	66,8	200,8	1667,1
10 день							
Завтрак							
ТК	ТК №177	Бутерброд с джемом	20/20	1,62	0,60	24,86	109,20
ТК	ТК № 189/1	Каша геркулесовая молочная с ананасами консервированными	155	4,65	7,26	18,13	157,01
ТК	ТК № 210	Чай с молоком	200	2,10	2,50	11,21	80,42
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого за прием пищи:			550	13,75	14,22	77,69	522,77

Обед							
2010	41	Салат витаминный	60	0,73	4,10	7,66	71,34
2010	89	Рассольник с говядиной и сметаной	200/10/5	4,46	7,05	10,09	124,38
2010	256	Печень по-строгановски	100	16,40	12,60	8,10	163,00
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,72	6,40	36,98	206,00
ТК	ТК № 211	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,09	26,81	110,43
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
Итого за прием пищи:			806	36,78	32,12	136,46	908,12
Полдник							
2016	254	Пудинг из творога с яблоками	120	17,18	13,55	18,43	270,61
ТК	ТК № 208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
Итого за прием пищи:			320	17,38	13,55	24,84	297,03
Всего за день:				67,9	59,9	239,0	1727,9
Итого за 10 дней:				597,3	610,4	2443,7	17946,9
Среднее значение за период:				59,7	61,0	244,4	1794,7

Допускаются отклонения в случаях сбоев поставки в наименованиях по фруктам, овощам и напиткам.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб.: Речь, 2010г.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2017г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011г.
4. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.- М.: ДеЛи плюс, 2016г.