



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

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/10/25	5,73	17,8	13,04	232,0	3	АКП
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,5	6,2	28,6	193	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	ТК№ 059	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,20	70,20	338	2011
ВАФЛИ	40	2,88	3,84	19,6	124	к/к	
Итого за прием пищи:	595	15,13	28,56	83,64	639,20		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	3	5,1	61,8	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	200/15	5	4,5	15,7	153,2	98	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	31,5	30,0	28,4	496,5	259	2011
НАПИТОК ИЗ ПРОТЁРТОЙ КЛОКВЫ	200	0,1	0	26,8	108	АКП 25	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	845	44,20	41,52	122,38	1047,50		
Полдник							
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	75	5,4	8,1	37,4	225,5	467	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	118	442	2008
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,4	0,30	12,2	65	338	2011
Итого за прием пищи:	425	7,80	8,40	75,00	408,50		
Всего за день:		67,13	78,48	281,02	2095,20		
2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	20,00	24,80	25,80	281,00	219	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24,00	432	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	6	5	22,5	138,00	к/к	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,46	0,35	11,90	63,50	338	2011
Итого за прием пищи:	640	30,41	39,00	80,42	642,50		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	6,1	2,0	65,0	22	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	6,2	6,8	10,02	240,3	57	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ГОВЯДИНА, КУРИЦА) С РИСОМ	100	9,8	8,4	20,05	203,9	к/к	
КАПУСТА ТУШЕННАЯ (СВЕЖАЯ)	150	3,84	6,24	10,8	115,2	342	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	20,1	87,8	АКП 12	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	820	27,84	31,76	109,35	940,20		
Полдник							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	75	5,7	14,9	37,2	246	к/к	

Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,5	0,06	1,02	7,2	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	6,6	7,6	14,1	260	76	2012
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	100	14,1	5,80	15,05	256,00	265	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,88	5,3	22,8	151,9	123	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	820	31,48	22,78	105,75	971,10		
Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	3,97	2,5	46,5	219	453	2008
МОЛОКО В ИНД.УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,10	9,00	44,00	338	2011
Итого за прием пищи:	375	10,47	7,60	64,90	369,00		
Всего за день:		59,54	54,35	264,47	2002,60		
5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/10/25	5,73	17,8	13,04	232,0	3	АКП
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	6,5	7,40	28,10	179,20	187	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	5,6	24,00	432	2008
ПЕЧЕНЬЕ	25	3	2,5	11,2	69	к/к	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,46	0,35	11,90	63,50	338	2011
Итого за прием пищи:	575	17,19	29,35	69,84	567,70		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,81	4,72	4,60	74,00	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	200/10/20	4,7	3,5	10,40	266,40	81	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ КУРИНАЯ	100	16,2	14,2	17	270	314	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,1	12	12,2	169,6	141	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,10	0,1	26,4	108	АКП 9	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	830	29,01	26,54	104,78	946,40		
Полдник							
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	75	3	8,4	32,1	246	477	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	102,00	442	2008
НЕКТАРИН СВЕЖИЙ	100	1,10	0,30	8,90	44,00	338	2011
Итого за прием пищи:	375	5,10	8,70	66,40	392,00		
Всего за день:		51,30	64,59	241,02	1906,10		
6 день							

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,2	4,3	22	132	2	2008
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,1	7,5	14	163	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	ТК № 073	
ВАФЛИ	40	2,88	3,84	19,6	124	к/к	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,20	70,20	338	2011
Итого за прием пищи:	595	9,92	16,28	81,00	510,20		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	0,78	3,2	5,7	53	20	АКП
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ	200/10	5,60	7,5	9,90	206,20	86	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120 (60/60)	19,40	15,60	4,10	234,00	278	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,50	2,32	42,40	240,00	165	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	830	41,58	32,74	134,88	1069,20		
Полдник							
ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ"	75	5,7	2,9	45,9	233	к/к	
МОЛОКО В ИНД. УПАК.	200	5,60	5,00	9,40	106,00	к/к	
АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,10	9,00	44,00	338	2011
Итого за прием пищи:	375	12,20	8,00	64,30	383,00		
Всего за день:		63,70	57,02	280,18	1962,40		
9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ТК№	Год издания
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15	9,4	11,7	32,4	265,6	210	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,8	133,9	433	2008
ПРЯНИК	30	1,6	0,9	23,4	100,8	к/к	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,4	0,30	12,2	65	338	2011
Итого за прием пищи:	615	17,75	22,95	107,42	701,30		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	6,1	2	65	22	2008
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	8,6	7,6	14,1	260	73	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	14,09	2,95	17,16	151,51	257	2016
РАГУ ОВОЩНОЕ (С КАБАЧКАМИ)	150	3,5	6,7	11,5	119	350	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,2	1,7	20,4	92	к/к	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4	2,32	25,98	136	к/к	
Итого за прием пищи:	820	34,19	27,37	97,54	891,51		
Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	3,97	2,5	46,5	219	453	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ В ИНД. УПАК.	200	1,00	0,00	25,40	120,00	442	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	338	2011
Итого за прием пищи:	375	5,37	2,80	82,20	386,00		
Всего за день:		57,31	53,12	287,16	1978,81		

4. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели принт, 2011 г

5. Реестр технологических карт Управления социального питания.

Распределение калорийности по приемам пищи

Дни	Калорийность завтрака	Калорийность обеда	Калорийность полдника	Общая калорийность
1	639,20	1047,50	408,50	2095,20
2	642,50	940,20	396,00	1978,70
3	705,00	1066,20	399,60	2170,80
4	662,50	971,10	369,00	2002,60
5	567,70	946,40	392,00	1906,10
Итого за 1-ю неделю	3216,90	4971,40	1965,10	10153,40
В среднем за 1-н день	643,38	994,28	393,02	2030,68
6	601,60	447,20	401,70	1450,50
7	666,50	1056,70	380,00	2103,20
8	510,20	1069,20	383,00	1962,40
9	701,30	891,51	386,00	1978,81
10	559,20	954,90	396,00	1910,10
Итого за 2-ю неделю	3038,80	4419,51	1946,70	9405,01
В среднем за 1-н день	607,76	883,90	389,34	1881,00