

**Циклическое 10-дневное сбалансированное меню  
рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения  
питанием детей и подростков (12-18 лет) в детском оздоровительном лагере  
с дневным пребыванием.**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник	
		Белки /г/	Жиры /г/	Углево- ды /г/		ТК №	Год издания
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	30	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2015
Каша пшеничная молочная	250	9,40	9,60	41,50	438,00	189	2008
Чай с сахаром	200	0,40	0,10	7,20	20,00	ТК №059	
Йогурт в инд.упаковке	125	6,30	2,50	10,60	88,00	ТК №060	
Вафли витаминизированные	20	0,90	1,20	12,50	106,00	ТК №061	
<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>19,45</b>	<b>20,95</b>	<b>86,42</b>	<b>788,00</b>		
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	13,00	70	2015
Суп картофельный со сладким перцем с говядиной, сметаной и зеленью петрушки	250/20/10	7,44	11,40	12,00	245,00	96	2008
Рыба отварная, соус польский	100/50	15,75	15,92	10,92	270,00	228/377	2008
Пюре картофельное	200	4,10	6,40	27,30	188,00	335	2008
Кисель из кураги	200	0,44	0,02	27,80	118,00	ТК №063	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,05	0,48	25,50	135,00	ТК №056	
Батон обогащенный	40	3,04	1,12	26,24	124,80	ТК №012	
<b>Итого:</b>	<b>1030</b>	<b>35,62</b>	<b>35,44</b>	<b>131,46</b>	<b>1093,80</b>		
<b>Полдник</b>							
Булочка "Творожная"	100	11,80	5,60	46,80	288,00	479	2008
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1,00	0,00	25,40	120,00	ТК №077	
Слива свежая	150	1,20	0,45	14,40	78,00	ТК №065	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>14,00</b>	<b>6,05</b>	<b>86,60</b>	<b>486,00</b>		
<b>Всего:</b>		<b>69,07</b>	<b>62,44</b>	<b>304,48</b>	<b>2367,80</b>		
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	40	6,16	6,46	13,12	134,40	3	2015
Омлет с зеленым горошком	250	25,00	31,00	32,30	351,00	233	2016
Батон обогащенный	20	1,52	0,56	13,12	62,40	ТК №014	
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	5,60	24,00	ТК №066	
Печенье песочное	40	3,80	3,80	28,80	130,00	ТК №083	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>37,98</b>	<b>43,12</b>	<b>92,94</b>	<b>701,80</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,30	108,00	22	2008

Борщ с капустой и картофелем, птицей, сметаной и зеленью петрушки	250/20/10	7,80	8,50	22,30	303,00	76	2008
Голубцы ленивые	280	13,70	13,00	50,00	413,00	306	2008
Компот из изюма	200	0,40	0,02	6,90	91,00	TK №070	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,05	0,48	25,50	135,00	TK №056	
Батон обогащенный	40	3,04	1,12	26,24	124,80	TK №012	
<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>29,99</b>	<b>33,32</b>	<b>134,24</b>	<b>1174,80</b>		
<b>Полдник</b>							
Сдоба обыкновенная	100	7,20	9,30	37,20	289,00	464	2008
Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,60	5,00	9,40	106,00	TK №071	
Черешня свежая	150	1,65	0,60	15,90	69,00	TK № 072	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>14,45</b>	<b>14,90</b>	<b>62,50</b>	<b>464,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>82,42</b>	<b>91,34</b>	<b>289,68</b>	<b>2340,60</b>		
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с джемом	40	2,51	3,93	28,88	161,00	TK №23	
Запеканка из творога с молоком сгущенным	220/20	19,40	21,30	44,50	385,00	223	2015
Чай с лимоном	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	TK №073	
Йогурт в инд.упаковке	125	6,30	2,50	10,60	88,00	TK №060	
<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>28,33</b>	<b>27,75</b>	<b>94,18</b>	<b>655,00</b>		
<b>Обед</b>							
Салат Школьные годы	100	1,50	10,10	4,40	115,00	29	2008
Суп-лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	250/20	6,81	8,00	22,10	258,00	106	2008
Биточки особые	100	15,00	19,70	11,80	286,00	273	2008
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	8	52,00	274,60	302	2015
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,20	7,90	96,80	TK №076	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,05	0,48	25,50	135,00	TK №056	
Батон обогащенный	40	3,04	1,12	26,24	124,80	TK №012	
<b>Итого:</b>	<b>970</b>	<b>41,86</b>	<b>47,60</b>	<b>149,94</b>	<b>1290,20</b>		
<b>Полдник</b>							
Пирожок с яблоками	100	5,50	5,20	35,00	294,00	451	2008
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1,00	0,00	25,40	120,00	TK №077	
Апельсин свежий	150	1,40	0,27	12,20	64,50	TK №080	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>7,90</b>	<b>5,47</b>	<b>72,60</b>	<b>478,50</b>		
<b>Всего:</b>		<b>78,09</b>	<b>80,82</b>	<b>316,72</b>	<b>2423,70</b>		
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	30	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2015
Макароны, запеченные с сыром	250	10,70	6,62	44,10	428,00	221	2016
Какао с молоком	200	2,90	2,50	6,20	27,00	TK №079	
Вафли витаминизированные	20	0,90	1,20	12,50	106,00	TK №061	
Груша свежая	100	4,00	4,00	9,80	47,00	TK №069	
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>20,95</b>	<b>21,87</b>	<b>87,22</b>	<b>744,00</b>		

Обед							
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,10	10,10	3,60	106,00	25	2008
Рассольник ленинградский с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	250/20/10	8,24	9,20	27,40	333,00	91	2008
Зразы рыбные с яйцом	100	13,1	5,8	15,05	256,00	281	2016
Картофельное пюре с морковью	200	3,7	6,16	24	166,70	125	2008
Напиток лимонный	200	0,20	0,00	6,40	68,00	TK №081	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,05	0,48	25,50	135,00	TK №056	
Батон обогащенный	40	3,04	1,12	26,24	124,80	TK №012	
<b>Итого:</b>	<b>980</b>	<b>33,43</b>	<b>32,86</b>	<b>128,19</b>	<b>1189,50</b>		
Полдник							
Ватрушка с повидлом	100	5,30	7,00	32,00	292,00	453	2008
Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,60	5,00	9,40	106,00	TK №071	
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	15,20	70,20	TK №082	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>11,50</b>	<b>12,60</b>	<b>56,60</b>	<b>468,20</b>		
<b>Всего:</b>		<b>65,88</b>	<b>67,33</b>	<b>272,01</b>	<b>2401,70</b>		
5 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	40	6,16	6,46	13,12	134,00	3	2015
Каша "Янтарная"	200	6,72	9,80	37,40	239,00	187	2008
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	5,60	24,00	TK №066	
Батон обогашенный	20	1,52	0,56	13,12	62,40	TK №014	
Йогурт в инд.упаковке	125	6,30	2,50	10,60	88,00	TK №060	
<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>22,20</b>	<b>20,62</b>	<b>79,84</b>	<b>547,40</b>		
Обед							
Винегрет овощной	100	1,35	2,20	7,70	123,00	51	2008
Суп картофельный с горохом, птицей, гречками, зеленью петрушки	250/20/20	4,50	7,40	12,50	333,00	99	2008
Птица, тушеная в соусе с овощами	280	14	15,5	25,7	344	292	2015
Кисель из яблок	200	0,10	0,20	20,20	117,00	TK №085	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,05	0,48	25,50	135,00	TK №056	
Батон обогащенный	40	3,04	1,12	26,24	124,80	TK №012	
<b>Итого:</b>	<b>970</b>	<b>27,04</b>	<b>26,90</b>	<b>117,84</b>	<b>1176,80</b>		
Полдник							
Булочка молочная	100	8,70	11,80	11,90	296,00	477	2008
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1,00	0,00	25,40	120,00	TK №077	
Персик свежий	150	1,35	0,15	12,75	67,50	TK №086	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>11,05</b>	<b>11,95</b>	<b>50,05</b>	<b>483,50</b>		
<b>Всего:</b>		<b>60,29</b>	<b>59,47</b>	<b>247,73</b>	<b>2207,70</b>		
6 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2015
Каша пшеничная молочная	250	7,20	8,30	31,40	299,00	189	2008
Чай с сахаром	200	0,40	0,10	7,20	20,00	TK №059	
Пряник фруктовый	40	13,34	13,60	29,80	166,00	TK №016	
Йогурт в инд.упаковке	125	6,30	2,50	10,60	88,00	TK № 060	
<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>29,69</b>	<b>32,05</b>	<b>93,62</b>	<b>709,00</b>		

Обед							
Салат из сыра, яблок и огурцов	100	9,10	11,70	3,50	175,00	27	2008
Суп картофельный с фрикадельками из птицы с зеленью петрушки.	250/40	6,00	5,40	19,00	201,00	97	2008
Рыба, запеченная с картофелем	280	21,6	16,2	27,5	442,2	235	2008
Кисель из кураги	200	0,44	0,02	27,80	118,00	TK №063	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,05	0,48	25,50	135,00	TK №056	
Батон обогащенный	40	3,04	1,12	26,24	124,80	TK №012	
<b>Итого:</b>	<b>970</b>	<b>44,23</b>	<b>34,92</b>	<b>129,54</b>	<b>1196,00</b>		
Полдник							
Булочка "Творожная"	100	11,80	5,60	46,80	288,00	479	2008
Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,60	5,00	9,40	106,00	TK №071	
Слива свежая	150	1,20	0,45	14,40	78,00	TK №065	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>18,60</b>	<b>11,05</b>	<b>70,60</b>	<b>472,00</b>		
<b>Всего:</b>		<b>92,52</b>	<b>78,02</b>	<b>293,76</b>	<b>2377,00</b>		
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	40	6,16	6,46	13,12	134,40	3	2015
Омлет с морковью	250	18,50	34,03	8,70	348,00	214	2015
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	5,60	24,00	TK №066	
Батон обогащенный	20	1,52	0,56	13,12	62,40	TK №014	
Печенье песочное	40	3,80	3,80	28,80	130,00	TK №083	
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>31,48</b>	<b>46,15</b>	<b>69,34</b>	<b>698,80</b>		
Обед							
Салат из свеклы с черносливом	130	1,10	5,20	9,40	88,20	TK №020	
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	250/20/10	7,30	9,80	9,10	204,90	84	2008
Плов из птицы	290	12,7	15,1	48,8	444,3	291	2015
Компот из изюма	200	0,40	0,02	6,90	91,00	TK №070	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,05	0,48	25,50	135,00	TK №056	
Батон обогащенный	40	3,04	1,12	26,24	124,80	TK №012	
<b>Итого:</b>	<b>1000</b>	<b>28,59</b>	<b>31,72</b>	<b>125,94</b>	<b>1088,20</b>		
Полдник							
Сдоба обыкновенная	100	7,20	4,30	53,20	289,00	464	2008
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1,00	0,00	25,40	120,00	TK №077	
Черешня свежая	150	1,65	0,60	15,90	69,00	TK №072	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>9,85</b>	<b>4,90</b>	<b>94,50</b>	<b>478,00</b>		
<b>Всего:</b>		<b>69,92</b>	<b>82,77</b>	<b>289,78</b>	<b>2265,00</b>		
8 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2,51	3,93	28,88	161,00	TK №23	
Пудинг из творога запеченный	210	31,80	22,60	51,10	394,00	222	2015
Чай с лимоном	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	TK №073	
Йогурт в инд.упаковке	125	6,30	2,50	10,60	88,00	TK №060	
Зефир	50	0,40	0,10	39,90	83,00	TK №074	
<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>41,13</b>	<b>29,15</b>	<b>140,68</b>	<b>747,00</b>		
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,30	103,30	19	2008

Суп-лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	250/20	6,94	5,73	16,84	253,00	106	2008
Гуляш из свинины	150	15,95	25,1	4,3	250,00	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	3,1	56,5	242,00	302	2015
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,20	7,90	96,80	TK №076	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,05	0,48	25,50	135,00	TK №056	
Батон обогащенный	40	3,04	1,12	26,24	124,80	TK №012	
<b>Итого:</b>	<b>1020</b>	<b>42,24</b>	<b>45,83</b>	<b>139,58</b>	<b>1204,90</b>		
<b>Полдник</b>							
Булочка "Веснушка"	100	7,20	6,00	54,00	300,00	471	2008
Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,60	5,00	9,40	106,00	TK №071	
Апельсин свежий	150	1,40	0,27	12,20	64,50	TK №080	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>14,20</b>	<b>11,27</b>	<b>75,60</b>	<b>470,50</b>		
<b>Всего:</b>		<b>97,57</b>	<b>86,25</b>	<b>355,86</b>	<b>2422,40</b>		
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	30	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2015
Макароны, запеченные с яйцом	220	10,82	10,14	33,40	295,00	206	2015
Какао с молоком	200	2,90	2,50	6,20	27,00	TK №079	
Вафли витаминизированные	20	0,90	1,20	12,50	106,00	TK №061	
Груша свежая	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №069	
<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>17,47</b>	<b>21,79</b>	<b>76,52</b>	<b>611,00</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,10	5,10	3,60	106,00	25	2008
Рассольник с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	250/20/10	7,20	7,20	17,40	333,00	89	2008
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,35	2,9	3,8	103,00	229	2015
Пюре картофельное	200	4,10	6,40	27,30	188,00	335	2008
Напиток лимонный	200	0,20	0,00	6,40	68,00	TK №081	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,05	0,48	25,50	135,00	TK №056	
Батон обогащенный	40	3,04	1,12	26,24	124,80	TK №012	
<b>Итого:</b>	<b>980</b>	<b>31,04</b>	<b>23,20</b>	<b>110,24</b>	<b>1057,80</b>		
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с повидлом	100	9,30	11,00	12,00	292,00	453	2008
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1,00	0,00	25,40	120,00	TK №077	
Слива свежая	150	1,20	0,45	14,40	78,00	TK №065	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>11,50</b>	<b>11,45</b>	<b>51,80</b>	<b>490,00</b>		
<b>Всего:</b>		<b>60,01</b>	<b>56,44</b>	<b>238,56</b>	<b>2158,80</b>		
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	40	6,16	6,46	13,12	134,40	3	2015
Каша "Дружба"	200	6,20	10,00	26,80	224,00	190	2008
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	5,60	24,00	TK №066	
Печенье песочное	40	3,80	3,80	28,80	130,00	TK №083	
Йогурт в инд.упаковке	125	6,30	2,50	10,60	88,00	TK №060	
<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>23,96</b>	<b>24,06</b>	<b>84,92</b>	<b>600,40</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,30	5,10	10,90	123,30	61	2015

Суп картофельный с рыбными фрикадельками, зеленью петрушки	250/35	6,40	3,50	18,00	181,00	106	2015
Пудинг из печени с морковью	100	22,4	9,8	9	288,00	34	2012
Рагу овощное с кабачками и цветной капустой (1-й вариант)	200	4	8,1	21	205,00	360	2016
Кисель из яблок	200	0,10	0,20	40,20	117,00	ТК №085	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	4,05	0,48	25,50	135,00	ТК №056	
Батон обогащенный	40	3,04	1,12	26,24	124,80	ТК №012	
<b>Итого:</b>	<b>985</b>	<b>41,29</b>	<b>28,30</b>	<b>150,84</b>	<b>1174,10</b>		
<b>Полдник</b>							
Булочка молочная	100	4,70	6,80	11,90	296,00	477	2008
Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,60	5,00	9,40	106,00	ТК №071	
Банан свежий	200	2,14	0,71	30,00	192,00	ТК №084	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>12,44</b>	<b>12,51</b>	<b>51,30</b>	<b>594,00</b>		
<b>Всего:</b>		<b>77,69</b>	<b>64,87</b>	<b>287,06</b>	<b>2368,50</b>		

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008г. Под редакцией Куткиной М.Н.
- Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга. СПб.: Речь, 2012г. Под редакцией Куткиной М.Н.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, ДеЛи принт, 2015г. Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва, ДеЛи принт, 2016г. Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- \* Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.
- \*\* Допускается замена пищевой продукции с учётом их пищевой ценности согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Приложение № 11).