

**Цикличное 10-дневное сбалансированное меню  
рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения  
питанием детей и подростков (7-11лет) 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	150	5,04	7,04	24,30	262,80	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>525</b>	<b>15,09</b>	<b>18,39</b>	<b>69,22</b>	<b>612,80</b>		
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	60	0,50	0,10	1,00	8,00	70	2015
Суп картофельный со сладким перцем с говядиной,сметаной и зеленью петрушки	200/20/10	6,10	9,40	12,90	196,00	96	2008
Рыба отварная, соус польский	100/50	15,75	15,92	10,92	270,00	228/377	2008
Пюре картофельное	150	3,10	4,80	25,05	141,00	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>890</b>	<b>32,98</b>	<b>31,84</b>	<b>129,41</b>	<b>992,80</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>62,07</b>	<b>56,28</b>	<b>285,23</b>	<b>2091,60</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	200	13,00	11,80	45,80	281,00	233	2016
Кофейный напиток	200	1,50	1,30	5,60	24,00	ТК № 066	
Батон обогащенный	20	1,52	0,56	13,12	62,40	ТК № 014	
Печенье песочное	40	3,80	3,80	28,80	130,00	ТК № 083	
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>25,98</b>	<b>23,92</b>	<b>106,44</b>	<b>631,80</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,10	2,00	65,00	22	2008
Борщ с капустой и картофелем,птицей,сметаной и зеленью петрушки	200/20/10	6,40	7,00	10,10	242,40	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>870</b>	<b>28,19</b>	<b>27,72</b>	<b>120,74</b>	<b>1071,20</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	2008
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>68,62</b>	<b>66,54</b>	<b>289,68</b>	<b>2167,00</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	150/10	17,30	19,00	43,20	323,00	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>535</b>	<b>26,23</b>	<b>25,45</b>	<b>92,88</b>	<b>593,00</b>		
<b>Обед</b>							
Салат Школьные годы	60	0,90	6,06	2,64	69,00	29	2008
Суп-лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	200/20	5,60	6,50	9,90	206,20	106	2008
Биточки особые	90	13,50	15,05	10,62	257,40	273	2008
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6	39	243,00	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>820</b>	<b>35,75</b>	<b>35,41</b>	<b>121,80</b>	<b>1132,20</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>69,88</b>	<b>66,33</b>	<b>287,28</b>	<b>2203,70</b>		
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	30	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2015
Макаронны, запеченные с сыром	180	8,40	4,50	34,40	336,00	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>530</b>	<b>18,65</b>	<b>19,75</b>	<b>77,52</b>	<b>652,00</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,66	6,10	2,20	64,00	25	2008
Рассольник ленинградский с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	200/20/10	6,80	7,60	14,30	266,00	91	2008
Зразы рыбные с яйцом	100	13,1	5,8	15,05	256,00	281	2016

Картофельное пюре с морковью	150	2,8	4,6	18	125,00	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>840</b>	<b>30,65</b>	<b>25,70</b>	<b>107,69</b>	<b>1038,80</b>		
<b>Полдник</b>							
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>60,80</b>	<b>58,05</b>	<b>241,81</b>	<b>2159,00</b>		
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	40	6,16	6,46	13,12	134,40	3	2015
Каша "Янтарная"	150	5,00	7,40	28,10	179,20	187	2008
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	
Йогурт в инд.упаковке	125	6,30	2,50	10,60	88,00	TK № 060	
<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>20,48</b>	<b>18,22</b>	<b>70,54</b>	<b>488,00</b>		
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной	60	0,81	3,72	4,60	74,00	51	2008
Суп картофельный с горохом, птицей, гренками, зеленью петрушки.	200/20/20	3,70	5,00	10,40	266,40	99	2008
Птица, тушенная в соусе с овощами	280	14,6	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>880</b>	<b>26,30</b>	<b>26,02</b>	<b>112,64</b>	<b>1061,20</b>		
<b>Полдник</b>							
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>57,83</b>	<b>56,19</b>	<b>233,23</b>	<b>2032,70</b>		
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	30	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2015
Каша пшеничная молочная	150	4,70	5,40	20,50	179,00	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>545</b>	<b>27,19</b>	<b>29,15</b>	<b>82,72</b>	<b>589,00</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из сыра,яблок и огурцов	60	5,50	8,20	2,10	105,00	27	2008
Суп картофельный с фрикадельками из птицы с зеленью петрушки.	200/40	5,00	4,50	15,70	153,20	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>880</b>	<b>39,63</b>	<b>30,52</b>	<b>124,84</b>	<b>1078,20</b>		
<b>Полдник</b>							
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>85,42</b>	<b>70,72</b>	<b>278,16</b>	<b>2139,20</b>		
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	40	6,16	6,46	13,12	134,40	3	2015
Омлет с морковью	200	14,60	27,20	7,00	278,00	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>500</b>	<b>27,58</b>	<b>39,32</b>	<b>67,64</b>	<b>628,80</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с черносливом	60	0,50	2,40	4,37	40,70	TK №020	
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/20/10	6,00	8,10	7,50	168,40	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>880</b>	<b>26,69</b>	<b>27,22</b>	<b>119,31</b>	<b>1004,20</b>		
<b>Полдник</b>							
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>64,12</b>	<b>71,44</b>	<b>281,45</b>	<b>2111,00</b>		
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с джемом	40	2,51	3,93	28,88	161,00	TK №23	
Пудинг из творога запеченный	160	24,20	17,20	38,90	300,00	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>585</b>	<b>33,53</b>	<b>23,75</b>	<b>128,48</b>	<b>653,00</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,10	1,40	62,00	19	2008
Суп-лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	200/20	5,60	6,50	9,90	206,20	106	2008
Гуляш из свинины	140	14,89	23,5	4	234,00	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6	39	243,00	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>	870	36,66	43,90	113,94	1101,80		
<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>84,39</b>	<b>78,92</b>	<b>318,02</b>	<b>2225,30</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	180	8,80	8,40	27,30	244,40	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>530</b>	<b>15,45</b>	<b>20,05</b>	<b>70,42</b>	<b>560,40</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,70	6,10	6,20	64,00	25	2008
Рассольник с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	200/20/10	6,80	7,60	14,30	246,00	89	2008
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,35	2,9	3,8	103,00	229	2015
Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,00	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>840</b>	<b>29,24</b>	<b>23,60</b>	<b>102,74</b>	<b>881,80</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>56,19</b>	<b>55,10</b>	<b>224,96</b>	<b>1932,20</b>		
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	40	6,16	6,46	13,12	134,40	3	2015
Каша "Дружба"	150	4,70	7,50	20,10	168,00	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>555</b>	<b>22,46</b>	<b>21,56</b>	<b>78,22</b>	<b>544,40</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с яблоками и курагой	60	0,80	3,10	6,50	74,00	61	2015
Суп картофельный с рыбными фрикадельками, зеленью петрушки	200/35	5,30	2,90	14,90	149,00	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)	150	2,8	6,1	15,7	153,00	360	2016
Кисель из яблок	200	0,10	0,20	40,20	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	ТК №012	
<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>38,49</b>	<b>23,70</b>	<b>138,04</b>	<b>1040,80</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	2008
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>73,39</b>	<b>57,77</b>	<b>267,56</b>	<b>2179,20</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 сбоя 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).