

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ СОШ № 556 Курортного района Санкт-Петербурга
/Ю.В. Леонтьева/
" 2023 г.

" УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО «Воскресенье»
М.П. Савельева/
" 2023 г.

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

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
Завтрак							
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	20/10/20	1.60	8.80	10.40	127.20
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4.90	8.10	29.20	209.70
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5	0.20	0.00	7.30	31.20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.00	1.20	20.60	104.80
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2.5%	100	2.80	2.50	11.00	80.00
Итого за прием пищи:			575	12,50	20,60	78,50	552,90
Обед							
2008	33	САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ	100	1.10	2.60	3.10	40.30
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/20/15	7.70	7.20	10.90	139.60
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300	19.40	41.00	31.80	574.20
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.00	0.20	20.20	86.00
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.00	0.50	25.40	122.40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.00	1.20	20.60	104.80
Итого за прием пищи:			985	36,20	52,70	112,00	1 067,30
Полдник							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.80	5.00	9.60	107.60
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1.50	1.90	14.60	81.40
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0.60	0.60	14.70	70.50
Итого за прием пищи:			370	7,90	7,50	38,90	259,50
Всего за день:				56,60	80,80	229,40	1 879,70
2 день							
Завтрак							
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.10	4.60	0.30	63.00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6.50	9.60	25.70	215.30
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.10	2.50	11.20	81.00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.00	1.20	20.60	104.80
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2.5%	100	2.80	2.50	11.00	80.00
Итого за прием пищи:			560	20,50	20,40	68,80	544,10
Обед							
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.10	2.70	3.60	45.30
2008	96	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С МЯСОМ	250/20	6.50	14.10	11.40	199.10
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	18.50	13.10	8.00	245.20
к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	200	3.80	8.40	17.50	162.20
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПИПОВНИКА	180	0.60	0.30	22.00	92.70
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4.00	0.50	25.40	122.40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.00	1.20	20.60	104.80
Итого за прием пищи:			950	37,50	40,30	108,50	971,70
Полдник							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.00	0.20	20.20	86.00
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6.20	3.20	19.70	132.90
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (СЛИВЫ)	150	1.20	0.40	14.00	71.30

Итого за прием пищи:			400	8,40	3,80	53,90	290,20
Всего за день:				66,40	64,50	231,20	1 806,00
3 день							
Завтрак							
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20	1,60	8,80	10,40	127,20
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	33,40	21,70	34,90	474,90
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,00	2,20	13,30	85,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,20	20,60	104,80
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2.5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
Итого за прием пищи:			550	43,80	36,40	90,20	872,30
Обед							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/15	1,70	2,20	7,20	56,80
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,70	6,10	9,10	154,40
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	200	4,00	7,40	26,10	187,80
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,00	0,50	25,40	122,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,20	20,60	104,80
Итого за прием пищи:			985	30,20	17,70	111,10	726,20
Полдник							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	107,60
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ, МАСЛОМ	15/5/20	1,60	4,70	21,30	132,40
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	150	0,60	0,50	15,50	70,50
Итого за прием пищи:			390	8,00	10,20	46,40	310,50
Всего за день:				82,00	64,30	247,70	1 909,00
4 день							
Завтрак							
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20	1,60	8,80	10,40	127,20
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7,10	8,70	33,90	243,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	7,20	29,30
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,20	20,60	104,80
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2.5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
Итого за прием пищи:			550	14,70	21,20	83,10	584,30
Обед							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	8,00	10,10	15,10	183,30
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И МЯСОМ	250/20	9,90	13,30	18,60	235,40
2017	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300	23,40	22,50	28,30	410,10
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,50	0,20	21,30	90,70
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,00	0,50	25,40	122,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,20	20,60	104,80
Итого за прием пищи:			950	48,80	47,80	129,30	1 146,70
Полдник							
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	10,10	42,40
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	15/5/20	1,50	4,70	10,30	89,80
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АБРИКОСЫ)	100	0,90	0,10	9,20	43,70
Итого за прием пищи:			340	2,50	4,90	29,60	175,90
Всего за день:				66,00	73,90	242,00	1 906,90
5 день							
Завтрак							
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,40
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	210	21,00	26,00	27,10	295,10
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,10	2,50	11,20	81,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,20	20,60	104,80
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2.5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
Итого за прием пищи:			540	30,00	40,50	70,00	636,30
Обед							
2008	19	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,80	2,60	2,50	36,70
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, РЫБОЙ	250	9,80	1,80	16,70	122,60
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	300	26,90	26,60	23,20	440,90
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00

к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,00	0,50	25,40	122,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,20	20,60	104,80
Итого за прием пищи:			950	45,50	32,90	108,60	913,40
Полдник							
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,10	0,00	7,90	32,60
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	55	8,90	5,50	11,60	132,70
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (НЕКТАРИН)	150	1,40	0,20	14,30	67,50
Итого за прием пищи:			410	10,40	5,70	33,80	232,80
Всего за день:				85,90	79,10	212,40	1 782,50
6 день							
Завтрак							
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,10	8,80	25,90	207,90
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,00	2,20	13,30	85,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,20	20,60	104,80
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2.5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
Итого за прием пищи:			560	20,00	19,30	71,10	541,10
Обед							
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,10	10,10	4,20	114,20
2008	75	БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/20/15	7,30	7,10	9,80	132,70
2011	260	ГУЛЯШ	100	10,80	27,80	2,80	304,80
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,60	5,60	41,90	244,20
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	10,50	41,80
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,00	0,50	25,40	122,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,20	20,60	104,80
Итого за прием пищи:			945	32,80	52,30	115,20	1 064,90
Полдник							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00
2008	451	ПИРОЖОК С РИСОМ И ЯЙЦОМ	50	3,30	2,90	20,90	122,30
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого за прием пищи:			350	5,80	3,60	62,10	304,30
Всего за день:				58,60	75,20	248,40	1 910,30
7 день							
Завтрак							
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20	1,60	8,80	10,40	127,20
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,90	8,10	29,20	209,70
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5	0,20	0,00	7,30	31,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,20	20,60	104,80
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2.5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
Итого за прием пищи:			555	12,50	20,60	78,50	552,90
Обед							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,30	10,20	6,50	123,50
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	250/20	2,50	2,90	19,40	114,00
2008	245 / 364	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ, СОУС ТОМАТНЫЙ	100/30	12,50	5,80	15,60	165,10
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	200	4,00	7,40	26,10	187,80
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,10	19,40	82,30
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,00	0,50	25,40	122,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,20	20,60	104,80
Итого за прием пищи:			980	28,20	28,10	133,00	899,90
Полдник							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	107,60
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ, МАСЛОМ	15/5/20	1,60	4,70	21,30	132,40
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого за прием пищи:			390	8,00	10,30	45,60	310,50
Всего за день:				48,70	59,00	257,10	1 763,30
8 день							
Завтрак							
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	20/10/20	1,60	8,80	10,40	127,20
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,10	8,20	33,00	234,30
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,10	2,50	11,20	81,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,20	20,60	104,80

к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2.5%	100	2.80	2.50	11.00	80.00
Итого за прием пищи:			570	17,60	23,20	86,20	627,30
Обед							
2008	61	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100	12,20	6,80	5,80	130,60
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, РЫБОЙ	250	9,80	1,80	16,70	122,60
к/к	к/к	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	13,90	19,40	11,10	274,70
2008	332	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,80	5,80	35,60	217,90
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,00	0,50	25,40	122,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,20	20,60	104,80
Итого за прием пищи:			930	49,70	35,70	135,40	1 059,00
Полдник							
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	8,20	33,40
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,20	3,20	19,70	132,90
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АБРИКОСЫ)	100	0,90	0,10	9,20	43,70
Итого за прием пищи:			350	7,30	3,30	37,10	210,00
Всего за день:				74,60	62,20	258,70	1 896,30
9 день							
Завтрак							
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	28,70	22,50	46,60	509,10
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,00	2,20	13,30	85,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,20	20,60	104,80
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2.5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
Итого за прием пищи:			560	42,60	33,00	91,80	842,30
Обед							
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,00	2,60	9,00	64,70
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/15	1,90	2,30	13,70	83,90
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	100	21,30	11,60	3,60	228,10
2021	384	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ ПО-МОСКОВСКИ	180	2,30	5,00	13,60	110,70
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5	0,20	0,00	7,30	31,20
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,00	0,50	25,40	122,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,20	20,60	104,80
Итого за прием пищи:			970	33,70	23,20	93,20	745,80
Полдник							
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,30	3,80	6,30	76,50
к/к	к/к	ВАФЛИ	20	0,60	0,70	15,50	70,80
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	150	0,60	0,50	15,50	70,50
Итого за прием пищи:			320	5,50	5,00	37,30	217,80
Всего за день:				81,80	61,20	222,30	1 805,90
10 день							
Завтрак							
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20	1,60	8,80	10,40	127,20
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,50	9,60	25,70	215,30
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,00	7,20	29,30
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,20	20,60	104,80
к/к	к/к	ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2.5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
Итого за прием пищи:			550	14,10	22,10	74,90	556,60
Обед							
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,00	2,60	3,10	41,50
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И МЯСОМ	250/20	10,30	14,10	18,80	243,70
2008	236	РЫБА. ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	300	29,60	12,60	47,50	422,70
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4,00	0,50	25,40	122,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,20	20,60	104,80
Итого за прием пищи:			970	48,90	31,20	135,60	1 021,10
Полдник							

2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.10	0.00	8.20	35.70
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	20/5/20	1.60	4.70	10.30	92.70
к/к	к/к	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (СЛИВЫ)	150	1.20	0.40	14.00	71.30
Итого за прием пищи:			395	2,90	5,10	32,50	199,70
Всего за день:				65,90	58,40	243,00	1 777,40
Итого за 10 дней:				686,50	678,60	2 392,20	18 437,30
Среднее значение за период:				68,65	67,86	239,22	1 843,73

Используемые сборники:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб.: Речь, 2008.-800с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2011. - 544 с.

Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга - СПб.: Речь, 2012. 160 с.

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в школьных образовательных организациях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016.-640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс,2017.-544 с.

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов, согласно периода сезонного созревания на территории РФ.