



Специальное десятидневное сбалансированное меню районов горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения питания детей и подростков (12-18 лет) в детском оздоровительном лагере дневного пребывания

1 день:

Сборник рецептов	№ технолог. карты	Прим 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	205	2,57	7,64	8,20	112,43
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 №199	Йогурт	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого за прием пищи:			600	13,18	16,52	48,53	433,69
Обед							
ТК	ТК №23	Салат из свежих овощей	100	0,92	10,08	2,72	105,53
2010	99	Суп картофельный с горохом и говядиной	250/10	9,19	7,50	18,48	178,53
2010	312	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	14,10	14,78	3,45	168,78
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,24	7,68	44,37	247,20
ТК	ТК №215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,07	0,05	22,34	87,75
ТК	ТК №197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	60	4,50	1,74	30,84	157,20
ТК	ТК №198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,97	0,51	25,34	122,36
Итого за прием пищи:			940	41,99	42,34	147,54	1067,35
Полдник							
2010	224	Запеканка из творога со ступенчатым молоком	100/20	18,47	12,38	17,34	260,00
ТК	ТК №071	Молоко питьевое	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:				79,4	76,2	223,0	1869,0

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	205	6,00	10,87	30,45	257,44
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 или ягоды свежие	150	0,44	0,44	10,78	51,70
Итого за прием пищи:			625	12,21	13,89	96,62	595,26

Обед

2011	70/2	Огурец соленый кусочком	100	0,80	0,10	1,70	13,00
2010	76	Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной, сметаной	250/10/5	5,22	7,91	9,78	134,53
2016	263	Рыба, запеченная в омлете	100	16,85	6,80	3,34	141,65
ТК	ТК № 147	Картофель, запеченный дольками	180	4,44	12,87	36,19	278,82
ТК	ТК № 211	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,09	26,81	110,43
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	60	4,50	1,74	30,84	157,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	3,97	0,51	25,34	122,36
Итого за прием пищи:			945	36,19	30,02	134,00	957,99

Полдник

ТК	ТК № 205	Горошек зеленый отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00
2010	210	Макаронны 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:

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	205	5,91	8,65	39,46	260,09
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	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого за прием пищи:			590	16,71	24,44	84,51	652,93

		Обед									
2017	71	Огурец свежий кусочком	100	0,80	0,10	2,50	14,00				
2010	86	Суп-лапша домашняя с птицей	250/20	9,53	7,22	14,42	160,73				
2010	265	Плов со свинойной	280	36,17	36,48	48,57	667,31				
ТК	ТК № 222	Напиток апельсиновый	180	0,20	0,04	9,60	40,52				
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроулучриентами	60	4,50	1,74	30,84	157,20				
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучриентами	60	3,97	0,51	25,34	122,36				
Итого за прием пищи:			950	55,17	46,09	131,27	1162,12				
Полдник											
2016	254	Пудинг из творога с яблоками	120	17,18	13,55	18,43	270,61				
ТК	ТК №077	Сок фруктовый	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:				90,1	84,3	254,4	2171,7				
4 день											
Завтрак											
2010	3	Бутерброд с сыром	15/20	4,98	5,01	10,28	117,00				
2010	186	Каша боярская	205	8,17	28,27	40,43	450,43				
ТК	ТК № 209	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,25	0,01	6,56	28,12				
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроулучриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50				
ТК	ТК № 201	Фрукты или ягоды свежие	150	1,20	0,30	11,25	57,00				
Итого за прием пищи:			625	16,48	34,32	86,37	758,05				
Обед											
2017	52	Салат из свежкы отварной с маслом растительным	100	1,43	8,42	10,03	114,82				
2011	74	Щи зеленые с говядиной, сметаной	250/10/5	6,21	10,02	12,88	169,56				
2010	309	Рагу из птицы	280	13,88	15,75	29,36	399,11				
ТК	ТК № 223	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	11,20	47,09				
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроулучриентами	60	4,50	1,74	30,84	157,20				
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучриентами	60	3,97	0,51	25,34	122,36				
Итого за прием пищи:			945	30,08	36,53	119,65	1010,14				
Полдник											
2010	467	Булочка домашняя с сахаром	100	10,85	8,69	72,47	411,05				
ТК	ТК №071	Молоко питьевое	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:				63,2	84,5	288,1	2287,2				

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	205	5,19	8,37	31,54	223,01
ТК	ТК № 208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК №069	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,45	15,45	70,50
Итого за прием пищи:			625	9,49	10,15	96,11	534,63

Обед

ТК	ТК №392	Салат из пекинской капусты с овощами	100	0,45	10,03	1,32	97,50
2010	76	Рассольник ленинградский с говядиной, сметаной	250/10/5	5,41	7,66	13,41	147,51
ТК	ТК №290	Запеканка из печени с морковью	100	21,77	11,94	2,40	229,23
2010	331	Макаронные изделия отварные	180	6,78	5,75	40,44	246,72
ТК	ТК № 216	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	27,78	116,17
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	60	4,50	1,74	30,84	157,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,97	0,51	25,34	122,36
Итого за прием пищи:			945	43,82	37,68	141,53	1116,69

Полдник

2010	477	Булочка молочная	100	9,84	3,24	57,85	299,82
ТК	ТК №077	Сок фруктовый	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:				64,2	51,3	315,7	2037,1

6 день

Завтрак

2010	3	Бутерброд с сыром	15/20	4,98	5,01	10,28	117,00
2010	189	Каша манная молочная жидкая	205	6,08	8,27	30,31	219,65
ТК	ТК № 208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК №080	Фрукты или ягоды свежие	150	1,35	0,30	12,15	64,50
Итого за прием пищи:			620	14,49	14,31	77,00	533,07

		Обед						
2010	19	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,75	4,83	2,33	62,50	
2010	ТК №92	Уха из рыбы со свежей зеленью	250/20/1	7,43	3,19	19,58	137,07	
ТК	ТК №259	Гуляш из говядины	100	11,81	33,33	3,64	317,99	
2010	332	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,62	10,32	39,63	279,82	
ТК	ТК № 211	Компот из яблок сушеных	180	0,29	0,13	10,02	43,56	
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	60	4,50	1,74	30,84	157,20	
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,97	0,51	25,34	122,36	
Итого за прием пищи:			951	35,37	54,05	131,38	1120,50	
Подлинник								
2010	464	Слоба обыкновенная	100	8,54	6,48	58,77	327,15	
ТК	ТК №071	Молоко питьевое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	
Итого за прием пищи:			300	14,34	11,48	68,37	435,15	
Итого за день:				64,2	79,8	276,8	2088,7	
7 день								
Завтрак								
ТК	ТК №177	Бутерброд с джемом	20/20	1,62	0,60	24,86	109,20	
ТК	ТК № 187	Каша ячменная из пшена с яблоками	205	7,19	10,77	40,11	291,07	
ТК	ТК № 206	Какао с молоком	200	3,87	3,10	11,20	89,50	
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	30	1,88	0,73	17,85	105,50	
ТК	ТК № 199	Йогурт	125	3,50	3,13	5,64	70,64	
Итого за прием пищи:			600	18,06	18,33	99,66	665,91	
Обед								
2011	70/2	Огурец соленый кусочком	100	0,80	0,10	1,70	13,00	
2011	71	Борщ зеленый с говядиной и сметаной	250/10/5	6,90	9,93	18,64	194,77	
2010	250	Суфле рыбное (паровое)	100	13,58	15,11	2,09	168,27	
2010	335	Пюре картофельное	180	3,94	8,69	26,47	195,50	
ТК	ТК № 215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,07	0,05	22,34	87,75	
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	60	4,50	1,74	30,84	157,20	
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,97	0,51	25,34	122,36	
Итого за прием пищи:			945	33,76	36,13	127,42	938,85	

		Подлинник							
ТК	ТК № 205	Горошек зеленый отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00		
2010	210	Макаронны с сыром	120	6,69	10,57	27,22	222,38		
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	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		
Итого за прием пищи:			61,5	65,8	280,5	1971,1			
Всего за день: 8 день									
Завтрак									
2010	1	Бульброд с маслом	20/10	1,55	8,83	10,36	127,20		
2011	183	Каша гречневая молочная жидкая	205	9,05	10,23	35,31	270,41		
ТК	ТК № 207	Кофейный напиток	200	2,27	1,25	12,68	71,42		
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50		
ТК	ТК № 199	Йогурт	125	3,50	3,13	5,64	70,64		
Итого за прием пищи:			590	18,25	24,17	81,84	645,17		
Обед									
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,43	8,42	10,03	114,82		
2010	100	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	250/10	6,58	6,07	20,75	164,39		
2010	315	Биточки рубленые из птицы	100	9,83	13,53	12,53	188,88		
2010	326	Рис припущенный	180	4,48	3,19	41,40	256,67		
ТК	ТК № 213	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,10	0,10	29,49	105,96		
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	60	4,50	1,74	30,84	157,20		
ТК	ТК № 198	Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроутриентами	60	3,97	0,51	25,34	122,36		
Итого за прием пищи:			940	30,89	33,56	170,38	1110,28		
Подлинник									
2010	467	Булочка домашняя с сахаром	100	10,85	8,69	72,47	411,05		
ТК	ТК №071	Молоко питьевое	200	5,80	5,00	9,60	108,00		
Итого за прием пищи:			300	16,65	13,69	82,07	519,05		
Итого за прием пищи:			65,8	71,4	334,3	2274,5			

9 день

Завтрак

2010	3	Бутерброд с сыром	15/20	4,98	5,01	10,28	117,00
ТК	ТК № 27	Каша пшеничная с тыквой	205	1,77	6,71	10,63	111,02
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 № 069	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,45	15,45	70,50
Итого за прием пищи:			625	9,48	12,91	60,77	432,14

Обед

2010	27	Салат из сыра, яблок и огурцов	100	9,23	16,43	3,36	200,98
2010	84	Пиц из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	5,33	7,93	7,55	126,57
2017	259	Жаркое по-домашнему со свиной	280	19,13	17,96	33,61	339,03
ТК	ТК № 045	Компот из яблок	180	0,41	0,09	17,83	74,52
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	60	4,50	1,74	30,84	157,20
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,97	0,51	25,34	122,36
Итого за прием пищи:			945	42,57	44,66	118,53	1020,66

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	200	1,00	0,20	20,20	86,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	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:

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	205	6,15	9,60	23,97	207,65
ТК	ТК № 210	Чай с молоком	200	2,10	2,50	11,21	80,42
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 199	Йогурт	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого за прием пищи:			600	15,25	16,56	83,53	573,41

		Обед						
2010	41	Салат витаминный	100	1,21	6,83	12,77	118,90	
2010	89	Рассольник с говядиной и сметаной	250/10/5	5,49	8,68	12,43	153,30	
2010	256	Печень по-строгановски	100	16,40	12,60	8,10	163,00	
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,24	7,68	44,37	247,20	
ТК	ТК № 211	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,09	26,81	110,43	
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	60	4,50	1,74	30,84	157,20	
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	3,97	0,51	25,34	122,36	
Итого за прием пищи:			945	41,22	38,13	160,66	1072,39	
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	
Итого за день:			73,9	68,2	269,0	1942,8	20455,2	
Итого за 10 дней:			687,5	716,3	2746,2	20455,2	20455,2	
Среднее значение за период:			68,8	71,6	274,6	2045,5	2045,5	

Допускаются отклонения в случаях сбоя 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.: Делли плюс, 2017г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делли принт, 2011г.
4. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.-М.:Делли плюс, 2016г.