

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

<b>1 день:</b>							
Сборник рецептов	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
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	155	1,94	5,78	6,20	85,01
ТК	ТК № 209	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,25	0,01	6,56	28,12
ТК	ТК № 199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТК	ТК № 083	Печенье	40	3,00	3,90	29,80	167,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>560</b>	<b>13,67</b>	<b>17,83</b>	<b>58,48</b>	<b>467,77</b>
<b>Обед</b>							
ТК	ТК № 23	Салат из свежих овощей	60	0,55	6,05	1,63	63,32
2010	99	Суп картофельный с горохом и говядиной	200/10	7,72	6,30	15,53	149,97
2010	312	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	14,10	14,78	3,45	168,78
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,72	6,40	36,98	206,00
ТК	ТК № 215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,07	0,05	22,34	87,75
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>810</b>	<b>37,22</b>	<b>35,46</b>	<b>126,75</b>	<b>908,79</b>
<b>Полдник</b>							
2010	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	18,47	12,38	17,34	260,00
ТК	ТК № 071	Молоко в инд. упаковке	200	5,80	5,00	9,60	108,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>320</b>	<b>24,27</b>	<b>17,38</b>	<b>26,94</b>	<b>368,00</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>75,2</b>	<b>70,7</b>	<b>212,2</b>	<b>1744,6</b>

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	155	4,54	8,22	23,03	194,65
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 свежие	150	0,44	0,44	10,78	51,70
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>575</b>	<b>10,75</b>	<b>11,24</b>	<b>89,20</b>	<b>532,47</b>
Обед							
2010	22	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	60	0,64	4,10	2,62	69,18
2010	76	Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной, сметаной	200/10/5	4,24	6,42	7,94	109,15
2016	272	Котлеты рыбные любительские	90	12,40	4,50	10,20	127,49
ТТК	ТК № 147	Картофель, запеченный дольками	150	3,70	10,73	30,16	135,70
ТК	ТК № 211	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,09	26,81	110,43
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>795</b>	<b>28,45</b>	<b>27,72</b>	<b>124,55</b>	<b>784,92</b>
Полдник							
ТК	ТК № 205	Горошек зеленый отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00
2010	210	Макароны 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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>380</b>	<b>9,70</b>	<b>11,36</b>	<b>53,43</b>	<b>366,30</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>48,9</b>	<b>50,3</b>	<b>267,2</b>	<b>1683,7</b>
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	155	4,33	6,33	28,88	190,31
ТК	ТК № 206	Какао с молоком	200	3,87	3,10	11,20	89,50
ТК	ТК № 199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТК	ТК № 061	Вафли	40	1,10	1,30	30,90	141,60
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>14,35</b>	<b>22,69</b>	<b>86,98</b>	<b>619,25</b>

Обед							
2017	71	Огурец свежий кусочком	60	0,48	0,06	1,50	8,40
2010	86	Суп-лапша домашняя с птицей	200/20	7,63	5,78	11,54	128,59
2010	265	Плов со свининой	240	31,00	31,27	41,63	571,82
ТК	ТК № 222	Напиток апельсиновый	180	0,20	0,04	9,60	40,52
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>800</b>	<b>46,37</b>	<b>39,03</b>	<b>111,09</b>	<b>982,30</b>
Полдник							
2016	254	Пудинг из творога с яблоками	120	17,18	13,55	18,43	270,61
ТК	ТК № 077	Сок фруктовый в инд. упаковке	200	1,00	0,20	20,20	86,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>320</b>	<b>18,18</b>	<b>13,75</b>	<b>38,63</b>	<b>356,61</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>78,9</b>	<b>75,5</b>	<b>236,7</b>	<b>1958,2</b>
4 день							
Завтрак							
2010	3	Бутерброд с сыром	15/20	4,98	5,01	10,28	117,00
2010	186	Каша боярская	155	6,18	21,38	30,57	340,57
ТК	ТК № 209	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,25	0,01	6,56	28,12
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 201	Фрукты свежие	150	1,20	0,30	11,25	57,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>575</b>	<b>14,49</b>	<b>27,43</b>	<b>76,51</b>	<b>648,19</b>
Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,86	5,05	6,02	68,89
2011	74	Щи зеленые с говядиной, сметаной	200/10/5	5,04	8,13	10,45	137,57
2010	309	Рагу из птицы	240	11,90	13,50	25,17	342,10
ТК	ТК № 54	Морс из замороженных ягод	180	0,32	0,08	11,23	48,73
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>800</b>	<b>25,18</b>	<b>28,64</b>	<b>99,69</b>	<b>830,26</b>
Полдник							
2010	467	Булочка домашняя с сахаром	100	10,85	8,69	72,47	411,05
ТК	ТК № 071	Молоко в инд. упаковке	200	5,80	5,00	9,60	108,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>300</b>	<b>16,65</b>	<b>13,69</b>	<b>82,07</b>	<b>519,05</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>56,3</b>	<b>69,8</b>	<b>258,3</b>	<b>1997,5</b>

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	155	3,93	6,33	23,85	168,62
ТК	ТК № 208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
ТК	ТК № 069	Фрукты свежие	150	0,60	0,45	15,45	70,50
ТК	ТК № 206	Зефир обогащенный	35	2,10	1,60	26,20	128,10
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>580</b>	<b>8,45</b>	<b>8,98</b>	<b>96,77</b>	<b>502,84</b>
Обед							
ТК	ТК № 392	Салат из пекинской капусты с овощами	60	0,27	6,02	0,79	58,50
2010	76	Рассольник ленинградский с говядиной, сметаной	200/10/5	4,64	6,57	11,50	126,44
ТК	ТК № 290	Запеканка из печени с морковью	90	19,63	10,75	2,17	206,60
2010	331	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,79	33,70	205,60
ТТК	ТК № 223	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	11,20	47,09
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>795</b>	<b>37,33</b>	<b>30,10</b>	<b>106,18</b>	<b>877,20</b>
Полдник							
2010	477	Булочка молочная	100	9,84	3,24	57,85	299,82
ТК	ТК №077	Сок фруктовый в инд. упаковке	200	1,00	0,20	20,20	86,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>300</b>	<b>10,84</b>	<b>3,44</b>	<b>78,05</b>	<b>385,82</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>56,6</b>	<b>42,5</b>	<b>281,0</b>	<b>1765,9</b>
6 день							
Завтрак							
2010	3	Бутерброд с сыром	15/20	4,98	5,01	10,28	117,00
2010	189	Каша манная молочная жидкая	155	4,60	6,26	22,92	166,08
ТК	ТК № 208	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,41	26,42
ТК	ТК № 080	Фрукты свежие	150	1,35	0,30	12,15	64,50
ТК	ТК № 061	Вафли	40	1,10	1,30	30,90	141,60
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>580</b>	<b>12,23</b>	<b>12,87</b>	<b>82,66</b>	<b>515,60</b>

Обед							
2010	19	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,45	2,90	1,40	37,50
2010	ТК № 92	Уха из рыбы со свежей зеленью	200/20/1	6,06	2,60	15,97	111,78
ТК	ТК № 259	Гуляш из говядины	100	15,04	28,34	1,82	333,79
2010	332	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,52	8,60	33,03	233,19
ТК	ТК № 044	Компот из кураги	180	0,94	0,05	15,17	65,70
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>801</b>	<b>35,07</b>	<b>44,37</b>	<b>114,21</b>	<b>1014,93</b>
Полдник							
2010	464	Сдоба обыкновенная	100	8,54	6,48	58,77	327,15
ТК	ТК № 071	Молоко в инд. упаковке	200	5,80	5,00	9,60	108,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>300</b>	<b>14,34</b>	<b>11,48</b>	<b>68,37</b>	<b>435,15</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>61,6</b>	<b>68,7</b>	<b>265,2</b>	<b>1965,7</b>
7 день							
Завтрак							
ТК	ТК № 177	Бутерброд с джемом	20/20	1,62	0,60	24,86	109,20
ТК	ТК № 187	Каша янтарная из пшена с яблоками	155	5,44	8,15	30,33	220,08
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 в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>16,31</b>	<b>15,71</b>	<b>89,88</b>	<b>594,92</b>
Обед							
2011	71/1	Помидор свежий кусочком	60	0,56	0,09	1,68	9,65
2011	71	Борщ зеленый с говядиной и сметаной	200/10/5	5,60	8,06	15,12	158,02
2010	231	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,70	2,63	1,86	97,73
2010	335	Пюре картофельное	150	3,28	7,24	22,06	162,92
ТК	ТК № 215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,07	0,05	22,34	87,75
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>805</b>	<b>33,27</b>	<b>19,95</b>	<b>109,88</b>	<b>749,04</b>

Полдник							
ТК	ТК № 205	Горошек зеленый отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00
2010	210	Макароны 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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>380</b>	<b>9,70</b>	<b>11,36</b>	<b>53,43</b>	<b>366,30</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>59,3</b>	<b>47,0</b>	<b>253,2</b>	<b>1710,3</b>
8 день							
Завтрак							
2010	1	Бутерброд с маслом	20/10	1,55	8,83	10,36	127,20
2011	183	Каша гречневая молочная жидкая	155	6,85	7,74	26,70	204,46
ТК	ТК № 207	Кофейный напиток	200	2,27	1,25	12,68	71,42
ТК	ТК № 199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТК	ТК № 083	Печенье	40	3,00	3,90	29,80	167,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>550</b>	<b>17,17</b>	<b>24,85</b>	<b>85,18</b>	<b>640,72</b>
Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,86	5,05	6,02	68,89
2010	100	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	200/10	5,32	4,91	16,76	132,78
2010	315	Биточки рубленые из птицы	90	8,85	12,18	11,28	170,00
2010	326	Рис припущенный	150	3,74	2,66	34,50	213,89
ТТК	ТК № 222	Напиток апельсиновый	180	0,20	0,04	9,60	40,52
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>790</b>	<b>26,03</b>	<b>26,72</b>	<b>124,98</b>	<b>859,05</b>
Полдник							
2010	467	Булочка домашняя с сахаром	100	10,85	8,69	72,47	411,05
ТК	ТК № 071	Молоко в инд. упаковке	200	5,80	5,00	9,60	108,00
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>300</b>	<b>16,65</b>	<b>13,69</b>	<b>82,07</b>	<b>519,05</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>59,9</b>	<b>65,3</b>	<b>292,2</b>	<b>2018,8</b>

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	155	1,34	5,08	8,04	83,93
ТК	ТК № 209	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,25	0,01	6,56	28,12
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК №069	Фрукты свежие	150	0,60	0,45	15,45	70,50
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>575</b>	<b>9,05</b>	<b>11,28</b>	<b>58,18</b>	<b>405,05</b>
Обед							
2010	27	Салат из сыра, яблок и огурцов	60	5,54	9,86	2,02	120,59
2010	84	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	4,33	6,44	6,13	102,69
2017	259	Жаркое по-домашнему со свиной	240	16,40	15,40	28,81	290,60
ТК	ТК № 54	Морс из замороженных ягод	180	0,32	0,08	11,23	48,73
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>795</b>	<b>33,65</b>	<b>33,66</b>	<b>95,01</b>	<b>795,58</b>
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 в инд. упаковке	200	1,00	0,20	20,20	86,00
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>380</b>	<b>15,15</b>	<b>21,82</b>	<b>41,04</b>	<b>440,70</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>57,9</b>	<b>66,8</b>	<b>194,2</b>	<b>1641,3</b>
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	155	4,65	7,26	18,13	157,01
ТК	ТК № 210	Чай с молоком	200	2,10	2,50	11,21	80,42
ТК	ТК № 199	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТК	ТК № 206	Зефир обогащенный	35	2,10	1,60	26,20	128,10
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>555</b>	<b>13,97</b>	<b>15,09</b>	<b>86,04</b>	<b>545,37</b>

<b>Обед</b>							
2010	41	Салат витаминный	60	0,73	4,10	7,66	71,34
2010	89	Рассольник с говядиной и сметаной	200/10/5	4,46	7,05	10,09	124,38
2010	256	Печень по-строгановски	100	21,62	13,42	1,82	227,72
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,72	6,40	36,98	206,00
ТК	ТК № 211	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,09	26,81	110,43
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,31	0,43	21,12	101,97
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>806</b>	<b>42</b>	<b>32,94</b>	<b>130,18</b>	<b>972,84</b>
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>320</b>	<b>17,38</b>	<b>13,55</b>	<b>24,84</b>	<b>297,03</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>73,4</b>	<b>61,6</b>	<b>241,1</b>	<b>1815,2</b>
<b>Итого за 10 дней:</b>				<b>627,9</b>	<b>618,1</b>	<b>2501,3</b>	<b>18301,1</b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>62,8</b>	<b>61,8</b>	<b>250,1</b>	<b>1830,1</b>

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