

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

1 день:							
Сборник рецептов	№ технолог. карты	Прием 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 № 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
Итого за прием пищи:			610	14,30	19,69	60,48	495,19
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 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:			940	41,99	42,34	147,54	1067,35
Полдник							
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
Итого за прием пищи:			320	24,27	17,38	26,94	368,00
Всего за день:				80,6	79,4	235,0	1930,5

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 свежие	150	0,44	0,44	10,78	51,70
Итого за прием пищи:			625	12,21	13,89	96,62	595,26
Обед							
2010	22	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	1,06	6,83	4,36	115,30
2010	76	Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной, сметаной	250/10/5	5,22	7,91	9,78	134,53
2016	272	Котлеты рыбные любительские	100	13,77	5,00	11,33	141,65
ТТК	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:			795	33,37	34,95	144,65	1060,29
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
Итого за прием пищи:			380	9,70	11,36	53,43	366,30
Всего за день:				55,3	60,2	294,7	2021,9
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 № 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
Итого за прием пищи:			600	15,93	25,01	97,56	689,03

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 свиной	280	36,16	36,48	48,56	667,12
ТК	ТК № 222	Напиток апельсиновый	180	0,20	0,04	9,60	40,52
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:			800	55,16	46,09	131,26	1161,93
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
Итого за прием пищи:			320	18,18	13,75	38,63	356,61
Всего за день:				89,3	84,9	267,5	2207,6
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 микроэлементами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК № 201	Фрукты 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 свеклы 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 № 54	Морс из замороженных ягод	180	0,32	0,08	11,23	48,73
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:			900	30,31	36,52	119,68	1011,78
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
Итого за прием пищи:			300	16,65	13,69	82,07	519,05
Всего за день:				63,4	84,5	288,1	2288,9

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 № 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
Итого за прием пищи:			630	9,71	11,02	104,46	557,23
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	21,81	11,94	2,41	229,55
2010	331	Макаронные изделия отварные	180	6,78	5,75	40,44	246,72
ТТК	ТК № 223	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	11,20	47,09
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:			795	43,01	37,72	124,96	1047,93
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
Итого за прием пищи:			300	10,84	3,44	78,05	385,82
Всего за день:				63,6	52,2	307,5	1991,0
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 №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
Итого за прием пищи:			630	13,71	14,88	90,05	569,17

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	15,04	28,34	1,82	333,79
2010	332	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,62	10,32	39,63	279,82
ТК	ТК № 044	Компот из кураги	180	0,94	0,05	15,17	65,70
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:			801	39,25	48,98	134,71	1158,44
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
Итого за прием пищи:			300	14,34	11,48	68,37	435,15
Всего за день:				67,3	75,3	293,1	2162,8
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	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 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
Итого за прием пищи:			600	18,06	18,33	99,66	665,91
Обед							
2011	71/1	Помидор свежий кусочком	100	0,93	0,15	2,80	16,08
2011	71	Борщ зеленый с говядиной и сметаной	250/10/5	6,90	9,93	18,64	194,77
2010	231	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,70	2,63	1,86	97,73
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 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	37,01	23,70	128,29	871,39

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
Итого за прием пищи:			380	9,70	11,36	53,43	366,30
Всего за день:				64,8	53,4	281,4	1903,6
8 день							
Завтрак							
2010	1	Бутерброд 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 № 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
Итого за прием пищи:			600	19,37	27,34	93,79	706,67
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
ТТК	ТК № 222	Напиток апельсиновый	180	0,20	0,04	9,60	40,52
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:			890	30,99	33,50	150,49	1044,84
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
Итого за прием пищи:			300	16,65	13,69	82,07	519,05
Всего за день:				67,0	74,5	326,4	2270,6

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 микронутриентами	30	1,88	0,73	17,85	105,50
ТК	ТК №069	Фрукты 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	Щи 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 № 54	Морс из замороженных ягод	180	0,32	0,08	11,23	48,73
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:			895	42,48	44,65	111,93	994,87
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
Итого за прием пищи:			380	15,15	21,82	41,04	440,70
Всего за день:				67,1	79,4	213,7	1867,7
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 № 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
Итого за прием пищи:			605	15,47	17,43	91,88	596,01

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 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:			896	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
Всего за день:				74,1	69,1	277,4	1965,4
Итого за 10 дней:				692,4	712,9	2784,7	20609,9
Среднее значение за период:				69,2	71,3	278,5	2061,0

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.