

СОГЛАСОВАНО

Директор  
ГБНОУ СОЦЕН № 490

/Н.Б.Александрова/

"19 09 2023г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор  
АО "Комбинат социального питания "Охта"

/Д.С. Сташкова/

"19 09 2023г.



Циклическое десятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед, полдник)  
для обеспечения питанием детей и подростков (12-18 лет) в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием  
Красногвардейского района в 2023 году.

Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал.
<b>1 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Запеканка из творога с соусом абрикосовым	170/30	2008	224/384	30,26	15,41	46,02	443,81
Чай с лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,5	64,1
Пряник	50	к/к	к/к	2,7	2,7	34,8	174,3
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого завтрак:</b>	<b>597</b>			<b>34,86</b>	<b>22,91</b>	<b>128,12</b>	<b>858,11</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	2008	19	0,7	10,1	2,3	102,9
Суп с макаронными изделиями и птицей	250/15	2008	105	6,78	6,24	15,6	145,68
Шницель рубленый из говядины запеченный	100	2017	273	15,02	16	13,02	256,16
Рагу овощное (3-й вариант)	180	2008	351	4,08	8,04	15,72	151,56

Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	138,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	164,55
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
<b>Итого обед:</b>	<b>965</b>			<b>36,23</b>	<b>44,68</b>	<b>139,14</b>	<b>1103,6</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Булочка домашняя	100	2008	467	6,6	12,4	55,8	361,2
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
<b>Итого полдник:</b>	<b>400</b>			<b>8,13</b>	<b>12,73</b>	<b>78,86</b>	<b>462,53</b>
<b>Всего за 1 день:</b>				<b>79,22</b>	<b>80,32</b>	<b>346,12</b>	<b>2424,24</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	125,9
Омлет натуральный	200	2008	214	19,26	31,8	3,63	377,76
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Печенье обогащенное	40	к/к	к/к	3	4	29,8	167,2
Груша свежая	200	к/к	к/к	0,8	0,6	20,6	91
<b>Итого завтрак:</b>	<b>675</b>			<b>29,06</b>	<b>46,4</b>	<b>83,83</b>	<b>869,16</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	2008	22	1	10,2	3,3	109
Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250/15/10	2008	76	6,38	7,64	12,1	142,68
Голубцы ленивые	280	2008	306	28,28	31,08	17,36	462,28
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	115,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	164,55

Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
<b>Итого обед:</b>	<b>975</b>			<b>45,31</b>	<b>53,22</b>	<b>119,36</b>	<b>1137,66</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Сдоба обыкновенная	100	2008	464	7,2	4,2	53,2	279,4
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,3	10,1	112,5
Апельсин свежий	200	к/к	к/к	1,2	0,25	10,25	48,05
<b>Итого полдник:</b>	<b>500</b>			<b>14,5</b>	<b>9,75</b>	<b>73,55</b>	<b>439,95</b>
<b>Всего за 2 день:</b>				<b>88,87</b>	<b>109,37</b>	<b>276,74</b>	<b>2446,77</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с маслом	40	2008	1	1,76	13,44	12	176
Каша "Боярская"	200	2008	186	8,15	27,67	39,48	439,55
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	61,7
Вафли обогащенные	40	к/к	к/к	1,2	1,4	31	141,4
Банан свежий	200	к/к	к/к	3	1	27,73	131,92
<b>Итого завтрак:</b>	<b>680</b>			<b>14,31</b>	<b>43,61</b>	<b>125,21</b>	<b>950,57</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат из сыра, яблок и свежих огурцов	100	2008	27	9,1	13,7	3,5	173,7
Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/15/10	2008	95	6,78	6,72	10,2	128,4
Рыба отварная с соусом польским (2-й вариант)	100/50	2008	228/378	20,4	31,3	0,5	365,3
Картофельное пюре	180	2008	335	3,72	6,48	24,35	170,6
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37	151,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	164,55
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85

<b>Итого обед:</b>	<b>1025</b>			<b>49,85</b>	<b>62,5</b>	<b>134,05</b>	<b>1298,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Булочка "Творожная"	100	2008	479	11,8	5,6	46,8	284,8
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого полдник:</b>	<b>400</b>			<b>13,2</b>	<b>6,2</b>	<b>74,6</b>	<b>407</b>
<b>Всего за 3 день:</b>				<b>77,36</b>	<b>112,31</b>	<b>333,86</b>	<b>2655,67</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	125,9
Каша "Янтарная"	200	2008	187	6,72	9,76	37,44	264,48
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Печенье обогащенное	40	к/к	к/к	3	4	29,8	167,2
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
<b>Итого завтрак:</b>	<b>575</b>			<b>17,65</b>	<b>25,09</b>	<b>104,5</b>	<b>714,41</b>
<b>ОБЕД</b>							
Винегрет овощной с маслом растительным	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	122,9
Суп картофельный с горохом, птицей и гречками	250/15/10	2008	99/73	10,68	6,64	26,5	208,48
Птица тушеная в соусе с овощами	280	2008	308	28,63	21,92	21,59	398,16
Кисель из яблок	200	2008	405	0,1	0,1	25,2	102,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	164,55
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
<b>Итого обед:</b>	<b>975</b>			<b>49,96</b>	<b>42,96</b>	<b>138,39</b>	<b>1140,04</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Булочка "Веснушка"	100	2008	471	7,2	6	54,4	300,4

Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,3	10,1	112,5
Груша свежая	200	к/к	к/к	0,8	0,6	20,6	91
<b>Итого полдник:</b>	<b>500</b>			<b>14,1</b>	<b>11,9</b>	<b>85,1</b>	<b>503,9</b>
<b>Всего за 4 день:</b>				<b>81,71</b>	<b>79,95</b>	<b>327,99</b>	<b>2358,35</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с маслом	40	2008	1	1,76	13,44	12	176
Макароны, запеченные с сыром	200	2008	211	10,92	18,15	41,7	373,83
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Вафли обогащенные	40	к/к	к/к	1,2	1,4	31	141,4
Банан свежий	200	к/к	к/к	3	1	27,73	131,92
<b>Итого завтрак:</b>	<b>680</b>			<b>18,38</b>	<b>35,29</b>	<b>134,83</b>	<b>930,45</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100	2008	22	1	10,2	3,3	109
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	250/15/10	2008	91	6,78	8,32	17,2	170,8
Зразы рыбные рубленые	100	2008	243	11,63	13,44	12,54	217,64
Пюре картофельное с морковью	180	2008	125	3,6	6,91	22,58	166,91
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0	25,7	103,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	164,55
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
<b>Итого обед:</b>	<b>975</b>			<b>32,36</b>	<b>43,07</b>	<b>139,82</b>	<b>1076,35</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Ватрушка с джемом	100	2008	453	5,33	2	61,86	286,76
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8

Апельсин свежий	200	к/к	к/к	1,2	0,25	10,25	48,05
<b>Итого полдник:</b>	<b>500</b>			<b>7,53</b>	<b>2,45</b>	<b>90,11</b>	<b>412,61</b>
<b>Всего за 5 день:</b>				<b>58,27</b>	<b>80,81</b>	<b>364,76</b>	<b>2419,41</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Омлет с морковью	200	2008	218	14,09	27,61	7,23	333,77
Чай с лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,5	64,1
Печенье обогащенное	40	к/к	к/к	3	4	29,8	167,2
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого завтрак:</b>	<b>587</b>			<b>18,99</b>	<b>36,41</b>	<b>84,33</b>	<b>740,97</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	2008	48	4,7	19,5	7	222,3
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/15/10	2008	84	6,88	8,12	8	132,6
Плов из птицы	280	2008	311	33,4	25,56	51,7	570,44
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	115,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	164,55
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
<b>Итого обед:</b>	<b>975</b>			<b>54,63</b>	<b>57,48</b>	<b>153,3</b>	<b>1349,04</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Сдоба обыкновенная	100	2008	464	7,2	4,2	53,2	279,4
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,3	10,1	112,5
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
<b>Итого полдник:</b>	<b>400</b>			<b>19,93</b>	<b>14,93</b>	<b>78,46</b>	<b>527,93</b>

<b>Всего за 6 день:</b>				<b>93,55</b>	<b>108,82</b>	<b>316,09</b>	<b>2617,94</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с маслом	40	2008	1	1,76	13,44	12	176
Каша пшеничная молочная	200	2008	189	7,22	8,25	32	231,13
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	61,7
Пряник	50	к/к	к/к	2,7	2,7	34,8	174,3
Груша свежая	200	к/к	к/к	0,8	0,6	20,6	91
<b>Итого завтрак:</b>	<b>690</b>			<b>12,68</b>	<b>25,09</b>	<b>114,4</b>	<b>734,13</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	2008	19	0,7	10,1	2,3	102,9
Суп картофельный с фрикадельками из говядины	250/25	2008	92/68	9,4	5,46	19,4	164,34
Рыба запеченная с картофелем по-русски	280	2008	235	16,38	12,17	20,3	256,25
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37	151,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	164,55
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
<b>Итого обед:</b>	<b>975</b>			<b>36,33</b>	<b>32,03</b>	<b>137,5</b>	<b>983,59</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Булочка "Творожная"	100	2008	479	11,8	5,6	46,8	284,8
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Апельсин свежий	200	к/к	к/к	1,2	0,25	10,25	48,05
<b>Итого полдник:</b>	<b>500</b>			<b>14</b>	<b>6,05</b>	<b>75,05</b>	<b>410,65</b>
<b>Всего за 7 день:</b>				<b>63,01</b>	<b>63,17</b>	<b>326,95</b>	<b>2128,37</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							

Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	125,9
Пудинг из творога (запеченный) с соусом абрикосовым	170/30	2008	225/384	25,62	17	58,55	489,68
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Печенье обогащенное	40	к/к	к/к	3	4	29,8	167,2
Банан свежий	200	к/к	к/к	3	1	27,73	131,92
<b>Итого завтрак:</b>	<b>675</b>			<b>39,02</b>	<b>33,2</b>	<b>148,28</b>	<b>1048</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат из сыра, яблок и свежих огурцов	100	2008	27	9,1	13,7	3,5	173,7
Суп с макаронными изделиями и птицей	250/15	2008	105	6,78	6,24	15,6	145,68
Гуляш из говядины	75/75	2008	259	23,55	23,85	4,65	327,45
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,2	247,76
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	114,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	164,55
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
<b>Итого обед:</b>	<b>1015</b>			<b>53,1</b>	<b>53,71</b>	<b>155,35</b>	<b>1317,19</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Булочка домашняя	100	2008	467	6,6	12,4	55,8	361,2
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,3	10,1	112,5
Груша свежая	200	к/к	к/к	0,8	0,6	20,6	91
<b>Итого полдник:</b>	<b>500</b>			<b>13,5</b>	<b>18,3</b>	<b>86,5</b>	<b>564,7</b>
<b>Всего за 8 день:</b>				<b>105,62</b>	<b>105,21</b>	<b>390,13</b>	<b>2929,89</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с маслом	40	2008	1	1,76	13,44	12	176
Макароны, запеченные с сыром	200	2008	211	10,92	18,15	41,7	373,83



Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Вафли обогащенные	40	к/к	к/к	1,2	1,4	31	141,4
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
<b>Итого завтрак:</b>	<b>580</b>			<b>15,91</b>	<b>34,42</b>	<b>112,16</b>	<b>822,06</b>
<b>ОБЕД</b>							
Винегрет овощной с маслом растительным	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	122,9
Рассольник с говядиной и сметаной	250/15/10	2008	89	7,08	8,22	14,3	159,5
Печень, тушеная в соусе	100/50	2008	261/373	26,8	17,2	17,8	333,2
Рис отварной	180	2008	325	4,43	7,56	39,35	243,16
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0	25,7	103,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	164,55
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
<b>Итого обед:</b>	<b>1025</b>			<b>49,06</b>	<b>47,28</b>	<b>162,25</b>	<b>1270,76</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Ватрушка с джемом	100	2008	453	5,33	2	61,86	286,76
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого полдник:</b>	<b>400</b>			<b>6,73</b>	<b>2,6</b>	<b>89,66</b>	<b>408,96</b>
<b>Всего за 9 день:</b>				<b>71,7</b>	<b>84,3</b>	<b>364,07</b>	<b>2501,78</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	125,9
Каша "Дружба"	200	2008	190	6,2	10	26,8	222
Чай с лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,5	64,1

Печенье обогащенное	40	к/к	к/к	3	4	29,8	167,2
Банан свежий	200	к/к	к/к	3	1	27,73	131,92
<b>Итого завтрак:</b>	<b>682</b>			<b>17</b>	<b>23,8</b>	<b>107,23</b>	<b>711,12</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	2008	23	0,9	10,1	2,9	106,1
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	2008	92/69	7,7	3,16	19,6	137,64
Рулет из говядины с луком и яйцом	100	2008	280	17,28	13	9,71	224,96
Картофель в молоке	180	2008	124	4,03	5,33	22,75	155,09
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37	151,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	164,55
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
<b>Итого обед:</b>	<b>975</b>			<b>39,76</b>	<b>35,89</b>	<b>150,46</b>	<b>1083,89</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Булочка молочная	100	2008	477	8,6	1,8	51,8	257,8
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,3	10,1	112,5
Апельсин свежий	200	к/к	к/к	1,2	0,25	10,25	48,05
<b>Итого полдник:</b>	<b>500</b>			<b>15,9</b>	<b>7,35</b>	<b>72,15</b>	<b>418,35</b>
<b>Всего за 10 день:</b>				<b>72,66</b>	<b>67,04</b>	<b>329,84</b>	<b>2213,36</b>
<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>				<b>791,97</b>	<b>891,3</b>	<b>3376,55</b>	<b>24695,78</b>
<b>В среднем за 1 день</b>				<b>79,20</b>	<b>89,13</b>	<b>337,66</b>	<b>2469,578</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>0,95</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс, 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008. Под редакцией Куткиной М.Н.

Допускается отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктам.

\* с 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на - лук зеленый.